

FRYDERYK KARZEŁEK



HEKSAGON SZCZĘŚCIA

RÓWNOWAGA KLUCZEM DO SPEŁNIENIA

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Helion SA dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Grzegorz Krzystek

Projekt okładki: Jan Paluch

Korekta: Alicja Czerwińska

Helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: onepress@onepress.pl

WWW: <http://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

http://onepress.pl/user/opinie/hekssz_ebook

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-7905-3

Copyright © Fryderyk Karzełek 2021

- [Poleć książkę na Facebook.com](#)
- [Kup w wersji papierowej](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

DEDYKACJA

*Możesz nie mieć spektakularnych sukcesów, dobrego zdrowia, zadowalającej pracy, wielkich pieniędzy, pewności siebie, wsparcia ze strony rodziny ani poprawnych relacji z otoczeniem, czasu na własne przyjemności, bezstresowego życia, prostej drogi do przejścia, świadomości swoich pasji i możliwości. Ale nie możesz powiedzieć, że nie masz mocy.
Ona przychodzi z Tobą na świat i pozostaje na zawsze.*

Książkę tę dedykuję wszystkim, których przytłoczyło życie. Wyrażam nadzieję, że odnajdą w sobie moc do działania, by stawać się szczęśliwymi.

Autor

SPIS TREŚCI

Drogi Czytelniku!	7
Prolog	9
Logos. Koło Fortuny	13
Wędrówka	15
Dlaczego?	21
Szczęście na etykiecie	23
Kto wierzy w gusła...	27
O czym zapomniała szkoła?	31
Lista, której nie wolno zagubić	36
Lekcja geometrii	47
Łza się w oku kręci	55
Spotkanie z Mistrzem	61
Kryzysy wpisują się w harmonię świata	70
Problem tkwi w ilości	87
Czym jest logos?	91
Księga I. Zdrowie	93
Laska Eskulapa	94
Księga II. Praca	135
W kuźni Hefajstosa	136
Heksagon Dochodów	160

Księga III. Finanse	177
Skrzydlate sandały Hermesa	178
Księga IV. Relacje	219
Kwaśne jabłko Eris	220
Księga V. Czas dla siebie	253
Perfekcja Chronosa	254
Księga VI. Rozwój osobisty	285
Mądra sowa Ateny	286
Epilog	323

DROGI CZYTELNIKU!

Trzymasz w ręku książkę mojego autorstwa. Być może zastanawiasz się nad jej treścią. Reklama jest zbędna. Ocenę pozostawiam Tobie.

Jeden z uczniów Arystotelesa chciał się dowiedzieć, jak można się przekonać, czy książka jest dobra, czy nie. W odpowiedzi od mistrza usłyszał, że trzeba zwrócić uwagę na trzy najważniejsze aspekty: czy autor powiedział wszystko, co miał do powiedzenia, następnie, czy powiedział jedynie to, co miał do powiedzenia, i na końcu, czy autor powiedział to w taki sposób, w jaki miał powiedzieć.

ZAPLANUJ CZYTANIE

Wybierz z książki dowolną stronę gęsto zapełnioną tekstem. Następnie włącz stoper i sprawdź, ile czasu zajmie Ci jej przeczytanie.

Zapisz otrzymany wynik: _____ minut _____ sekund.

Aby nie pogubić się w obliczeniach, zapisane minuty zamień na sekundy: _____ (np. jeżeli Twój czas czytania jednej strony wynosi 1 minutę i 8 sekund, wpisz: 68 sekund).

Liczbę sekund _____ pomnóż przez liczbę stron w książce _____ (np. 68 sekund razy liczba stron).

A teraz podziel uzyskaną liczbę przez 60 (1 minuta), a następnie jeszcze raz przez 60 (1 godzina). W ten sposób dowiesz się, ile dokładnie godzin i minut powinienś zaplanować, aby książkę przeczytać w całości.

Wpisz wynik: _____

Gdy określisz, jak wiele czasu codziennie poświęcisz na czytanie, z łatwością obliczysz, za ile dni będziesz znał jej całą treść.

Kiedy zastanawiałem się, jak można usprawnić systematyczne czytanie książek, przyszła mi na myśl właśnie ta metoda. **Sprawdziłem, jest skuteczna.** Przeczytanie jednej strony tekstu zajmuje mi około 1 minuty. Nie wiem, czy to jest szybko, czy wolno. Obliczyłem, że jeżeli książka ma 500 stron, to będę potrzebował 500 minut na przeczytanie jej w całości. Następnie podzieliłem ten czas przez 60 minut i otrzymałem wynik 8,5 godziny. Od tego momentu sporych rozmiarów książka przestała mnie przerażać koniecznością planowania na nią bliżej nieokreślonej ilości czasu. Wymówka związana z zabieganiem i zapracowaniem również nie znajduje już swojego uzasadnienia. Jeżeli będę konsekwentnie realizował mój dzienny plan oddawania się lekturze tylko przez 30 minut, to za 17 dni przeczytam tę książkę w całości. Mam nadzieję, że wykorzystasz na swoje potrzeby to proste, banalne wręcz działanie matematyczne. Jest ono bardzo dobrym sposobem, aby określając swój czas na czytanie, zaprojektować w jego ramach listę książek na najbliższy rok.

Pamiętaj, że sposób czytania książek takich jak *Harry Potter* J.K. Rowling czy *Potop* H. Sienkiewicza różni się od takich jak na przykład moje *ZAPROSZENIE*. W tym przypadku konieczne jest inne, zdecydowanie wolniejsze tempo przyswajania treści. Po przeczytaniu akapitu lub nieco dłuższego fragmentu weź notatnik i wypisz sobie, co masz zrobić, jak powinienes to zrobić bądź jakie wnioski wyciągasz dla siebie.

Drogi Czytelniku, **apeluję — nie czytaj tej książki jednym tchem, od deski do deski.** Co jakiś czas odkładaj ją na półkę i oddawaj się refleksjom nad smakowaniem własnego życia. Zachęcam Cię do tego, żebyś wziął sobie zakreslacz, długopis, ołówek, karteczki samoprzylepne — i pracował z tą książką. Chciałbym, abyś to Ty tchnął w nią życie — wypełniaj w niej ćwiczenia, realizuj zadania, rób notatki, podkreślaj ważne dla Ciebie zdania, zaginaj rogi jej kartek. Ta książka może być nawet zdezelowana, a jeśli zajdzie taka potrzeba, oddaj ją do intrologatora. Nie mów o tej książce, że jest fajna, po prostu korzystaj z przekazywanej w niej wiedzy, a przede wszystkim zrozum, czym tak naprawdę jest *Heksagon Szczęścia*.

A kiedy zrobisz to, o co Cię proszę, napisz do mnie i wyślij zdjęcie tej swojej przepracowanej książki :-)

PROLOG

Słońce już dawno minęło zenit, a wciąż jeszcze rozlewało strumieniami przyjemne ciepło. Tego dnia miałem do załatwienia wiele spraw, które wymagały mojej obecności w kilku miejscach. Uporawszy się ze wszystkim, podjechałem pod swój dom. Jego białe ściany w słonecznym blasku wydały mi się jeszcze bielsze niż kiedykolwiek. Wsiadłem z samochodu. Z pocztowej skrzynki umieszczonej na mosiężnej bramce wyjąłem korespondencję. Wszedłem do kuchni... Posiliwszy się nieco, poczułem wielką chęć zatopienia się w ciszy mojego ukochanego ogrodu. Wiklinowy fotel swoim rozłożystym kształtem zapraszał do oddania się błogiemu odpoczynkowi. Na moją twarz delikatny cień rzuciła niewielka jabłoń. Jej dojrzwiałe owoce były obietnicą wyśmienitych deserów. Im dłużej na nie patrzyłem, tym bardziej czułem smak orzeźwiającego kompotu z jabłek i domowej szarlotki. W gałęziach obserwowanego przeze mnie drzewa zaznaczały swą obecność głośnym śpiewem najprawdopodobniej dwa kosy. Czułem przyjemność z przebywania tu i teraz.

W rękę trzymałem trzy koperty, które jeszcze nie tak dawno przytulały się do siebie w ciasnej skrzynce pocztowej. Dwie z nich nie skrywały w sobie tajemnicy, bowiem urzędowe pieczętki w sposób oczywisty zdradzały nadawcę. Trzecia wyglądała wyjątkowo. Jej powierzchnia mieniła się drobinkami złota, co powodowało moje nieodparte wrażenie, że trzymam jakiś drogocenny przedmiot. Zauważyłem, że nie było na niej znaczka pocztowego. W jej centralnej części równiutko, niczym w wojskowym szeregu, stały złote litery dumnie obwieszczające adresata: „FRYDERYK KARZELEK”. Zupełnie nie miałem pojęcia, czego spodziewać się po jej wnętrzu. Serce zabiło mi szybciej i poczułem się jak dziecko zmuszone do natychmiastowego otwarcia prezentu, którego właśnie stało się właścicielem.

Moja ciekawość rosła z sekundy na sekundę. Ostrożnie naderwałem kopertę w miejscu, które dawało gwarancję niezniszczenia tego, co znajdowało się wewnątrz. Nareszcie! Moim oczom ukazał się lśniący kartonik cały pokryty ornamentem w formie poziomych pasów złożonych z powtarzających się układów

linii załamanych wielokrotnie pod kątem prostym. Tak, od razu zauważyłem, że to był meander, taki sam jak ten, który zdobił kilka moich wakacyjnych pamiątek. Drugą stronę kartonika wypełniał tekst. Z uwagą przeczytałem serdeczne słowa zaproszenia na wyjątkową biesiadę. Poczułem, jak zawsze w takich momentach, wdzięczność za pamięć o mnie. Dzień i godzina uroczystości po szybkiej konfrontacji z moim grafikiem wydały mi się jak najbardziej odpowiednie. Zacząłem się zastanawiać, na czym będzie polegać zaakcentowana wyjątkowość tejże biesiady — czy będzie to wyszukany skład gości? Oryginalne potrawy? A może jakieś niespodzianki, które z samego założenia trudno przewidzieć? Wskazane miejsce wydało mi się zupełnie nieznajome. Nie orientowałem się, gdzie znajduje się restauracja o wdzięcznej nazwie „Olimp”. Szukałem w pamięci coraz intensywniej, powtarzając szeptem:

— Olimp, Olimp... O-limp, Oli... O... O...

* * *

W błękitnej koszuli i nienagannie skrojonym garniturze stanąłem przed bramą wielkiego pałacu usytuowanego na ogromnej górze. Na dziedzińcu roilo się od gości. Rozejrzałem się wokół. Moim oczom ukazał się niewyobrażalny przepych budowli. Złożone mury, a wokół nich zdobienia z kości słoniowej i niezliczonych rubinów w zestawieniu z jasną zielenią winogronowych kiści wyglądały imponująco. Okazawszy zaproszenie, wszedłem do środka. Gwar i śmiech wypełniał nie jedno, ale ogromną liczbę pomieszczeń. Zostałem przedstawiony gospodarzom tego obiektu: mocno zbudowanemu mężczyźnie o imieniu Zeus, u którego zapamiętałem wieniec laurowy na głowie, oraz wyjątkowej urody jego małżonce Herze. Przywitawszy się ze mną serdecznie, życzyli mi wspaniałej zabawy.

Pośrodku ogromnego wnętrza pałacowego stał wielki stół o niestandardowym kształcie. Większość gości rozsiadła się przy nim wygodnie, bowiem za chwilę miała wybić godzina rozpoczęcia biesiady. Mnie także wskazano miejsce. W gwarze serdecznych powitań przyglądałem się wyjątkowym zdobieniom tego solidnego dębowego mebla i w głębi ducha wyrażałem podziw dla sztuki stolarskiej. Po mojej prawej ręce krzesło było jeszcze puste. Zagadką pozostawało więc, w czym sąsiedztwie będę miał zaszczyt pobiesiadować.

Zanim jednak przekonałem się o tym, moją uwagę przyciągnęła imponująca obfitość stołu. Różnorodność kolorów, kształtów i gatunków potraw przyprawiała o zawrót głowy. W misach z białej porcelany spoczywały tłuste udźce jagnięciny, a na złotych talerzach obok dojrzałych oliwek jakby uśmiechały się chlebki mykeńskie. Piętrzące się na paterach pomarańcze i inne egzotyczne owoce przybrały niezwykle dekoracyjną formę. Zgrabne amfory więziły w swoich wnętrzach bukiety zapachowe najprzedniejszych win. Intensywne aromaty potraw wirowały nad powierzchnią stołu niczym suknie w tańcu. Zanurzony w zachwycie, nie od razu zauważyłem, że pusta przestrzeń obok mnie kimś się wypełniła.

— Mam na imię Tyche, dla przyjaciół Fortuna — rzekła kobieta, wyciągając dłoń w moją stronę na przywitanie.

Poderwawszy się z miejsca, odpowiedziałem z promiennym uśmiechem na twarzy:

— Jestem Karzelek... Fryderyk Karzelek.

Ledwo zdążyliśmy wymienić uprzejmości, a już głośno wybrzmiała godzina rozpoczęcia biesiady. Gwar rozmów nieco się wyciszał, bowiem nastał czas degustacji. Zastanawiałem się, dlaczego w obliczu takiej obfitości stołu moja przeżyła sąsiadka sęczyła wyłącznie słodki nektar. Dopiero kiedy wniesiono puchary z deserem o nazwie *ambrozja*, zrozumiałem, że jest to jej ulubione danie.

Nagle całą przestrzeń wypełniły najpiękniejsze dźwięki cytry. To Apollo wraz ze swoim dziewięcioosobowym kobiecym zespołem rozpoczął koncert. Niektórzy goście powoli wstawali zza stołu i kierowali się w stronę pałacowego ogrodu. W swoich wymyślnych strojach wyglądali pięknie i majestatycznie. Moje zdumienie budził fakt, że część z nich przysłała na przyjęcie z różnymi przedmiotami, a nawet zwierzętami. Każda z postaci wywoływała u mnie ogromną ciekawość.

Niespodziewanie Fortuna delikatnie nachyliła się w moją stronę i zaproponowała wspólne wyjście na spacer. Jej jasna twarz wydawała się uśmiechać jeszcze bardziej. Już po chwili wolnym krokiem przemierzaliśmy szeroką pałacową aleję i rozmawialiśmy...

Drogi Czytelniku, zdradzę Ci, że kolejne wspólnie spędzone godziny wypełniły się wieloma następującymi po sobie zdarzeniami, których nie byłaby w stanie wykreować nawet najbogatsza ludzka wyobraźnia. Z przyjemnością opowiem Ci, o czym rozmawiałem z Fortuną, z kim zawarłem znajomość i jakie postanowienia podjąłem. Chciałbym, abyś czytając tę książkę, jak najczęściej się uśmiechał. A uśmiechając się, myślał o swoim szczęściu.

Zapraszam do lektury Ciebie, Twoich Krewnych, Przyjaciół i Znajomych...

Fryderyk Karzelek

KOŁO FORTUNY

Radosne śpiewy i krzyki biesiadników przeplatane muzyką rozpierały wręcz pałacowe mury i niosły się żywym echem w górską przestrzeń. Jasną aleją, przypominającą białą, szeroką wstęgę rzuconą na zieloną płaszczyznę ogrodu, szedłem spacerowym krokiem razem z niedawno poznaną Fortuną. Jej wygląd zachwycił, był połączeniem elegancji z wyrafinowaną prostotą. Złote nitki wplecione w materiał białej togi, którą miała na sobie, w odbiciu słonecznym wyglądały jak miliony diamentów. Lekki wiatr rozwiewał jej delikatne niczym jedwab włosy. Wciąż się uśmiechała, roztaczając wyjątkową aurę błogości. Odgłosy zabawy zdawały się odpywać niczym delikatna morska fala. Jednak zamiast oczekiwanej ciszy do moich uszu dochodził coraz głośniejszy stukot. Poczulem, że jest gdzieś blisko, tuż obok. Rozejrzałem się. Mój wzrok przykuło wielkie, drewniane koło, które toczyła Fortuna przy swoim prawym boku. Ta kobieta intrygowała mnie coraz bardziej. Z prędkością światła pędziły w mojej głowie myśli, które miały mi pomóc w roszyfrowaniu jej niezwykle atrakcyjnej, a zarazem niepowtarzalnej osobowości. Jak dotąd wszystkie interpretacje wydały mi się absurdalne. Przeszliśmy kolejnych kilkanaście kroków w milczeniu. Czulem, że nie dam rady stłumić w sobie wciąż rosnącej ciekawości, dlatego postanowiłem porozmawiać. Przystanąłem w cieniu rozłożystego dębu, którego spękana, ciemnoszara kora była świadectwem jego kilkusetletniej żywotności. Spowalniając ruch swojego koła, Fortuna również się zatrzymała. Spotkaliśmy się twarzą w twarz. W jej szmaragdowych oczach zobaczyłem nieprzeniknioną głębię oceanu. Nadal roztaczała swój tajemniczy, pełen spokojnego czaru uśmiech.

Wreszcie nieco ściszone głosem zapytałem:

— Kim naprawdę jesteś?

Fortuna w zdumieniu uniosła brwi i lekko się zarumieniła, jakby niedowierzając mojemu pytaniu. Milcząc, przyglądała mi się uważnie przez chwilę, po czym odrzekła:

— Fryderyku, jestem **SZCZĘŚCIEM**, takim prawdziwym... całkowitym... i osiągalnym...

Ta odpowiedź nie tylko wywołała moje absolutne zaskoczenie, lecz także niemal równocześnie zrodziła rewelacyjną myśl, którą właśnie zapragnąłem się podzielić. Fortuna, uprzedzając jednak moje kolejne pytanie, powiedziała:

— Nie rozdaję nikomu szczęścia. To jest niemożliwe. Tobie również go nie dam. — Odgarniając z policzka kosmyk długich włosów, kontynuowała: — Ale zapewniam cię, każdy może je mieć — swoje własne, wyjątkowe i niepowtarzalne.

— Ale jak? Skąd? Od kogo? — Moje pytania dopiero teraz zaczynały się mnożyć, a emocje tak rosły, że już po chwili zdawały się sięgać najwyższej gałązki ogromnego dębu, pod którym staliśmy.

Alabastrowa dłoń Fortuny pochwyciła moją prawą rękę i nakierowała ją na okolice kieszonki błękitnej koszuli, w którą byłem ubrany. Poczułem, że serce biło mi jak oszalałe.

— Szczęście jest w nas, w naszym wnętrzu — powiedziała szeptem. — Jest schowane głęboko pod grubą warstwą codziennych problemów, niezrealizowanych planów i niespełnionych marzeń.

W tym wielkim, bijącym jak dzwon siedlisku swoich uczuć poczułem nagle ukłucie.

— Fortuno! — wykrzyknąłem przejęty z wrażenia. — Skąd wiedziałś, gdzie jest twoje prawdziwe szczęście? Kto ci o tym powiedział?

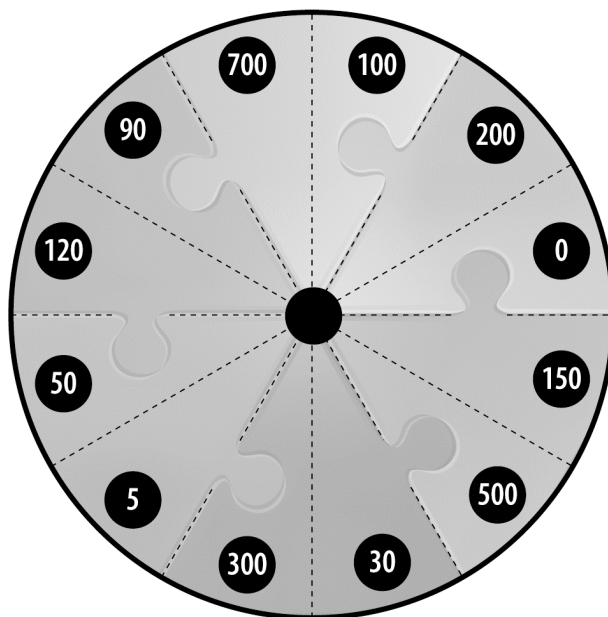
Kobieta, znów promiennie się uśmiechając, nieco głośniejsz odpowiedziała:

— Znalazłam je w sobie dzięki grupie wyjątkowych przyjaciół, których wskazówki na spełnione życie okazały się cenniejsze niż wszystkie klejnoty Olimpu.

Chciałem jak najszybciej poznać te dobroczynne rady, ale poczułem się trochę niezręcznie — czy wypada o nie poprosić?

— Fryderyku, wracajmy do pałacu — odezwała się aksamitnym głosem Fortuna. — Zapoznam cię z sześciorgiem moich wspaniałych przyjaciół...

W tym momencie mój wzrok zatrzymał się na drewnianym kole, które nieustająco towarzyszyło Fortunie. Nie znajdowałem żadnego racjonalnego uzasadnienia na to, co się z nim działo. Bez udziału czyjejkolwiek siły, powolnym jak spacer ślimaka ruchem obracało się, wydając cichy dźwięk — stuk, stuk, stuk...



WĘDRÓWKA

Życie ludzkie jest wędrówką, której celem jest szczęście. Kierując do Ciebie serdeczne *ZAPROSZENIE*, oczekuję Twojej gotowości do odbycia wspólnej podróży do świata wiedzy, do wnętrza samego siebie, do miejsc spokoju i wyciszenia, w których znajdziesz odpowiedzi na ważne pytania, zdefiniujesz marzenia i zaczniesz osiągać to, czego tak naprawdę pragniesz. Żyjemy w świecie, który nie wie, jak być naprawdę szczęśliwy. Szukamy radości w niewłaściwych miejscach i w niewłaściwy sposób. Schodzimy z wyznaczonej życiowej drogi lub w ogóle o niej zapominamy. Kiedy uznajemy, że jest zbyt długa i trudna, szukamy tej łatwiejszej, na skróty. A wtedy łatwo się zgubić. Błądząc po bezdrożach, zaznajamamy niedoli życia i doświadczamy nieszczęść. Poszukiwanie bez drogowskazów nas męczy. Wówczas przysiadamy, zaczynamy się rozglądać i biernie czekać, że szczęście przyjdzie do nas samo. Niestety, najczęściej nie przychodzi. Rodzą się więc rozczarowanie, cierpienie i smutek, które prowadzą nas do jeszcze głębszego nieszczęścia.

Jeżeli nie chcesz warunkować swojego szczęścia tym, co Ci się w życiu przydarza, to ta książka jest właśnie dla Ciebie. Koncentrowanie się na oczekiwaniu, aby pojawiły się sprzyjające okoliczności do bycia szczęśliwym, sprowadzi każdego na manowce. Rachunek prawdopodobieństwa wskazuje, że wygrana ogromnych pieniędzy na loterii — mających wznieść nasze życie na wyżyny zadowolenia — przypada

raz na sześć milionów. Natomiast statystyki dotyczące osób powyżej siedemdziesiątego roku życia mówią, że tylko około pięć procent cieszy się dobrym zdrowiem. Praca w większości przypadków nas nie satysfakcjonuje, bo wymaga zbyt dużo czasu i zaangażowania albo po prostu jej nie lubimy. Konto przed kolejną wypłatą zazwyczaj świeci pustką. Niestety, męczą nas zaległe konflikty i wciąż rodzące się nowe. Zamiast przeczytać książkę lub zaangażować się w wartościowe szkolenie, wolimy poleżeć na kanapie przed telewizorem. A na dodatek nigdy nie zastanawiamy się nad swoimi umiejętnościami wrodzonymi i właściwie to się nie orientujemy, jakie mamy talenty, na wypadek gdyby przyszło nam zająć się nimi w ramach tak zwanego wolnego czasu, którego oczywiście też nam zazwyczaj brakuje.

W całym tym bałaganie życiowym wędrujemy w poszukiwaniu szczęścia, a jak już wiadomo, im więcej chaosu i dróg na skróty, tym trudniej je znaleźć. Chcę Ci uświadomić, że szczęście nie jest tym, co można po prostu schwytać. Ono jest w każdym, bez wyjątku. Czasem przysypane warstwą zaniedbania, zapomnienia o sobie bądź nieuświadomienia. Być może zalega gdzieś pod marzeniami — takimi, które kiedyś były w Tobie, ale powoli się ulatniają, nie doczekawszy się spełnienia. Jeżeli szczęście mamy w sobie, to mamy warunki, by stawać się szczęśliwymi.

Wyprawa w głąb książki zaprowadzi nas razem do starożytnych źródeł. Być może zadasz sobie teraz pytanie o to, co przykłady antyczne mogą dać współczesnemu człowiekowi. Otóż starożytni nauczyli nas humanizmu i określili, czym jest szczęście. Czy bardzo różnimy się od ludzi, którzy żyli ponad dwa tysiące lat temu? Statystyki mówią, że w zakresie umiejętności manualnych zmieniliśmy się o tysiące procent, natomiast zdolności naszego mózgu, uczucia i cechy pozostały niezmiennie.

Jeżeli umrą mity, umrze też nasz świat.

ALEKSANDER KRAWCZUK

Starożytni Grecy zawarli w swoich mitach odpowiedzi na najtrudniejsze pytania. Zapytasz: czym właściwie są mity? Czy pięknymi opowieściami sprzed tysiącleci? W tamtych czasach były wzorem postaw, a dziś są jedynie ciekawymi bajkami? Może dojdziesz do wniosku, że w czasach polis, kamiennych teatrów oraz rydwanów miały jakiś sens. A jak jest dzisiaj? Otóż najciekawsze jest, że mitologiczni bohaterowie uosabiają wartości cenione także współcześnie. Zmienił się jedynie kostium historyczny.

Gdyby ktoś zapytał, jaką to najprostszą i najważniejszą naukę może zaczerpnąć ze studium świata starożytnego zwykły, szary śmiertelnik, wskazać by chyba należało tę wielką myśl, wciąż i w różny sposób w rozmaitych wariantach powtarzaną w dziełach antycznych: człowiekowi w gruncie rzeczy niewiele potrzeba by zapewnić sobie znośny byt materialny, szczęście zaś prawdziwe polega na poczuciu swobody; tę zaś może zdobyć każdy, ograniczając swoje wymogi życiowe, rozbudowując zaś świat doznań intelektualnych¹.

ALEKSANDER KRAWCZUK

Filozofowie co najmniej od czasów Sokratesa rozważają, czym jest szczęście, dociekają jego natury, możliwości osiągnięcia go i zatrzymania przy sobie na zawsze. Niezwykle ważne było dla nich zrozumienie, czy szczęście zależy od życia filozoficznego, czy również od okoliczności życiowych. Liczne dyskusje na ten temat rozciągnęły się w czasie aż do dziś. Mam nadzieję, że dociekania starożytnych mędrców okażą się cenną pomocą dla Ciebie w podejmowaniu refleksji nad jakością własnego życia. Definicje szczęścia przekazywane w tradycji ustnej i te podawane w dziełach filozoficznych wskazują na brak jednoznaczności. Jest jednak coś, co je łączy — **wszystkie mówią o szczęściu jako czymś cennym i pozytywnym.**

W rozważaniach o jego naturze szczęście najczęściej określane jest w dwóch rozdzielnych aspektach:

- przedmiotowym, czyli „mieć szczęście”:
 - pozytywny zbieg zdarzeń i splot okoliczności,
 - los, fortuna, przypadek, traf,
 - powodzenie w realizacji celów życiowych,
 - pomyślne warunki życia, stan posiadania najwyższych dóbr,
 - korzystny bilans doświadczeń życiowych;
- podmiotowym, czyli „odczuwać szczęście”:

¹ Aleksander Krawczuk, *Starożytność odległa i bliska*,
<http://pl.101sharequotes.com/pl/authors/Aleksander-Krawczuk> (dostęp: 30.08.2020).

stan chwilowy

- bezgraniczna radość,
- euforia, upojenie,
- subiektywne, dodatnie głębokie przeżycia,
- przyjemność, zadowolenie;

stan trwały

- pogoda ducha i optymizm,
- ocena własnego życia jako udanego, wartościowego i sensownego,
- subiektywne zadowolenie z życia jako całości.

W filozofii życia starożytnej Grecji terminy *szczęście* i *dobrobyt* funkcjonowały powszechnie pod nazwą **eudajmonia**. Nazwa pochodząca od dwóch słów: *eu* — *dobry* oraz *daimon* — *duch* nigdy nie miała precyzyjnie ustalonej definicji. W szeroko zakrojonym znaczeniu określała satysfakcję z własnego życia, stan pełnego, racjonalnie uzasadnionego zadowolenia, którego osiągnięcie uważano za podstawowy cel każdego rozsądnie myślącego człowieka. Eudajmonia była rozumiana przez starożytnych filozofów na wiele sposobów.

Platon i Sokrates uważali ją za stan, w którym człowiek ma świadomość doskonałości swojego życia. Szczęście osiągał ten, kto na starość, patrząc wstecz, mógł powiedzieć: *Przeszedłem przez swoje życie w godny sposób, robiłem zawsze to, co do mnie należało. Nie żałuję żadnych swoich decyzji*. Posiadanie dobra i piękna jest szczęściem — dodawał Platon — a jego brak jest efektem głupoty:

*Głupi też nie filozofują i żaden z nich nie chce być mądry. Bo to właśnie jest całe nieszczęście w głupocie, że człowiek, nie będąc ani pięknym i dobrym, ani mądrym, przecież uważa, że mu to wystarczy*².

O tym, że szczęście jest pojęciem wieloznacznym, pisał też Arystoteles. Wskazując na trzy rodzaje dóbr: zewnętrzne (obiektywne), cielesne i duchowe (subiektywne), określał konieczność posiadania ich wszystkich razem, aby być szczęśliwym. Słuszność swoich wywodów potwierdzał przykładem:

Nikt przecież nie nazwie szczęśliwym człowieka, który nie posiada ani szczypty męstwa, umiarkowania, sprawiedliwości i rozumu, przeciwnie, boi się much przelatujących, pozwala sobie na najskrajniejsze wybryki, jeśli mu przyjdzie ochota na

² Platon, *Uczta*, Wydawnictwo Alfa, Warszawa 1994, s. 95.

*jedzenie i picie, za ćwierć grosza zdradza najlepszych przyjaciół i podobnie, o ile chodzi o rozum, okazuje się tak głupi i łatwy do oszukania, jak dziecko jakieś lub obłąkany*³.

Definiując szczęście, podkreślał zwykle jego przedmiotowy i obiektywny charakter. Uważał, że eudajmonia stanowi najwyższe dobro, cel ludzkich działań, a jego miarą jest obfitość posiadanych dóbr, i to nie tylko materialnych.

Według Arystotelesa, eudajmonia jest dobrem ostatecznym, a to oznacza, że szczęścia nikt nie pragnie, aby realizować inne, bardziej wzniosłe cele, ale po to, aby być po prostu szczęśliwym. Inaczej jest w przypadku zaszczytów, bogactwa, przyjemności rozumu⁴ — tych przymiotów pragniemy nie tylko dla nich samych, ale również w przekonaniu, że pomogą nam one być szczęśliwymi. **Arystoteles twierdził, że majątek jest pożyteczny, bowiem ułatwia dokonywanie czynów moralnie pięknych.** Bogactwo materialne stanowi jedynie środek ułatwiający osiągnięcie szczęścia, którym jest dobre życie i powodzenie.

Jak więc osiągnąć eudajmonię? Jediną odpowiedzią na to pytanie jest przywołanie jeszcze jednego pojęcia z filozofii greckiej: *areté* rozumianego jako cnota, dzielność, doskonałość. Arystoteles twierdził, że dobro i cnota dążą do doskonalenia swojej formy, czyli duszy konkretnej jednostki. W momencie osiągnięcia przez duszę najbardziej optymalnego, najlepszego z możliwych stanów — jednostka przechodzi w trwałe szczęście i cnotę, czyli eudajmonię.

Arystoteles jest mistrzem tych, którzy wiedzą.

DANTE ALIGHIERI

Nieco inaczej eudajmonię pojmowali epikurejczycy. Uczniowie **Epikura**, skupieni wokół swojego mistrza, pozostając w braterskiej przyjaźni, koncentrowali się na wykładach oraz dyskusjach filozoficznych przeplatanych biesiadami i rozrywkami. Za cel swojego życia uznawali indywidualne szczęście, a warunkiem wystarczającym do jego osiągnięcia był brak cierpienia. Jako zwolennicy **hedonizmu** przyjmowali, że dobrem najwyższym jest przyjemność. Wartość innych dóbr zależna więc była od stopnia, w jakim przybliżały ich one do pasma pozytywnych doznań. Hedoniści rozumieali swoje szczęście jako obfitość przyjemności. W stanie eudajmonii znajdowała się osoba, która w danym momencie odczuwała więcej pozytywnych niż negatywnych bodźców. Szczęściem idealnym hedonistów było nieograniczone korzystanie z uciech życia.

³ Arystoteles, *Polityka*, [w:] tegoż, *Dzieła wszystkie*, t. 1, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2003, s. 15.

⁴ Arystoteles, *Etyka nikomachejska*, PWN, Warszawa 1982.

Dla **stoików** eudajmonia była osiągnięciem dyscypliny wewnętrznej poprzez spokojną akceptację zdarzeń zewnętrznych, bez względu na to, czy były pozytywne, czy nie. Rezygnowali z dążenia do przyjemności za wszelką cenę na rzecz uczciwego i rzetelnego spełniania swoich obowiązków oraz odcięcia się od skrajnych emocji. Stan spokoju wewnętrznego był więc dla nich największym szczęściem.

Przeszkodą w osiągnięciu szczęścia, zdaniem **Seneki**, była koncentracja na nadmiernym bogactwie, zaspokajaniu podstawowych potrzeb i oddawaniu się płytkim przyjemnościom. Szlachetne życie *nie może mieć miejsca (...) u ludzi, dla których miernikiem własnego szczęścia jest pokarm*⁵ — twierdził filozof. Krytykował nadmierne uzależnianie się od rozkoszy i zmysłowych doznań, ostrzegając tym samym przed poczuciem nieszczęścia z powodu ich przesytu bądź braku. Godne i szczęśliwe życie było, jego zdaniem, umiejętnością stosowania zasady złotego środka.

Starożytni chętnie dzielili się sposobami na osiągnięcie stanu szczęścia. Udzielając cennych rad, wskazywali najczęściej na te, które zalecały życie zgodne z naturą człowieka. Tylko dusza trwale zdrowa, zdaniem Seneki, mogła je osiągnąć. Ten, kto chce być szczęśliwy, powinien dbać o kondycję fizyczną i wszelkie dobra pomocne w życiu, zachowując umiar w korzystaniu z nich. Arystoteles podkreślał też rolę zaspokojenia potrzeb fizjologicznych — uważał, że trzeba być dobrze odżywionym. Epoka starożytna pozostawiła kolejnym setkom pokoleń ważne przesłanie, które wygłosił Seneka: *Człowiek szczęśliwy powinien korzystać z dobrodziejstw losu, ale bez zaprzędania im się w niewolę*⁶.

Z życia najlepiej odchodzić jak z uczty: ani spragnionym, ani pijanym.

ARYSTOTELES

Antyczna filozofia grecka głosi nam uniwersalną prawdę, że człowiek przychodzi na świat, aby być szczęśliwym. Zadaj sobie teraz bardzo ważne pytanie:

Czy jestem szczęśliwy?

Jeżeli czujesz, że masz większy bądź mniejszy deficyt swojego szczęścia, to właśnie nadszedł czas na rozpoczęcie pracy nad sobą.

Zaprosiłem Cię na wędrowkę, abyś skonfrontował przytoczone obrazy szczęścia ze współczesnym światem oraz wartościami przez Ciebie cenionymi. Będę Ci towarzyszył w poznawaniu mitologicznych bohaterów i z przyjemnością podzielę się moimi własnymi doświadczeniami w przemierzaniu drogi ku szczęściu. Pamiętaj, że z tej podróży

⁵ Seneka, *O szczęściu*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 1997, s. 51.

⁶ Tamże, s. 79.

trzeba będzie kiedyś powrócić. Mam nadzieję — dojrzałym, bardziej świadomym siebie oraz z planem na piękne i spełnione życie. Życzę Ci, abyś podczas tej wędrówki odnalazł siebie.



Zadanie

Dokończ zdanie. Zapisz pierwszą myśl, która Ci przyjdzie do głowy.

Szczęście dla mnie to

Zapamiętaj

- Koncentrowanie się na oczekiwaniu, aby pojawiły się sprzyjające okoliczności do bycia szczęśliwym, sprowadzi każdego na manowce.
- Jeżeli szczęście mamy w sobie, to mamy również warunki, by stawać się szczęśliwymi.
- Jeżeli czujesz, że masz większy bądź mniejszy deficyt swojego szczęścia, to właśnie nadszedł czas na rozpoczęcie pracy nad sobą.

DLACZEGO?

Właściwie już wiesz, dlaczego zaprosiłem Cię na wędrówkę do świata wiedzy, moich osobistych przeżyć i niezwykle bogatych doświadczeń. Mam jasno wytyczony cel — chcę, żeby ludzie stawali się szczęśliwi.

Jeżeli już teraz zaczniesz (aktywnie) korzystać z wiedzy, którą Ci przekazuję, będzie to pierwszy dzień reszty Twojego szczęśliwego życia. Jest on wart udokumentowania, dlatego zapisz dzisiaj, jakże ważną dla Ciebie datę:

dzień: _____ miesiąc: _____ rok: _____

Słowo *szczęście* można usłyszeć we wszystkich zakątkach naszego globu. Czy uwierzysz, że używając prawie siedmiu tysięcy języków i dialektów, ludzie całego świata rozmawiają o szczęściu i byciu szczęśliwym?

Nieważne, czy będzie to angielskie *lucky*, niemieckie *das Glück* lub włoskie *felicità*, a może duńskie *lykke*, rosyjskie *счастье*, bądź hiszpańskie *felicidad*, japońskie *Kōfuku* czy nawet *furaha* w suahili — wszyscy pragną tego samego — szczęścia.

Szczęście w języku polskim nie jest pojęciem jednolicie definiowanym. Pierwsze ze znaczeń, czyli zbieg pomyślnych okoliczności, wskazuje na to, że przytrafia się nam coś przyjemnego, na przykład wygrana na loterii. Nie będę zajmował się tym, co zrobić, żeby wygrać w totolotka. Nie widzę sensu, by snuć na ten temat jakiegokolwiek domysły. Szczęście jako zdarzenie jest spekulowaniem. Ileż to ludzi spotykam na swej drodze, którzy bardzo często liczą na łut szczęścia. Nie zaprzeczę, że w szerokiej gamie naszych emocji również on jest nam bardzo często potrzebny. Fajnie jest, gdy zdarza się niespodziewanie spotkać sympatycznego znajomego, kupić tańsze bilety na egzotyczne wakacje bądź dodzwonić się do radia, by odpowiadając na proste pytanie, wygrać konkurs z fantastyczną nagrodą. Taka chwila poczucia szczęścia przypomina nam motyla, który zaprezentowawszy swoje piękne skrzydła, w lekkim uniesieniu gdzieś odlatuje. Czy mamy konkretny wpływ na jej wystąpienie? Absolutnie nie!

Z przykrością stwierdzam, że oczekiwanie na chwile zrodzone na skutek pomyślnego zbiegu okoliczności jest tym, na czym najczęściej w swoim życiu się koncentrujemy. Czekamy, wypatrujemy ich, a one nie nadchodzą. No, może kiedyś zdarzy się jakaś, ale raczej sporadycznie. Mamy wrażenie, że inni mają je cały czas, a nas, niestety, jakoś uparcie omijają. Trawa u sąsiada jest zawsze bardziej zielona. Znasz to uczucie?

Chcemy więcej takich chwil, bo lubimy czuć szczęście. Zniecierpliwieni czekaniem wychodzimy im naprzeciw. Niestety, nie znamy miejsca i czasu ich występowania.

Niezwykłe trudno je spotkać. Angażujemy pieniądze, czas i emocje, ale zamiast oryginalnego, własnego i prawdziwego poczucia szczęścia dostajemy coś, co z pozoru je przypomina. Smakuje jak wyrób czekoladopodobny w czasach kryzysu — przez chwilę daje słodycz, ale ostatecznie pozostawia niesmak.

Zapamiętaj

- Jeżeli już teraz zaczniesz korzystać z wiedzy, którą Ci przekazuję, będzie to pierwszy dzień reszty Twojego szczęśliwego życia.
- Szczęście w języku polskim nie jest pojęciem jednolicie definiowanym — często mylimy je z tym, co się nam niespodziewanie przydarza.
- Oczekiwanie na chwile zrodzone na skutek pomyślnego zbiegu okoliczności jest, niestety, tym, na czym najczęściej w swoim życiu się koncentrujemy.

SZCZĘŚCIE NA ETYKIECIE

Nie doczekawszy się szczęśliwych chwil, które miały nadejść same, próbujemy robić coś na własną rękę. W poczuciu rozczarowania aranżujemy momenty wzrostu pozytywnych emocji. No właśnie, momenty!

W tym całym chaosie poszukiwania jesteśmy zasypywani tysiącami ofert, by sobie to szczęście po prostu kupić. Magiczne i tak bardzo pożądane przez nas słowo wyłapujemy jako pierwsze z haseł reklamowych. „Wybierz Turcję na wakacje *all inclusive*. Włącz tryb szczęścia” — zachęca nas jedno ze znanych biur podróży, a inne kusi wyjątkowym miejscem: „Wyspy szczęśliwe — Wyspy Kanaryjskie”. Reklama paneli na podłogę przekonuje nas, że wraz z komfortem zyskamy „metry kwadratowe szczęścia”. Nie inaczej jest z ciastem upieczonym z użyciem pewnej margaryny — które nie tylko gwarantuje nam szczęście, lecz także mobilizuje do szlachetnego działania swoim hasłem: „Podziel się kawałkiem szczęścia”. Prawdziwe mistrzostwo w przyciąganiu klientów za pomocą tego cudownego słowa osiągnęły branże skupione w sposób bezpośredni wokół pieniędzy. Okazuje się, że w grze Multi Multi „plus zwiększa szczęście”, a zakupienie w kiosku kartonika o nazwie „zdrapka na szczęście” może na zawsze odmienić nasze życie. Założenie w jednym ze znanych banków „lokaty na szczęście” jest niczym w porównaniu z ofertą innego, aby wziąć „kredyt na szczęście”. Zastanówmy się tylko, do kogo w efekcie trafi to szczęście — czy aby na pewno do kredytobiorcy, który być może resztkami sił ratuje swój upadający biznes?

Same hasła reklamowe nie zawsze wystarczają. Niekiedy tworzy się wokół nich całą otoczkę emocjonalną z użyciem tego niezwykłego słowa: „Kto miał szczęście w losowaniu?”, „Do kogo uśmiechnęło się szczęście?”, „Sprawdź, czy dopisało Ci szczęście!”. Przykłady mógłbym mnożyć bez końca.

Rynek z produktem o pięknej nazwie *szczęście* rozwija się, kwitnie i owocuje. Przynosi ogromne zyski tym, którzy na etykietce umieszczają spis ukrytych w naszych sercach oczekiwań. Cieszymy się, że ktoś wychodzi naprzeciw naszym zapotrzebowaniom. Kupujemy więc to szczęście dla siebie w postaci kolejnego samochodu, dziewięćdziesiątej ósmej pary butów, piętnastego zegarka bądź piątego laptopa. Wymieniamy kanapę w salonie tylko po to, żeby była w bardziej energetycznym kolorze, zwiększamy liczbę cali w kolejnych telewizorach albo nabywamy nowszy model sprzętu sportowego z głęboką nadzieją jego prawdziwego, tym razem, wykorzystania. Spędzamy całe dnie w galeriach między półkami wypełnionymi towarami, by upolować coś, co sprawi, że pocujemy się zadowoleni.

Czy ja to krytykuję? Absolutnie nie! Chcę Ci tylko uświadomić, że stan chwilowej euforii z powodu niespodziewanego pozytywnego zdarzenia bądź celowego komercyj-

nego działania nie będzie trwał zawsze. Odleci tak szybko i lekko, jak wspomniany przeze mnie motyl.

Kiedyś przyszedł do mnie pewien bardzo, ale to bardzo zamożny człowiek, prywatnie mój przyjaciel, by zwierzyć się z wewnętrznych rozterek, które go dopadły. *Wiesz co, Fryderyku, ja już sam nie wiem, czego od życia chcę* — wyznał podczas naszej rozmowy, a następnie dodał: *nie wiem, jaki mam sobie samochód kupić, jeździłem już porsche 8, ale...* — i tutaj urwał z nutką rezygnacji w głosie. Bez trudu zrozumiałem ten jego problem, który, jak w większości przypadków, wyrażał się w braku precyzyjnego zdefiniowania słowa *szczęście*. On był tylko zadowolony. Cieszę się, że dziś jest szczęśliwym mężczyzną rozwijającym swoje pasje i wspaniale realizującym się w tym, co robi. A co z samochodem? Jest efektywnym dodatkiem do jego spełnionego życia.

Uważam, że powszechnie istnieje ogromna trudność w odróżnianiu stanu chwilowego zadowolenia od pogody ducha, optymizmu i udanego życia. **Brak wiedzy, dezorientacja, nadużywanie terminu *szczęście* w nieodpowiednich sytuacjach — mogą w efekcie prowadzić do nieszczęścia.** Poszukiwanie momentów poczucia euforii i spełnienia bywa wręcz uzależniające. Czasem potrzeba poprawienia obniżonego nastroju jest tak silna, że nie można jej odroczyć. Sięganie wówczas po łatwe sposoby bywa zgubne. Co prawda, przynoszą nagłą zmianę samopoczucia na lepsze, ale stosowane zbyt często pozostawiają smutek, wyrzuty sumienia, złość, rozczarowanie i rozgoryczenie. Znasz to uczucie?

Znany filozof Władysław Tatarkiewicz⁷ wskazywał, że problemy ze zdefiniowaniem szczęścia mają również językoznawcy. Chodzi bowiem o występowanie w wielu językach, nie pomijając oczywiście języka polskiego, jednego określenia: *szczęście*⁸. Co prawda Polacy używają też zwrotu *mieć farta* w odniesieniu do obiektywnego pozytywnego biegu wydarzeń bądź powodzenia w grze lub losowaniu, ale dotyczy to bardziej języka potocznego. W łacinie obiektywnie rozumiane szczęście nazywano *fortuna*, a subiektywne *beatitudo*. Język angielski określa szczęście w znaczeniu obiektywnym *luck*, natomiast w subiektywnym *happiness*. Z kolei w języku francuskim funkcjonują słowa *chance* i *bonheur*, a w hiszpańskim: *suerte* i *felicidad*.

Co zatem można zrobić, aby rozumieć istotę szczęścia? Zachęcam Cię do obejrzenia filmu *Choć goni nas czas* (*The Bucket List*) w reżyserii Roba Reiner. A jeśli już go znasz, to odwołam się do Twojej pamięci — zapewne przypominasz sobie teraz historię dwóch nieuleczalnie chorych mężczyzn podróżujących z listą rzeczy, które chcą zrobić przed śmiercią. Jack Nicolson i Morgan Freeman, kreując swoich filmowych bohaterów,

⁷ Władysław Tatarkiewicz, *O szczęściu*, PWN, Warszawa 1979.

⁸ Marcin Łuszczyk, *Starożytne i średniowieczne rozumienie szczęścia*, Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego, Wrocław 2017.

dotarli do tematyki sensu życia, marzeń i cierpienia. Otóż kiedy będziemy odchodzić z tego świata, przyjdzie nam odpowiedzieć sobie na dwa najważniejsze pytania:

Czy byłeś w życiu szczęśliwy?

Czy Twoje życie dawało szczęście innym ludziom?

Właśnie z tymi pytaniami powinniśmy się budzić każdego dnia. I tutaj mam dla Ciebie złą wiadomość — w tej kwestii nie ma kompromisów. **Niestety, bardzo często mylimy szczęście z zadowoleniem.** Jeśli oddajemy się zabawie i rozrywkom, to uznajemy, że nasze codzienne życie jest fajne i nie wahamy się nazywać je szczęśliwym. Mamy przecież ogromny ekran o przekątnej 65 cali, abonament na Netflixie i najnowszy model konsoli, na której możemy sobie pograć. Co więcej, stać nas to, aby kupić sobie codziennie dwa piwa albo nawet trzy. Generalnie jest w porządku. Może nie do końca lubimy swoją pracę, ale dobrze, że w ogóle ją mamy, bo przecież coś trzeba w życiu robić. Wystarczy odwalić te osiem godzin i wrócić spokojnie do domu, by oddać się przyjemniejszym emocjom.

Jeszcze raz zachęcam Cię do codziennego zadawania sobie niezwykle ważnych pytań: Jakie jest moje życie? Czy na pewno jestem szczęśliwy, a może jestem tylko zadowolony?



Zadanie

Przeprowadź badanie, aby dowiedzieć się, jaki jest Twój poziom zadowolenia z życia — według testu *Skala Satysfakcji z Życia* (*The Satisfaction With Life Scale* — SWLS) autorstwa E. Dinnera, R.A. Emoosa, R.J.L. Larsena i S. Griffina (adaptacja Z. Juczyński).

Czas badania: około 2 minut

Badanie zadowolenia z życia

Przeczytaj poniższe pięć stwierdzeń, a następnie oceń, w jakim stopniu odnoszą się one do Twojego dotychczasowego życia. Wystawione oceny podlegają zsumowaniu.

Skala oceny:

1	zupełnie się nie zgadzam
2	nie zgadzam się
3	raczej się nie zgadzam
4	ani się zgadzam, ani się nie zgadzam
5	raczej się zgadzam
6	zgadzam się
7	całkowicie się zgadzam

Stwierdzenie:

Lp.		Ocena
1	Pod wieloma względami moje życie jest zbliżone do ideału.	
2	Warunki mojego życia są doskonałe.	
3	Jestem zadowolony ze swojego życia.	
4	W życiu osiągnąłem najważniejsze rzeczy, które chciałem.	
5	Gdybym mógł przeżyć jeszcze raz swoje życie, nie chciałbym prawie nic zmienić.	
	SUMA	

Ocena:

Uzyskana ocena (wynik surowy)	Sten (jednostka standaryzowana)
5 – 9	1
10 – 11	2
12 – 14	3
15 – 17	4
18 – 20	5
21 – 23	6
24 – 26	7
27 – 28	8
29 – 30	9
31 – 35	10

Interpretacja wyniku — poziom zadowolenia z życia:

- 1 – 4 stena — niski
- 5 – 6 stena — przeciętny
- 7 – 10 stena — wysoki

Zapamiętaj

- W całym chaosie poszukiwania szczęścia zostajemy zasypywani tysiącami ofert, by sobie je po prostu kupić.
- Rynek z produktem o nazwie **szczęście** przynosi ogromne zyski tym, którzy na etykiecie umieszczają spis oczekiwań ukrytych w naszych sercach.
- Stan chwilowej euforii z powodu niespodziewanego pozytywnego zdarzenia bądź celowego komercyjnego działania nie będzie trwał zawsze.

- Brak wiedzy, dezorientacja, nadużywanie terminu *szczęście* w nieodpowiednich sytuacjach mogą w efekcie prowadzić do nieszczęścia.
- Kiedy będziemy odchodzić z tego świata, przyjdzie nam odpowiedzieć sobie na dwa najważniejsze pytania: *Czy byleś w życiu szczęśliwy?* oraz *Czy Twoje życie dawało szczęście innym ludziom?*

KTO WIERZY W GUSŁA...

Czym jest szczęście? Mam nadzieję, że odróżnienie stanu zadowolenia od pogody ducha, pełnej akceptacji świata i siebie w nim nie jest już dla Ciebie problemem. „Szczęściu trzeba pomagać” — głosi znane przysłowie. Zgadzam się z tym, chociaż mam tu bardziej na myśli pracę nad sobą niż doraźne pomaganie, będące jedynie zajęciem towarzyszącym w czymś, nad czym ktoś się trudzi. Praca może być ciężka, długa i wyczerpująca — wówczas najczęściej wymaga zaangażowania kogoś do wspólnego działania. Mamy pomóc szczęściu, a to oznaczałoby, że ono samo ciężko pracuje. Tylko na czyją rzecz? Czy aby na pewno na naszą?

Zrzucanie odpowiedzialności za swoje życie na wspomniane, bardzo zapracowane szczęście, pozostawanie w niecierpliwym oczekiwaniu na to, jaki produkt, będący efektem tej pracy, nam podrzuci — nie ma żadnego sensu. **Tylko my sami jesteśmy w stanie zadbać o swoje własne szczęście poprzez pracę nad sobą.** Nikt inny!

„Pomaganie” szczęściu jest również bardzo mocno rozwiniętym działaniem marketingowym. Przypatrzmy się gazetom i czasopismom, w których szerzy się rzekoma wiedza astrologiczna na temat naszej przyszłości. Wystarczy spojrzeć w gwiazdy, a następnie przyporządkować wszystkim znakom zodiaku zapisy wróżb i horoskopów. To one „zdradzają” tajemnicę, jaka przyszłość czeka nas w najbliższym tygodniu, miesiącu, a nawet roku. Dowiadujemy się więc, czy spotkamy miłość swojego życia, kiedy powinniśmy się rozwieść, gdzie pojechać na wakacje, z kim nawiązać znajomości i kogo unikać, a nawet jakie liczby skreślić w totolotku, by wygrać wielkie pieniądze — a to wszystko w trosce o nasze szczęście. Często nie zastanawiamy się nad tym, że to jest tylko 12 znaków zodiaku, jakkolwiek bardzo sympatycznych, które dzielą ludzi na tyleż samo kategorii potrzeb, pragnień i problemów do rozwiązania. Ja różnię się od Ciebie, Ty od sąsiada, a Twój przyjaciel od swojego pracodawcy. Każdy z nas jest kimś niepowtarzalnym na tym świecie, więc dostał bardzo indywidualne zadanie przejścia swojej własnej drogi, zwanej życiem.

Astrologiczne poczynania idą często jeszcze dalej, prowadząc do osobistych spotkań z egzotycznie ubranymi wrózkami, które patrząc w szklaną kulę bądź w talię kart owianych niezwyklejmi zapachami kadzidełek, przepowiadają nam przyszłość. A my ze wstrzymanym oddechem słuchamy scenariusza na kolejne lata naszego życia. Czy on się sprawdza? Psychologia ma na ten temat wiele do powiedzenia, więc zainteresowanych zachęcam do zgłębiania tej dziedziny. Dodam tylko, że badania wskazują na przeważającą liczbę kobiet posiadających zdolności „parapsychiczne”, gdyż ich mózg jest z natury wyposażony w dodatkowe układy służące do odczytywania mowy ciała niemowlęcia i stanu emocjonalnego innych ludzi.

Ciekawostka

W psychologii istnieje zjawisko zwane efektem Barnuma, które polega na dopatrywaniu się osobistych znaczeń w zdarzeniach wspólnych większości. Phineas Taylor Barnum był największym impresario cyrkowym XIX wieku. Jego nazwisko stało się terminem naukowym za sprawą psychologa — Bertrama R. Forera, który chcąc sprawdzić pogląd Barnuma na wróżby, w 1948 roku przeprowadził jedno z najważniejszych doświadczeń w tej dziedzinie. Grupa studentów została poproszona o wypełnienie testu mającego zbadać ich osobowość. Następnie badani otrzymali swoje charakterystyki — ich zadaniem było dokonanie oceny zgodności rzeczywistości z wynikiem testu. Żaden ze studentów nie wiedział jednak, że otrzymał taki sam zlepek ogólnych frazesów, spisanych przez Forera z przypadkowo dobranych horoskopów. Badana grupa oceniła trafność opisów „swoich” osobowości na 4,26 w 5-stopniowej skali. W ten sposób powstał elementarz, z którego korzysta dziś każdy początkujący wróżbita. Kto nie uwierzy wróżbicie, który powie o nas na przykład: *Masz potrzebę, by ludzie Cię lubili i podziwiali, jednak jesteś krytyczny wobec siebie?* Dostatecznie ogólnikowe opisy pozwoliły odnieść wrażenie, iż czytany tekst odzwierciedla właśnie ich osobę i bieg życia⁹.

Pozwól, że jeszcze przez chwilę pozostanę przy „pomaganiu” szczęściu. Otóż są osoby, które pokładają nadzieję na spełnienie jakiegoś celu — osiągnięcia bogactwa, odzyskania zdrowia czy po prostu schwywania szczęścia — w noszeniu talizmanów.

⁹ Allan i Barbara Pease, *Mowa ciała*, cytat za: <https://www.psychologiawygladu.pl/2015/07/wrozka-prawde-ci-powie-skad-wrozbici.html> (dostęp: 23.08.2020).

Natomiast kiedy dzieje się w ich życiu dobrze, pojawiają się amulety chroniące przed nieszczęściem. Każdy z tych przedmiotów jest naznaczony magią i różnymi zaklęciami, które mają „działać”.

Badania

Według badań Centrum Badania Opinii Społecznej (CBOS) *Co przyniesie przyszłość – o horoskopach, wrózkach i talizmanach*, przeprowadzonych w sierpniu 2018 roku na 100 respondentach, wynika, że co siódma osoba posiada lub posiadała jakiś talizman bądź amulet. Najchętniej sięgają po nie osoby młode w wieku 18 – 34 lat (21 proc.), z kolei dwukrotnie rzadziej przyznają się do tego osoby powyżej 55. roku życia (10 proc.). Respondenci w wieku 35 – 54 lata plasują się pośrodku (15 proc.)¹⁰.

Niezwykłej mocy nadano bardzo wielu rzeczom i sytuacjom mającym wspierać nas w przyciąganiu szczęścia. Otaczamy się więc figurkami słonia z podniesioną trąbą, metalowymi podkowami, drzewkami szczęścia, szukamy na łące czterolistnej koniczyny bądź nosimy w portmonetce jednogroszówkę. Kiedy widzimy kominiarza, łapiemy się za guzik, a gwarancją powodzenia młodego małżeństwa na nowej drodze życia ma być rozbite szkło.

Ciekawostka

Dawno temu, kiedy kominiarz odwiedzał miasteczko, osadę czy wieś, każda gospodyni zabiegała o to, by to w jej domu rozpoczął pracę. Rzemieślnik miał wtedy jeszcze niezabrudzony sadzą uniform, nie robił zatem dodatkowego bałaganu. Gospodynie podobno ciągnęły kominiarza za guzik do swoich domostw. Której z nich udało się ta sztuka, tej nie opuszczało szczęście¹¹.

Przykłady mógłbym mnożyć, nie jest to bynajmniej znak tylko naszych czasów i wyłącznie naszej kultury. Mnóstwo z nich ma swoje źródło w zachowaniach i wierzeniach ludzi sprzed tysięcy lat. **Zjawisko to potwierdza jedynie, że pragnienie szczęścia ma wymiar mocno uniwersalny.**

¹⁰ Źródło: <https://ostrzegamy.online/talizmany-i-amulety/> (dostęp: 23.08.2020).

¹¹ Źródło: <https://www.kobieta.pl/artykul/kominiarz-nasze-przesady> (dostęp: 23.08.2020).

Ciekawostka

Badania najbardziej popularnych **symboli szczęścia**, w których moc wierzą ludzie na całym świecie, wskazały kolejno na: czterolistną koniczynę, słonia z podniesioną trąbą, podkowę, cyfrę 7 oraz grosik (drobną monetę)¹².

Czy sądzisz, że mam coś przeciwko figurce słonia, któremu moc szczęścia nadano wieki temu w Indiach? Oczywiście, że nie. Ale jeżeli uzależniasz swoje powodzenie w życiu od tego, czy słoń ma podniesioną bądź opuszczoną trąbę, to w tej kwestii będę bardzo powściągliwy. Właśnie mija sto lat, jak Ameryka oszalała na punkcie gadżetów przedstawiających to łagodne zwierzę, które uatrakcyjniła detalem podniesionej trąby. Chcę Ci właśnie uświadomić, że nieprzemijający fenomen słoników, poza ogólną sympatią dla tego zjawiska, nie zwiększył liczby ludzi, którzy odnaleźli swoje szczęście.

Nie poddaję również krytyce zainteresowania gwiazdami. Wręcz zachęcam Cię do odkrywania niezwykłych zjawisk na nocnym niebie. Przyglądaj się setkom punkików na ciemnym tle. Co wieczór o tej samej porze wyjrzyj przez okno lub stań na balkonie, by spojrzeć wysoko w górę. Obserwuj niebo również nad ranem, by zobaczyć, jak bardzo różni się od tego, które podziwiałeś, zanim poszedłeś spać. Rozpoznawaj konstelacje, porównuj z tymi, które widzieli starożytni, a jeszcze lepiej — twórz swoje własne. Zapamiętuj je. Wierzę, że właśnie wtedy poczujesz w sobie prawdziwe szczęście.

Do gadżetów mających przyciągać szczęście podchodzę z przymrużeniem oka. Oczywiście, jeżeli powiesisz w swojej sypialni łapacz snów bądź pracując przy biurku, będziesz spoglądał na stojącą figurkę słonia, to nie widzę w tym żadnego problemu.

Pamiętaj jednak, że wiara w moc symboli szczęścia w żaden sposób nie może zastąpić pracy nad własnymi umiejętnościami, poszerzania wiedzy i kierowania się rozsądkiem.

Tym, którzy popodporządkowują całe swoje życie horoskopom, wróżbom, magicznym przedmiotom i uzależniają swoje szczęście od tego, czy mają jeden grosz w portfelu, powiem tylko: *Kto wierzy w gusła, temu d... uszła.*

¹² Na podstawie: <https://www.topnaj.pl/symbole-szczescia/> (dostęp: 23.08.2020).

Zapamiętaj

- Zrzucanie odpowiedzialności za swoje życie na gadżety, wróżki i horoskopy stanowi duże ryzyko.
- Tylko my sami jesteśmy w stanie zadbać o swoje własne szczęście poprzez pracę nad sobą.
- Każdy z nas jest kimś niepowtarzalnym na tym świecie, więc dostał bardzo indywidualne zadanie przejścia swojej własnej drogi, zwanej życiem.
- Wiara w moc symboli szczęścia w żaden sposób nie może zastąpić pracy nad własnymi umiejętnościami, poszerzania wiedzy i kierowania się rozsądkiem.

O CZYM ZAPOMNIAŁA SZKOŁA?

Czy ludzie są szczęśliwi? Kto jest najbardziej, a kto najmniej zadowolony z życia? Jakie obszary życia w największym stopniu nas satysfakcjonują, a które sprawiają nam kłopoty? A jeśli już porównujemy się z innymi, to jesteśmy przekonani, że powodzi nam się gorzej, lepiej, czy tak samo? Przeprowadzone badania poziomu satysfakcji z życia pokazują, że my, Polacy, najbardziej jesteśmy zadowoleni z sytuacji rodzinnej i relacji ze znajomymi, nieco mniej ze zdrowia. Niestety, warunki materialne i praca w dużym stopniu są powodem braku satysfakcji. Kiedy porównujemy się z innymi, poczucie naszego szczęścia się obniża.

Ogólnie rzecz biorąc, brakuje nam wiedzy, czym to prawdziwe szczęście jest. Z całą pewnością nie mamy jej także w najbardziej podstawowych kwestiach życiowych. Ci, którzy w porę zauważyli braki w swoim wykształceniu i poczuli, że jednak to, czym dysponują w zakresie swoich umiejętności, im nie wystarcza, dopiero w wieku dojrzałym odrabiają zaległości. Nie wynikają one bynajmniej z dłuższej nieobecności w szkole. Tu nie chodzi o rozciągniętą w czasie chorobę, jakieś osobiste zdarzenia losowe bądź nagminne wagary. Te lekcje po prostu nigdy się nie odbyły!

Zacznijmy od podstaw — przypomnij sobie teraz, proszę, i wypisz nazwy podstawowych przedmiotów, których uczyłeś się w swojej szkole:

Czy na Twojej liście jest już komplet zajęć? Może jednak pozostało jeszcze coś do uzupełnienia? Zastanów się, w której klasie szkoły podstawowej były lekcje na temat tego, jak być szczęśliwym? Nie pamiętasz...? A może w programie nauczania szkoły ponadpodstawowej (gimnazjum, liceum, technikum, szkoły zawodowej/branżowej) odbywały się takie zajęcia? Również nie przychodzi Ci nic do głowy...? To idźmy dalej, na studia. Pamiętasz wykłady na ten ważny temat? Albo dyskusje na ćwiczeniach, podczas których dowiedziałeś się, co robić, by żyć szczęśliwie? Oczywiście, pomijam tu byłych oraz obecnych studentów filozofii i innych kierunków humanistycznych, którzy zgłębiali lub nadal poznają temat szczęścia w kontekście czysto naukowym. Zbiory niezwykle cennych tekstów w postaci chociażby *Historii filozofii* Władysława Tatarkiewicza bądź *Traktatu o szczęściu* tegoż samego autora są tym, co wzbogaca wiedzę, ale nie daje konkretnych kompetencji do prowadzenia owocnego i spełnionego życia. Podobnie dzieje się w innych, jakże ważnych dla naszej egzystencji naukach — medycynie, którą interesuje praca mózgu w chwilach szczęścia, lub psychologii skupiającej się na emocjach.

System edukacji pomija kluczowe umiejętności niezbędne dla naszego szczęśliwego życia. Czy aby być szczęśliwym, na pewno potrzebujemy uczyć się o tym symbolicznym pantofelku? A może powinniśmy pożądać zdecydowanie innych kompetencji? Możliwości naszego mózgu są w pewnym stopniu ograniczone. Warto więc zastanowić się, czy jest konieczność napełniania go wiedzą na temat wspomnianego pantofelka, czy lepiej znać sposoby, jak wiedzę o pantofelku zdobyć. Odpowiedzmy sobie na jakże ważne pytanie: *Czy bardziej szczęśliwy będzie ten, który wie, gdzie każdą informację znaleźć, czy ten, który ciągle się trzęsie, że może ją zapomnieć?*

Typowa polska szkoła wymaga, aby uczeń miał większość podręcznikowych umiejętności w małym palcu. Taka wiedza nie przygotowuje do życia, jej celem jest wykształcenie pracowników w konkretnym zawodzie.

Po ukończeniu szkoły z naszej pamięci stopniowo, rok po roku, ulatują ważne daty, fakty, wzory i definicje. Zaczynamy wiele rozumieć i z biegiem czasu doświadczamy poważnych braków umiejętności życiowych. Lista tematów, które powinniśmy znać, by mieć poczucie szczęścia, jeszcze bardziej się rozrasta. Nasi nauczyciele ich nie poruszali, bo po prostu nie było ich w szkolnym programie nauczania. A jeśli nawet w nielicznych szkołach odbywały się takie „życiowe” lekcje, to nie miały one wiele wspólnego z autentycznym pozyskiwaniem tych ważnych kompetencji.

*Wykształcenie jest w chwilach pomyślności ozdobą,
a w chwilach nieszczęścia schronieniem.*

ARYSTOTELES

Za najpoważniejszy problem uważam brak szkolnych zajęć związanych z instrukcją obsługi pewnego urządzenia. Zanim jednak przejdę do wyjaśnienia, odwołam się do Twoich osobistych doświadczeń. Zapewne nieraz dokonywałeś zakupu różnych sprzętów. Oczywiście niektóre z nich były niezwykle skomplikowane i aby uruchomić je po raz pierwszy, poznać system działania, różne jego opcje, funkcje itp., sięgałeś po instrukcję obsługi. Następnie krok po kroku ożywiałeś owo urządzenie, z największą uwagą i ostrożnością. Na wszelki wypadek czytałeś wszystkie ostrzeżenia dotyczące tego, czego unikać, aby nie doprowadzić do awarii bądź zniszczenia. Na końcu tej instrukcji znajdowały się również informacje, jak konserwować dany sprzęt, aby służył jak najdłużej. Twoim celem było wykorzystanie jego możliwości w stu procentach. Oczywiście dostałeś jeszcze dane dotyczące serwisowania na wypadek, gdyby urządzenie zawiodło. Z taką instrukcją poczułeś się dobrze.

A jak to jest w przypadku mniej skomplikowanych, banalnych urządzeń? Zupełnie podobnie. Troska o właściwe użytkowanie sprzętu dotyczy niemal wszystkiego.

Oto jak wygląda skrócona instrukcja obsługi żarówki:

1. Wyjmij żarówkę z opakowania.
2. Sprawdź, czy nie jest mechanicznie uszkodzona.
3. Wyłącz dopływ prądu do oprawki lampy.
4. Upewnij się, czy nie ma prądu w oprawce lampy — użyj w tym celu specjalnego narzędzia, np. próbnika napięcia.
5. Upewnij się, czy gwint żarówki jest zgodny z gwintem w oprawce lampy.
6. Wykręć starą żarówkę, a następnie wkręć nową, nie używając przy tym siły.
7. Włącz dopływ prądu.
8. Korzystaj z urządzenia zgodnie z jego przeznaczeniem oraz z kompatybilnymi urządzeniami.

OSTRZEŻENIE!

Nie należy narażać urządzenia na bezpośrednie działanie światła słonecznego.

Przed zamontowaniem produktu należy się upewnić, że napięcie żarówki jest zgodne z napięciem w gniazdku, do którego zostanie podłączona.

Szczeliny i otwory w obudowie są otworami wentylacyjnymi i nie należy ich zasłaniać.

Zablokowanie otworów wentylacyjnych może spowodować przegrzanie urządzenia i pożar.

Nie należy dotykać urządzenia oraz innych elementów, do których podłączony jest prąd elektryczny, wilgotnymi rękami.

W razie wątpliwości dotyczących typu zasilania, należy skontaktować się z wykwalifikowanym elektrykiem.

Nie należy podejmować prób samodzielnej naprawy. W przypadku uszkodzenia, awarii czy innych zdarzeń losowych skontaktuj się z autoryzowanym serwisem.

Należy używać tylko kabla zasilającego, który nie jest uszkodzony.

Niedopełnienie tych środków ostrożności może spowodować pożar, porażenie prądem elektrycznym lub uszkodzenie urządzenia.

Zwróć uwagę, że przedstawiona instrukcja obsługi, jak to zaznaczyłem na początku, została zacytowana w wersji skróconej. Ileż znajdujemy w tym tekście troski o bezpieczeństwo urządzenia i oczywiście nasze! Realizacja kolejno wypunktowanych czynności ma nas doprowadzić do pożądanego efektu. Być może zastanawiasz się teraz, w jakim celu rozwodzę się nad instrukcją obsługi żarówki. Zapewniam Cię, że z moim myśleniem jest wszystko w porządku, a ten przykład jest jedynie wstępem do przedstawienia większego problemu.

Zatem przejdźmy do omówienia kwestii zasadniczej. Otóż podczas długich lat edukacji szkolnej nie dostajemy instrukcji obsługi najbardziej skomplikowanego, aczkolwiek ważącego tylko około półtora kilograma urządzenia na świecie. Tego, które gdyby nazwać je dyskiem twardym, miałoby pojemność do czterech terabajtów informacji. Bardziej konkretnie — jego sto miliardów neuronów łączy się na milion podniesiony do dziesiątej potęgi sposobów. Dziennie pojawia się w nim około siedemdziesiąt tysięcy myśli, chociaż wiele z nich się powtarza. Ilość informacji docierająca do niego wynosi około sto megabajtów na sekundę. Czy już wiesz, o jakie urządzenie chodzi? Tak, właśnie o ten osobisty procesor, który nosimy między uszami i nazywamy mózgiem. Jest niezwykle ważną częścią nas samych, a co najważniejsze — nigdy nie przestaje pracować, również w nocy, podczas snu.

Ciekawostka

Za każdym razem, gdy próbujemy sobie coś przypomnieć lub wpadamy na nowy pomysł, powstaje nowe połączenie w mózgu.

Nie otrzymaliśmy w szkole instrukcji, która pomogłaby nam rozpoznać system działania tego wspaniałego biologicznego komputera. Znamy zaledwie ograniczoną część jego funkcji, chociaż, jak wiadomo, jego możliwości są ogromne. Gdybyśmy tylko nauczyli się efektywniej go używać...

Ciekawostka

Mózg Alberta Einsteina w obszarze, który jest odpowiedzialny za matematykę i percepcję przestrzenną, był o 35% większy niż u przeciętnych ludzi.

Nie bardzo wiemy, na czym miałyby polegać zachowanie ostrożności podczas stosowania tego naszego wyjątkowego urządzenia, gdyż nie posiadliśmy listy konkretnych ostrzeżeń chroniących nas przed dokonaniem uszkodzenia. Zastanów się, czy na którejś lekcji dowiedziałeś się, co robić, aby Twój osobisty komputer nie wpadał w tryb awaryjny, a jeśli już się to zdarzy, to jak z tego wyjść z możliwie najmniejszym uszczerbkiem. Zapewne też nie doczekałeś się żadnych informacji związanych z bieżącą konserwacją tego sprzętu — czym go odżywiać, ile dostarczać mu snu, wody i świeżego powietrza, jak go relaksować. I oczywiście brak danych o serwisie, czyli o tym, do kogo się zwrócić o pomoc, gdy coś zaszwanuje, albo o jakie programy antywirusowe powinniśmy się postarać, by ograniczyć dopływ złości, frustracji, stresu i innych negatywnych emocji. Nie wiemy również, skąd to wspaniałe urządzenie ma pobierać energię, kiedy zapala się czerwone światelko, że jest na wyczerpaniu.

Ta bardzo ważna, a nawet nie zawaham się powiedzieć — najważniejsza instrukcja obsługi w naszym życiu powinna nam wskazywać, jak krok po kroku programować swoje własne szczęście. Jeszcze raz powtórzę: wielka szkoda, że szkoła, chociaż przekazuje ogromne zasoby wiedzy, to pomija kształcenie w nas tak ważnych kompetencji.

Ciekawostka

Informacje o tym, że wykorzystujemy tylko 10% naszego mózgu, są nieprawdziwe. Zawsze i wszędzie wykorzystujemy cały nasz mózg. Każda jego część ma przypisaną jakąś funkcję. Prawdą jest natomiast, że możemy korzystać z tych 100% znacznie lepiej.



Zadanie

Każda nasza myśl wytycza fizyczną ścieżkę w mózgu. Im więcej o czymś myślisz, tym głębszy jest jej ślad. Silniejsze ślady pozwalają łatwiej powrócić danym myślom do naszego umysłu. Dlatego dobrze jest mieć gotowe zdania podnoszące na duchu.

Przygotuj sobie 5 wspierających myśli, następnie zapisz je i często powtarzaj, aby stworzyły głębokie ścieżki w Twoim umyśle. Używaj ich w trudniejszych dla Ciebie chwilach.

1. _____
2. _____
3. _____

4. _____

5. _____

Zapamiętaj

- Szkolna wiedza nie przygotowuje Cię do życia. Jej celem jest wykształcenie pracowników w konkretnym zawodzie. Wiedzę powinieneś uzupełniać sam.
- Dbaj na bieżąco o swój osobisty komputer biologiczny, jakim jest mózg — ćwicz, odżywiaj, nawadniaj, pozwól mu odpoczywać.
- Każda nasza myśl wytycza fizyczną ścieżkę w mózgu. Im więcej o czymś myślisz, tym głębszy jest jej ślad.
- Miej zawsze przygotowane myśli wspierające. Pomagaj sobie ich częstym powtarzaniem.

LISTA, KTÓREJ NIE WOLNO ZAGUBIĆ

Dziękuję, że poprzez zainteresowanie się tą książką przyjąłeś moje zaproszenie do pozyskania wiedzy — jakże cennej — której na pewno nie otrzymałeś w szkole na żadnym etapie edukacji. Z przykrością stwierdzam, że ludzie umierają z poczuciem niespełnionego życia albo zrealizowanego nie w taki sposób, jakiego oczekiwali. Dlaczego? Ponieważ zabrakło im wiedzy na temat odkrywania swoich pasji, możliwości i umiejętności, a także konieczności pozyskiwania istotnych kompetencji, bez których nie da się osiągnąć stanu tej niezwykłej radości i zadowolenia zwanego szczęściem. **Tylko życie na własnych zasadach, które będą zbudowane na solidnych fundamentach każdego z jego obszarów, może dać nam oczekiwaną satysfakcję.**

Czy zastanawiałeś się kiedykolwiek nad tym, jakich konkretnie umiejętności Ci brakuje, by podnieść poziom swojego życiowego zadowolenia? Co jeszcze powinieneś robić, by przekuć tę wiedzę w swoje własne szczęście? Mówiąc o szczęściu, mam na myśli jego drugie znaczenie. To pierwsze — czyli stan euforii, chwilowego uniesienia, traf, przypadek, fart, pozytywny zbieg zdarzeń — nie będzie przedmiotem moich rozważań na kolejnych kartach tej książki. Moim celem, jak już wspominałem, jest pomoc ludziom, by stawali się architektami własnej ścieżki prowadzącej ku szczęściu, rozumianego jako subiektywne zadowolenie z życia — w kontekście całości.

Właśnie nadeszła pora, by wziąć pełną odpowiedzialność za swoją przyszłość, która będzie czasem na realizację Twoich marzeń. Pamiętaj jednak, że nic w Twoim życiu się nie zmieni, jeśli nie zaczniesz działać.

Kluczowe umiejętności potrzebne każdemu człowiekowi nabywa się poprzez systematyczną, konsekwentną i właściwie zaplanowaną pracę nad sobą, zwaną permanentnym rozwojem osobistym.

Każdego dnia napotykamy trudności i problemy, których rozwiązanie byłoby prostsze, gdybyśmy posiadali konieczną wiedzę. Niestety, jak już wiemy, nie nauczyła nas tego szkoła. Być może w ogóle do wielu skomplikowanych sytuacji by nie dochodziło, bo nasza mocno ukorzeniona mądrość pozwoliłaby przewidzieć, co niepożądanego może nadejść i w porę zareagować. Wykorzystując swoje osobiste doświadczenia, zbudowane na dramatycznych decyzjach i niezależnych ode mnie zdarzeniach — o których Ci niebawem opowiem — opracowałem **14 kompetencji decydujących o naszym powodzeniu w życiu**. Oto one:

1. Gotowość do poznania prawdy o sobie

Nie jest możliwe osiąganie oczekiwanych efektów, przystępowanie do tworzenia planów ani podejmowania działań bez znajomości samego siebie. Przeznaczaj czas na wewnętrzny dialog z samym sobą, docieraj do swojej świadomości poprzez poznawanie osobistych potencjałów — jest to konieczny warunek powodzenia.

Pamiętaj: najpierw jesteś dla siebie, bo tylko wtedy będziesz mógł być również dla innych.

2. Tworzenie przyjaznej rzeczywistości

Współczesny styl życia opiera się na pogoni za czymś bądź w jakimś celu, co generuje w nas stres. Codziennie dostajemy od mediów sporą dawkę negatywnych emocji. Nie przejmuj się sprawami, na które nie masz żadnego wpływu. Unikaj kierowania swojej uwagi na to, czego się obawiasz.

Skupiaj swoje myśli na rzeczach i zjawiskach, które chcesz, żeby były i się wydarzały.

3. Poszukiwanie i podejmowanie wyzwań

Większość ludzi ma minimalistyczne podejście do życia. Marząc o małej stabilizacji i takim statusie materialnym, który pozwoliłby im bezpiecznie pozostawać we własnej strefie komfortu — głoszą swoje życiowe motto: „Oby tylko gorzej nie było!” Nie wegetuj.

Wyzwalaj zmiany w swoim życiu, nie czekaj, by one zaskoczyły Ciebie. Wówczas będziesz miał realny wpływ na to, co się w Twoim życiu dzieje.

4. Widzenie twórczej perspektywy

W czasie wypełnionym po brzegi obowiązkami niezwykle często lekceważymy potrzebę zatrzymania się, by podjąć refleksję nad swoim życiem.

Często brakuje nam wyobraźni, co jest wyrazem arogancji wobec świata zewnętrznego.

Naucz się przewidywać zdarzenia i planować działania, by minimalizować ryzyko niepowodzenia i ewentualnie wdrożyć plan awaryjny.

5. Poczucie własnej wartości

Samoocena opiera się na sądach i opiniach odnoszących się do własnej osoby. Możemy przybierać postawę samoakceptacji — czyli zaufania i szacunku do siebie, co skutkuje dobrym samopoczuciem i pozytywnym mniemaniem o sobie, bądź samoodtrącenia — skutkującym niską samooceną, problemami z podejmowaniem wyzwań i panowaniem nad emocjami oraz kłopotami w komunikacji.

Pamiętaj, że każdy człowiek ma przymioty, które czynią go kimś wyjątkowym.

6. Zarządzanie własnymi emocjami

Zarządzania emocjami, a szczególnie panowania nad nimi uczymy się przez całe życie. Najważniejszym naszym codziennym zadaniem — przynajmniej przez kilka minut — powinno być koncentrowanie się na pozytywnych emocjach poprzez praktykowanie wdzięczności za to, co do tej pory otrzymaliśmy od losu.

Zapamiętaj, że jeśli zapanujesz nad emocjami, osiągniesz w życiu wszystko.

7. Korzystanie z zasobów intelektualnych

Kiedy opuszczamy szkolne mury, to właśnie wtedy rozpoczynamy prawdziwą edukację — pozyskiwanie wiedzy praktycznej. Ten etap nauczania nigdy się nie kończy. Dbłość o permanentny rozwój osobisty jest niezbędna, by realizować cele i osiągać sukcesy.

Zalecam sprawdzoną praktykę zaplanowania na każdy dzień „złotej godziny”, którą przeznaczysz na bardzo osobiste przemyślenia.

8. Umiejętność świadomego wybierania

W ciągu całego swojego życia dokonujemy wyborów, które są tak naprawdę podejmowaniem decyzji. Istotne jest, aby działało się to na świadomym poziomie. Prawidłowy przebieg świadomego podejmowania decyzji obejmuje: proces myślowy — decyzję — działanie. Bez analizy własnej bieżącej sytuacji i odpowiedzi na kilka ważnych pytań proces decyzyjny jest utrudniony.

Podjmuj decyzje według autonomicznego uznania, mając na uwadze, że zawsze będzie to miało swoje konsekwencje. Nie spekuluj, co by było, gdybyś podjął inne decyzje, bo i tak się tego nie dowiesz.

9. Umiejętność realizowania postanowień

Postrzeganie wolności jako odpuszczanie wszelkich działań, czyli nicnierobienie, jest błędem. Wolność jest dyscypliną pozwalającą nam realizować cele, bo taka jest nasza wolna wola.

Jeżeli przyjęta strategia działania nie przybliży Cię do postawionych przed sobą zadań, masz prawo ją zmienić. Nie poddawaj się zwątpieniu i rezygnacji, które potrafią zniszczyć wyznaczone cele.

10. Zarządzanie strefą wpływów

Nasz świat — osobiste uniwersum — składa się z trzech stref: zainteresowań, wpływu i koncentracji. Strefa wpływu skupia te wszystkie obszary, w których możemy dokonywać zmian, na przykład nawyków, stanów emocjonalnych bądź postrzegania świata. W tej strefie są nasze wizje i plany dotyczące przyszłości. Ich efektem jest podejmowanie różnorodnych działań.

Skup się na tym, co jest dla Ciebie najważniejsze. Bierz na swoje barki tylko te sprawy, na których znasz się najlepiej. Pozostałe deleguj ekspertom.

11. Sztuka patrzenia w lustro

Umiejętne patrzenie w lustro pozwala nam na podejmowanie autorefleksji. Człowiek jest jedyną istotą na świecie posiadającą zdolność twórczego myślenia, podejmowania decyzji i określania celów, do których będzie zmierzał. Ma prawo do ciągłego rozwoju, zmiany strategii działania, pozytywnych emocji, korekty życiowych zadań, przyjmowania pomocy od innych, a także popełniania błędów.

Dokonując autorefleksji na koniec każdego dnia bądź podsumowując pewien etap życia, zapisz, co robiłeś, co się wydarzyło, co Cię zaintrygowało. Nie zapomnij, że masz również prawo do błędów.

12. Hołdowanie bezwarunkowej uczciwości

Są osoby, które przejawiają skłonności do kombinatorstwa. Nie ma żadnego usprawiedliwienia na takie działanie. Wszyscy mamy swoje obowiązki, między innymi związane z płaceniem podatków, oddawaniem długów czy spłacaniem kredytów.

Nigdy nie naginaj przepisów do swoich potrzeb. Straty emocjonalne i moralne będą nie do odrobienia. Stawiaj zawsze na bezwarunkową uczciwość.

13. Perfekcyjna komunikacja międzyludzka

Większość problemów bierze swój początek w braku właściwej komunikacji. Żeby była perfekcyjna, pamiętajmy o dwóch ważnych ustaleniach: po pierwsze — słowa niewypowiedziane nie istnieją; po drugie — nikt nie jest jasnowidzem.

Błędne założenie dotyczące porozumiewania się bez słów, będące oczekiwaniem, że ktoś będzie wiedział lub się domyśli — jest niepotrzebnym budowaniem barier. Nieprawidłowe kontakty z bliskimi przenosimy często na życie zawodowe.

Naucz się Dekalogu Komunikacji i go stosuj — wtedy będziesz miał pewność, że jesteś właściwie rozumiany.

14. Rozumienie istoty pieniądza

Istota pieniądza jest konsekwencją trzech prostych umiejętności: zarabiania, zatrzymywania gotówki oraz pomnażania posiadanych aktywów. Aktualnym problemem naszego społeczeństwa nie są zbyt niskie zarobki, ale zbyt wysokie wydatki. W systemie edukacji brakuje przedmiotu „podstawy finansów”, który rozwijałby także potrzebną wiedzę związaną z zarządzaniem pieniędzmi. *Zapamiętaj: pieniądze są ważne nie tylko wtedy, kiedy zaczyna nam ich brakować. Jeżeli decydujesz się na grę w totolotka, to ryzyko utraty kapitału wynosi niemal 100%.*

Wszystkie kompetencje są komplementarne. Osiągnięcie życiowego powodzenia jest możliwe jedynie przy łącznym ich stosowaniu. Każdą z kompetencji omawiam szeroko w swojej książce *Pieniądze są sexy*, do przeczytania której serdecznie Cię zapraszam.

Zaprezentowane kompetencje oczywiście nie wyczerpują listy umiejętności życiowych. **Uważam, że każdy człowiek powinien stawiać na swój rozwój, bowiem jego brak w znacznym stopniu obniża jakość naszej codziennej egzystencji.** Utworzenie pełnej, bez wątpienia niezwykle długiej listy koniecznych umiejętności mija się z celem. Chodzi raczej o to, aby był to zestaw uniwersalny, stanowiący punkt wyjścia do zgłębiania kompetencji według indywidualnych potrzeb. Najczęściej jest tak, że na konkretnym etapie życia odczuwamy brak właśnie tych, dokładnie określonych.

Rynek przedsiębiorczości i szkoleniowy bądź branża rekrutacyjna — w przypadku przyjęć kandydata do pracy — stosuje najbardziej popularny podział kompetencji, na które składają się:

- **umiejętności twarde** — czyli *hard skills* — to, co umiesz i wiesz; są to więc kwalifikacje, zdolności nabyte podczas nauki w szkole, na studiach, w pracy, na kursach i szkoleniach, na przykład umiejętność obsługi komputera, znajomość języków obcych; wszystkie są mierzalne — ich posiadanie jest poświadczone świadectwami, zaświadczeniami bądź certyfikatami;

- **umiejętności miękkie** — czyli *soft skills* — osobiste predyspozycje wynikające z charakteru; przeważnie otrzymujemy je w genach, składają się na nie własne przeżycia i związane z nimi doświadczenia; są to na przykład organizacja czasu wolnego, inteligencja emocjonalna i społeczna, zdolności przywódcze — predyspozycje do zarządzania ludźmi; komunikacja — umiejętność nawiązywania kontaktów i prowadzenia rozmowy, relacje — współpraca w grupie, oddziaływanie — czyli prowadzenie negocjacji i perswazji, kreatywność — umiejętność tworzenia, myślenia abstrakcyjnego, rozwiązywania problemów; charakter — pewność siebie, odporność na stres; stały rozwój osobisty; zarządzanie własnym czasem.

Umiejętności miękkich można się nauczyć, trzeba mieć jednak świadomość konieczności podjęcia długofalowej i systematycznej pracy nad sobą.

To, co na pewno możemy osiągnąć w ramach własnego planowanego wysiłku, to między innymi: zarządzanie własnym czasem, asertywność, zarządzanie zespołem, poprawne wysławianie się, kreatywne myślenie i zarządzanie stresem. Szkolenia w zakresie tych umiejętności są bardzo wartościowe i ułatwiają nie tylko pracę zawodową, lecz także życie osobiste. Pamiętaj, że w celu podjęcia zmiany musimy spełnić określone warunki:

- myśl — czuję potrzebę uzupełnienia braków, mam świadomość konieczności pozyskania konkretnych kompetencji;
- decyzja — zrobię to, nauczę się, uzupełnię;
- działanie — realizuję to — szkolę się, ćwiczę, doświadczam, czytam książki, konsultuję.

Bez naszej dobrej woli i chęci nic się nie zmieni, nie uzyskamy oczekiwanego efektu ani nie osiągniemy sukcesu.

Sukces to nie przypadek, to ciężka praca, wytrwałość, nauka, analiza, poświęcenie, a przede wszystkim miłość do tego, co robisz.

PELE

Być może zastanawiasz się, która kategoria kompetencji jest ważniejsza. Otóż badania wskazują, że Polacy, w tym potencjalni pracodawcy, przywiązują zdecydowanie większą wagę do umiejętności pozyskiwanych w szkole. Jak już wspominałem, programy szkolne nie uwzględniają istotnych dla życia umiejętności miękkich, w cenie są wciąż te twarde.

Badania

Badania wykazują, że przyszli pracodawcy największe zainteresowanie *soft skills*, czyli umiejętnościami miękkimi, wykazują w krajach: USA — 90%, Wielka Brytania — 86%, Francja — 80%, Niemcy — 79%, Holandia — 70%. W Polsce jest to wynik na poziomie zaledwie 30%¹³.

Mam nadzieję, że sytuacja się zmieni i nacisk na umiejętności twarde będzie mniejszy. **Wiedza szkolna jest często niepraktyczna, nie ma możliwości zastosowania jej w realnym życiu. Na szczęście istnieje prężnie rozwijająca się dziedzina rozwoju osobistego.** To, co w krajach zachodnich było niezwykle popularne ponad ćwierć wieku temu, w Polsce w latach 90. XX wieku zaczęło dopiero raczkować. Stanęliśmy przed ogromną szansą nauczania się wielu praktycznych, potrzebnych umiejętności. Niestety, wciąż jeszcze są osoby, które uważają rozwój osobisty za produkt luksusowy. Trzeba spojrzeć prawdzie w oczy — wiedza nigdy nie była tak łatwo dostępna, jak jest teraz. Kto postawił na własny rozwój, przekonuje się na bieżąco o jego wymiernych efektach. Zaczniemy więc cenić bardziej wiedzę praktyczną. Jestem przekonany, że rola *soft skills* będzie wzrastać.

Zapewne wielu z nas przed laty słyszało od rodziców, krewnych, nauczycieli bądź osób ze swojego środowiska, które cieszyły się autorytetem, że studia są najważniejsze. Któż nie poznał tych argumentów: „jeśli nie będziesz się uczył, to dostaniesz pomańczęwą kamizelkę do pracy przy robotach drogowych” albo „z takimi ocenami będziesz się nadawał co najwyżej do łopaty”? Studia to co innego, one sprawiają, że mamy fach w ręku, więc gwarantują nam pracę, a co za tym idzie — dobre zarobki i upragnioną stabilizację.

Życie pokazało jednak coś innego. Studia nie dają pewności, że nasza egzystencja będzie stabilna i obfita. Na pewno dobrze przygotowują do wykonywania określonego zawodu, podnoszą prestiż i ogólnie rozwijają człowieka. Bliżej im do umiejętności twardych. Wyposażają nas w solidną, merytoryczną wiedzę. Z kompetencjami miękkimi jest jednak zdecydowanie gorzej. W żadnym wypadku nie umniejszam wartości dyplomów wyższych uczelni ani tytułów naukowych. Osoby z takimi osiągnięciami trzeba bardzo cenić. Niemniej jednak wystarczy spojrzeć na listę płac, na przykład pracowników wyższych uczelni, by przekonać się, że nie przyprawia o zawrót głowy.

¹³ Źródło: <https://www.adzuna.pl/blog/2019/02/05/umiejtnosci-miekkie-na-polskim-i-swiatowym-ryнку-pracy/> (dostęp: 30.08.2020).

Chcę więc zwrócić uwagę na fakt, że aby wieść piękne i spełnione życie, należy pozyskiwać umiejętności z obu kategorii. Kompetencje miękkie są coraz bardziej w cenie. Ich ilość i jakość bez wątpienia zwiększa nasze szanse na lepszą pracę, dobrze rozwinięte biznesy i stabilizację finansową, a także wspaniałe relacje, rozwój własnych pasji, a przede wszystkim świadomą dbałość o zdrowie.



Zadanie

W języku angielskim funkcjonuje termin *life skills*, który oznacza ogół umiejętności życiowych pozwalających nam lepiej funkcjonować na co dzień. Oceń swój poziom najbardziej podstawowych kompetencji.

Użyj skali od 0 do 10, w której 0 oznacza brak, a 10 — mam opanowane w bardzo dobrym stopniu.

KOMPETENCJA	OCENA
określanie i realizacja celów	
szybkie uczenie się nowych umiejętności	
efektywna organizacja pracy	
współpraca w zespole	
kreatywne i nieszablonowe myślenie	
radzenie sobie z trudnościami, rozwiązywanie problemów	
koncentracja na zadaniu	
zarządzanie sobą w czasie	
świadomość mocnych stron	
odnajdywanie pasji i talentów	
samodyscyplina	
asertywność	
uwaga	
budowanie relacji	
podejmowanie decyzji	
przywództwo	
dbałość o zdrowie	
wypoczynek i relaks	
radzenie sobie ze stresem	
poczucie własnej wartości	
wdzięczność	
wystąpienia publiczne	

KOMPETENCJA	OCENA
inteligencja finansowa — zarabianie, oszczędzanie, inwestowanie	
inteligencja emocjonalna — zdolność rozpoznawania stanów emocjonalnych i radzenie sobie z nimi	
negocjacje	
podejmowanie decyzji	
motywacja do działania	
przedsiębiorczość	
komunikacja międzyludzka	
wspieranie innych	

Wypisz pięć umiejętności miękkich, które na obecnym etapie życia są dla Ciebie najbardziej konieczne i które planujesz udoskonalać bądź uczyć się ich w pierwszej kolejności.

1	
2	
3	
4	
5	

Wybierz dwie spośród powyższych, tak zwanych pilnych kompetencji, a następnie wypisz sposoby oraz działania, które ułatwiłyby Ci ich pozyskanie.

Zdecydowanie odradzam czekanie na to, że wszystko samo się jakoś w naszym życiu poukłada. Istnieje konieczność bieżącego doskonalenia swoich umiejętności i nabywania nowych — nie tylko ze względu na obecną bądź przyszłą pracę, ale przede wszystkim na swoje satysfakcjonujące i spełnione życie.

*Nauka w szkołach powinna być prowadzona w taki sposób,
aby uczniowie uważali ją za cenny dar, a nie za ciężki obowiązek*

ALBERT EINSTEIN

Czy można odnieść sukces bez szkoły? Zdecydowanie tak! Wszystko zależy od tego, czy konkretna osoba odkryje w sobie talenty, pasje i możliwości, a następnie — w jaki sposób je wykorzysta. Nie szkolne wykształcenie okazuje się tu najważniejsze. O tym, że konsekwentna praca nad sobą, upór i determinacja w dążeniu do celu, a także doświadczenie i pozyskiwanie umiejętności mogą przynieść spektakularne sukcesy, świadczą liczne niebanalne życiorysy ludzi, których nazwiska są znane na całym świecie. Większość z tych osób nie była wspierana przez swoich nauczycieli, ale krytykowana. Niektóre same podjęły decyzję, by szkołę po prostu porzucić.

Na długiej liście równie pogmatwanych życiorysów znaleźli się między innymi Enrico Caruso, Henry Ford, Coco Chanel, Walt Disney czy Steve Jobs. A jednak ci ludzie stali się bogaci i sławni, spełniali swoje marzenia... Na wczesnym etapie życia znaleźli swoje „dlaczego?”, pracowali, mierzyli się z porażkami i błędami, upadali i się podnosili. Najważniejsze, że wyznaczyli swoją misję, a następnie wbrew wszystkiemu mieli odwagę kroczyć własną drogą.

Ciekawostka

Tomasz Edison już jako dziecko wykazywał się ogromną pomysłowością. Chciał uzyskać prąd, pocierając o siebie dwa koty. Nakarmił kolegę proszkiem do sporządzania napojów musujących, wierząc, że gaz wytworzony w żołądku uniesie go w powietrze. Jednak w szkole spędził zaledwie trzy miesiące i opuścił ją rozgniewany, aby już do niej nie wrócić, po tym, jak usłyszał o sobie opinię nauczyciela. Gdy miał siedem lat, pedagog określił go jako przypadek beznadziejny. W obecności chłopca powiedział wizytatorowi, że Edison jest tępą i jego uczęszczanie do szkoły nie ma najmniejszego sensu. Ostatecznie ten „beznadziejny” uczeń został autorem ponad 1000 wynalazków.

Albert jest bardzo słabym uczniem. Jest powolny, niekoleżeński i zawsze nieobecny. Psuje resztę klasy. Byłoby w interesie nas wszystkich usunąć go jak najszybciej ze szkoły — napisał o Albercie Einsteinie jego nauczyciel. Ostatecznie tenże uczeń ukończył studia i otrzymał stopień doktorski na uniwersytecie w Zurychu. Nie udało mu się jednak uzyskać posady na

na jakiegokolwiek wyższej uczelni. Tymczasem już w 1921 roku przyznano mu Nagrodę Nobla. W drugiej połowie życia Einstein cieszył się światową sławą i był prawdopodobnie najsłynniejszym uczonym w historii¹⁴.

Zapamiętaj

- Tylko życie na własnych zasadach, które będą zbudowane na solidnych fundamentach każdego z jego obszarów, może dać nam oczekiwaną satysfakcję.
- Weź pełną odpowiedzialność za swoją przyszłość, która będzie czasem realizacji Twoich marzeń.
- Kluczowe umiejętności potrzebne każdemu człowiekowi nabywa się poprzez systematyczną, konsekwentną i właściwie zaplanowaną pracę nad sobą, zwaną permanentnym rozwojem osobistym.
- W pracy nad polepszaniem jakości swojego życia wykorzystuj 14 kompetencji.
- Wszystkie kompetencje są komplementarne — osiągnięcie życiowego powodzenia jest możliwe jedynie przy łącznym ich stosowaniu.
- Każdy człowiek powinien stawiać na swój rozwój, bo jego brak w znacznym stopniu obniża jakość jego codziennej egzystencji.
- Umiejętności miękkich można się nauczyć, trzeba jednak mieć świadomość konieczności podjęcia długofalowej, systematycznej pracy nad sobą.
- Bez naszej dobrej woli i chęci nic się nie zmieni, nie uzyskamy oczekiwanego efektu ani nie osiągniemy sukcesu.
- Wiedza szkolna jest często niepraktyczna, nie ma możliwości zastosowania jej w realnym życiu. Na szczęście możesz korzystać z dziedziny rozwoju osobistego.
- Nie czekaj na to, że wszystko samo się jakoś w Twoim życiu poukłada. Istnieje konieczność bieżącego doskonalenia swoich umiejętności i nabywania nowych, aby prowadzić satysfakcjonujące i spełnione życie.

¹⁴ Lidia M. Nowicka, Sukcesy... bez szkoły, <https://histmag.org/Sukcesy-bez-szkoly-2020/> (dostęp: 23.08.2020).

LEKCJA GEOMETRII

Już wiemy, jak poważne braki ma edukacja na każdym swoim etapie. Nie ma lekcji na temat tego, *jak być szczęśliwym*. Nie uczy się młodych ludzi, czym jest spełnione życie. W związku z tym zapraszam Cię na jedyną w swoim rodzaju lekcję. Chciałbym, żebyś nie tylko dobrze ją zapamiętał, ale wyniesioną z niej wiedzę wykorzystywał, by stawać się szczęśliwym.

W życiu mamy swoje momenty przełomowe — czasem jeden, a niekiedy więcej. Nie inaczej było w moim przypadku, o którym chcę Ci na kartach tej książki opowiedzieć. Na pewnym etapie swojego życia doznałem momentu przebudzenia. Moim pierwszym krokiem do rozwoju osobistego stała się wówczas potrzeba znalezienia odpowiedzi na pytanie: *czego tak naprawdę chcę?* Myśl nadeszła stosunkowo szybko i była jednoznaczna: *chcę być szczęśliwy. Ale co to jest szczęście? Jak je zdefiniować? Jak je osiągnąć?* — pojawiały się w mojej głowie kolejne pytania. Rozmyślałem, błądziłem, kluczyłem wśród wielu bardziej bądź mniej ważnych wątków i przyznam szczerze, łatwo nie było. Dlaczego natrafiałem na takie trudności w tym z pozoru oczywistym temacie? To proste. Właśnie wtedy zdałem sobie sprawę, że na żadnym etapie edukacji, który do tej pory przeszedłem — poczynając od szkoły podstawowej, a skończywszy na studiach — nikt nie uczył mnie tego, jak być w życiu szczęśliwym ani od czego w ogóle zależy szczęśliwe życie. I tak od pierwszej myśli zacząłem swoje poszukiwania. Jak zapewne się domyślasz, na wujka Google nie mogłem wtedy liczyć, powiem więcej — w ogóle nie było jeszcze internetu. Skierowałem więc swoje kroki tam, dokąd udawałem się przez wszystkie lata swojej edukacji, kiedy potrzebowałem zacerpnąć świeżej wiedzy.

Człowiek potrzebuje do życia ogrodów i bibliotek.

CYCERON

Otóż znalazłem się w bibliotece wśród setek, a nawet tysięcy opasłych tomów. Chciałem znaleźć te, które zawierały w sobie odpowiedzi na nurtujące mnie pytania: *Dlaczego chcę być szczęśliwy? Czy mam prawo być szczęśliwy? Jak to zrobić, żeby być szczęśliwym? Od czego w ogóle zależy odczuwanie głębokiego szczęścia?* — i wreszcie — *Jak mam je osiągnąć, skoro nikt nie potrafił mnie tego nauczyć?* Sięgnąłem do źródeł. Filozofia starożytna zawiera w sobie mądrość, którą inspirowało się wielu. Dlaczego więc ja miałbym nie skorzystać?

Antyczne dzieła pokazywały Greków jako ludzi niezwykle świadomych swoich potrzeb. Przeczytawszy zdanie: *Człowiek przychodzi na świat, żeby być szczęśliwym* — od razu pomyślałem: *Fajnie, ja też!* Tylko jak to zrobić?

Sięgnąłem między innymi do dzieł Arystotelesa, rozczytując się w jego logice, retoryce, a przede wszystkim w etyce. Znalazłem to, czego szukałem — to jakże ważne słowo *eudajmonia* oznaczające stan ducha, który osiągało się w momencie zrównoważonego zaspokojenia wszystkich swoich potrzeb, zarówno cielesnych, jak i duchowych. Stało się ono dla mnie kluczowe.

Od tego czasu pogłębiałem swoje rozważania. Wreszcie natknąłem się na pewnego człowieka, który nazywał się Nossrat Peseschkian. Był Irańczykiem mieszkającym w Niemczech. Ten znany specjalista neurologii, psychiatrii, psychoterapii i medycyny psychosomatycznej, a także twórca *psychoterapii pozytywnej*, wyznaczył cztery obszary życia człowieka. Utrzymywanie równowagi w kwadracie składającym się z:

- pracy i produktywności (kształcenie, spełnienie zawodowe, kariera, dobrobyt),
- sensu i kultury (styl życia, religia, filozofia, pytania o przyszłość, samorealizacja),
- rodziny i otoczenia ludzkiego (przyjaciele, uznanie, opieka),
- ciała i zdrowia (odżywianie, wypoczynek, fitness, długość życia)

— miało dawać człowiekowi poczucie szczęścia. Po dłuższych przemyśleniach doszedłem do wniosku, że taki podział kompletnie mi nie pasuje, bowiem pomija wiele istotnych spraw. W związku z tym zacząłem po swojemu układać te obszary. Brak finansów, które szczególnie w dzisiejszych czasach towarzyszą nam na każdym kroku, wywołał we mnie poczucie niedosytu. Myślałem i poszukiwałem, zastanawiałem się, co jeszcze powinienem uwzględnić, aż ostatecznie doszedłem do wniosku, że

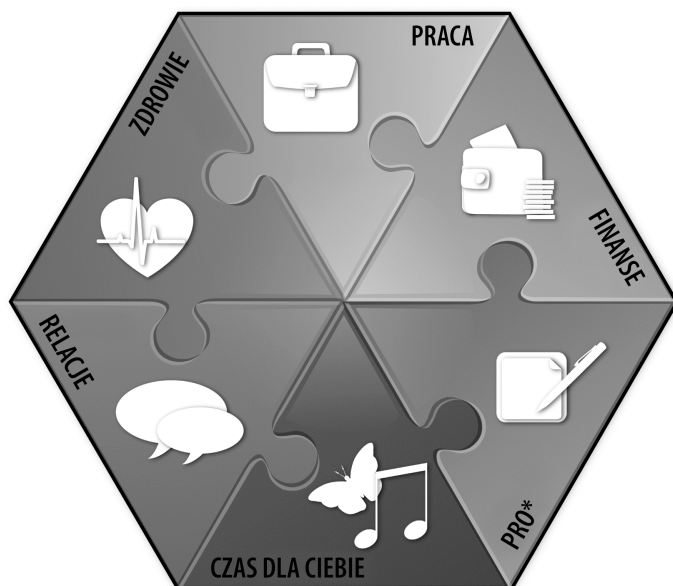
szczęście mieści się w sześciu obszarach.

Cyfra 6 stała się inspiracją do stworzenia figury geometrycznej na nasze potrzeby. Tak więc powstał sześciokąt foremny nazwany przeze mnie **HEKSAGONEM SZCZĘŚCIA**.

Każdemu z nas towarzyszy właśnie taka figura geometryczna, która opisuje nasz świat. W niej znajduje się zbiór tego wszystkiego, co ma jakikolwiek związek z naszym życiem. Poznaj więc tę magiczną szóstkę!

Obszary HEKSAGONU SZCZĘŚCIA:

1. **Zdrowie**
2. **Praca**
3. **Finanse**
4. **Relacje**
5. **Czas dla siebie**
6. **Rozwój osobisty**



Czym jest szczęście? — odpowiedź na to bardzo ważne pytanie zawiera się również w opowieści *Kije joo*.

Oto ona:

Uczniowie zapytali mistrza Jang Wei Chiena, czym jest szczęście. Mistrz zaczął opowiadać o wielu drogach, po których powinien poruszać się człowiek „szczęścia i sukcesu”. Mówił o spokoju wewnętrznym, o bogactwie materialnym, związkach uczuciowych, zdrowiu, rodzinie, służbie dla innych, rozwoju osobistym, życiowej pasji, przyjaciółach — czyli o *tao*. Gdy mistrz skończył, między uczniami rozpoczęła się zażarta dyskusja, która ścieżka jest najważniejsza i która najszybciej prowadzi do szczęścia. Byli zwolennicy pominięcia jakiejś, ich zdaniem, mniej ważnej. Inni proponowali trzy, cztery. Jeden uczeń wygłosił odważną tezę, że mistrz jest w błędzie, że nie wolno się rozpraszać, trzeba być konsekwentnym i iść po jednej, jasno wytyczonej drodze. Mistrz przysłuchiwał się dyskusji i jednocześnie zbierał kije wokół siebie. Gdy zebrał sześć, związał je sznurem i podał uczniowi.

— Złam je — rozkazał. Uczeń zaczął się natężyć, wysilać, ale nie przyniosło to rezultatu.

— To nie jest możliwe — powiedział.

— Weź kogoś do pomocy — rozkazał mistrz.

Podbiegł drugi uczeń i razem zaczęli próbować. Bez rezultatu.

— Weźcie sobie jeszcze kogoś do pomocy — rozkazał mistrz.

Ale i tym razem wiązka oparła się sile uczniów. W końcu wszyscy uczniowie mocowali się z wiązką kijów, ale pozostała ona niewzruszona. Wtedy mistrz odsunął uczniów, wziął wiązkę i ją rozwiązał. Potem złamał każdy kij po kolei. Uczniowie protestowali:

— To potrafi nawet małe dziecko — powiedzieli.

— Człowiek, który zrozumie, czym jest szczęście, będzie jak ta wiązka kijów. Nic go nie złamie. Jeżeli tego nie pojmie, pokona go najdrobniejszy problem — powiedział mistrz¹⁵.

Shczęście w życiu jest więc ciągłym procesem dbałości o tę wiązkę kijów. Wszystko, co robimy, czym się zajmujemy, co nas dotyczy obraca się wokół wspomnianych sześciu obszarów życia. W każdym z nich mogą się pojawić problemy i perturbacje wszelkiej maści. Powiem więcej, to jest nieuniknione. Może Cię spotkać na przykład utrata pracy, skutkiem czego będzie pogorszenie Twojej sytuacji finansowej, co odbije się zapewne na Twoich relacjach z bliskimi, a w ostateczności na Twoim zdrowiu. Tylko właśnie ten problem, związany z zatrudnieniem — dotyczący obszaru pracy — jest w stanie wpłynąć negatywnie na kilka pozostałych. **Jeżeli w jednym z obszarów rozpocznie się kryzys i nie zareagujesz w sposób właściwy, czyli nie będziesz starał się najszybciej, jak to możliwe, być może z czyjąś pomocą, rozwiązać problemu — to możesz spodziewać się utraty równowagi w pozostałych obszarach.** Trzeba więc na bieżąco zadawać sobie pytanie: *czy na pewno w moim Heksagonie Szczęścia jest wszystko w porządku?*

Pytaj siebie na co dzień o swoje zdrowie. Może masz za niskie kompetencje i nie czujesz się z tym dobrze, a może jesteś sfrustrowany, bo nic Cię już nie cieszy? Zastanów się, czy masz czas na swoje pasje, hobby i zainteresowania. Jest to niezwykle ważne w naszym życiu. Jeżeli wciąż gasisz pożary, nadrabiając zaległości, biegasz i starasz się zadowolić wszystkich wokół — pomyśl, co takiego dzieje się w Twoim Heksagonie Szczęścia. Kiedy jesteś chory, utraciłeś pracę, nie stać Cię na zapłacenie rachunków albo Twoja małżonka grozi Ci rozpadem rodziny, bo przestało się coś po prostu kręcić, albo zauważyłeś, że brakuje Ci kompetencji, nic Cię już nie cieszy i radość życia gdzieś tam zniknęła bezpowrotnie — to czas, by zacząć działać. Jeżeli problem występuje tylko w jednym z obszarów, nie wolno tego lekceważyć. Nie ma sensu czekać, aż coś

¹⁵ Zbigniew Królicki, *Bajki chińskie dla dorosłych*, Łódź 2007, s. 119 – 120.

się samo naprawi. **Zazwyczaj występuje reakcja łańcuchowa: jeden zanie-
dbany obszar pociąga za sobą problemy w następnych.** Trzeba być czuj-
nym. Kryzys w drugim, trzecim bądź czwartym obszarze sprawia, że w naszym życiu
dzieje się naprawdę fatalnie.

Nie jest dobrze również wtedy, gdy ktoś myli szczęście z zabawą. Taki beztroski,
oszołomiony rozrywkami człowiek, który ma na swoim koncie ogromną liczbę imprez,
pijatyk, wyjazdów *all inclusive* — w pewnym wieku zaczyna czuć coś niezwykle
przykrego, a mianowicie nicość. Nadchodzi moment refleksji, smutku i gorzkiego
rozczarowania. *To nie jest to! Nie o to mi w życiu chodziło!* — krzyczy gdzieś z głębi
jego wnętrza. *Tak ma wyglądać to szczęście?* — pada pytanie wypowiedziane mocno
przygaszonym głosem.

*Tak też rozczarowuje życie. Czasem myślę sobie,
że jego celem jest pogodzenie nas z jego ostateczną utratą poprzez
zmęczenie nas samych, poprzez udowodnienie, jakkolwiek długo to trwa,
że życie nie jest wcale wspaniałe, za jakie uchodzi.*

JULIAN BARNES, POCZUCIE KRESU

Kiedy pojawia się w nim ciężkie uczucie braku nadziei, że jeszcze zostały jakieś
powody do radości na tym świecie — to tak naprawdę jest to beznadziejny początek
procesu zamykania się w sobie, obojętności, poczucia wypalenia i bezsensu.

Badania

Badania wskazują, że około 16% Polaków jest wypalonych zawodowo.
Aż 83,1% badanych odczuwa niechęć do swoich obowiązków zawodowych.
„Satysfakcja Zawodowa Polaków”

Blask kolorowych świateł, głośna muzyka, szereg bezwartościowych relacji nazywa-
nych przyjaźnią, pusty śmiech, litry wypitego alkoholu, nieprzespane noce — pozo-
stały gdzieś w środku wrażenie ogromnej pustki. Być może nieraz przyszła Ci do
głowy myśl, że życie drwi sobie z człowieka, oszukuje, nie daje prawdziwego szczęścia,
do którego podobno każdy ma prawo. Imprezy nie są już takie wystrzałowe, szukanie
pilotem świetnych kanałów telewizyjnych jest bezskuteczne, w pracy trwa odliczanie
miesięcy do upragnionej emerytury, a stres jest zajądany słodyczami bądź zapijany
czymś mocniejszym z przekornymi usprawiedliwieniami: „jakąś przyjemność trzeba

w życiu mieć” albo „żyje się raz”. Następuje wypalenie w pracy i zabawie, można się też znudzić wydawaniem pieniędzy. Wniosek często jest jeden — wszystko to *bullshit*!

Jak więc wobec tego żyć? Odpowiedź brzmi — zachować życiowy **BALANS**. Z pomocą może Ci przyjść wyobrażenie sobie popisu akrobatycznego, podczas którego człowiek stąpa nad przepaścią po rozpiętej między dwoma punktami linie. A może wcale nie musisz sobie tego wyobrażać, bo byłeś świadkiem takiego widowiska, kiedy po linach zawieszonych między drzewami, skałami czy budynkami na wysokości kilkudziesięciu, a nawet kilkuset metrów poruszają się akrobaci. Przyglądasz się i podziwiasz, jakie cuda możliwe są do wykonania na tej z pozoru zwykłej linie. Ci, którzy to robią, twierdzą, że im dłuższa lina, tym lepiej i... trudniej, ale przejście po niej już kilku metrów wywołuje uczucie satysfakcji.

Aby utrzymać balans całego ciała, nie wystarczy chcieć, tu musi wszystko ze sobą współgrać: sprawność i koordynacja mięśni, spokój, koncentracja, odwaga i pewność, że się uda. Bezwzględnie konieczna jest bieżąca kontrola równowagi. Technika utrzymania balansu została dopracowana w szczegółach — nie pozwala patrzeć w dół, dopuszcza jedynie minimalne wychylenia i niemal nie pozostawia czasu na reakcję. Do balansowania na linie wykorzystuje się tyczkę lub drążek, które mają kluczowe znaczenie dla utrzymania stabilnej pozycji i nienagannej sylwetki. Brak uważności spowoduje zachwianie, a nawet upadek...

Umiejętność balansowania wymaga bardzo dobrego przygotowania i wielu godzin konkretnych ćwiczeń.

Czy zastanawiałeś się już, jak przejść po linie swojego życia — bez potknięć i upadków, atrakcyjnie, z satysfakcją i poczuciem spełnienia? Wokół siebie znajdziesz mnóstwo porad, które proponują „idealne” rozwiązania. Nie wiesz, które z nich jest najlepsze? Czym się kierować przy wyborze? Ja też spotkałem się w życiu z tym problemem. Przepracowałem go, pozyskując wiedzę i zbierając ciekawe oraz wartościowe doświadczenia. Już wiem, jak naprawdę jest z tym życiowym balansem.

Aby czuć się w życiu szczęśliwym, czyli być zdrowym, inteligentnym i bogatym, wchodzić w relacje, mieć dobrą pracę i czas dla siebie — trzeba się stawiać takim człowiekiem. Jeszcze raz powtórzę — z pomocą przyjdzie Ci **HEKSAGON SZCZĘŚCIA**, czyli **SZEŚĆ najważniejszych obszarów życia**:

- zdrowie
- praca
- finanse
- relacje
- czas dla siebie
- permanentny rozwój osobisty

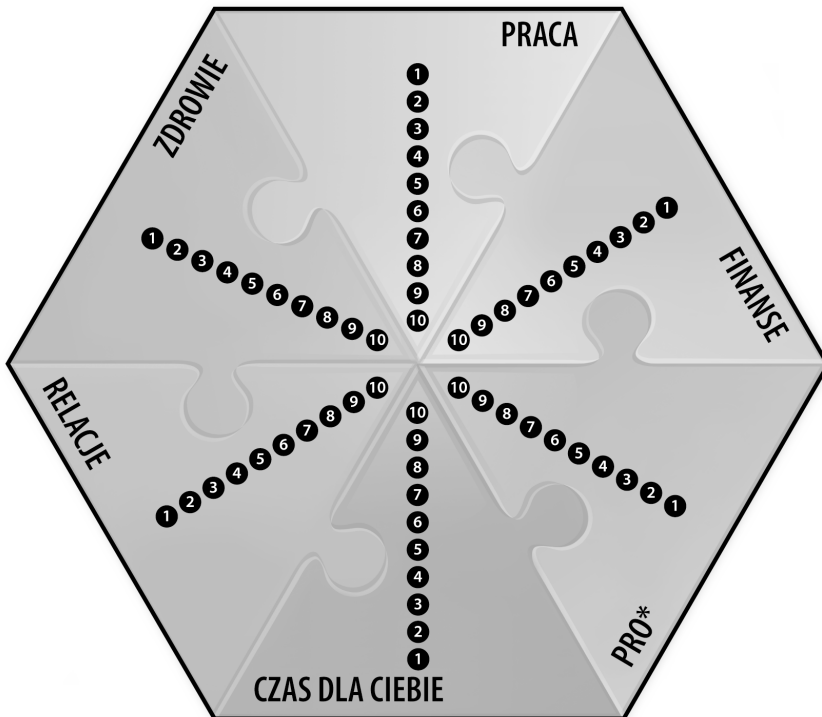
Moje trzydziestoletnie doświadczenie w pracy nad Heksagonem Szczęścia dowodzi, że trzeba rozwijać się równolegle we wszystkich sześciu obszarach, aby żyć w harmonii. **Każdy z tych obszarów jest dokładnie tak samo ważny**, jak pozostałe pięć. Zaniechanie któregośkolwiek z nich spowoduje obniżanie się poziomu satysfakcji z życia. Przeznaczaj czas nie tylko na pracę, zadbaj o własne zdrowie, uskuteczniaj rozwój, nawiązuj i podtrzymuj relacje, myśl o swoich finansach, ale postaraj się również pielęgnować swoje pasje.

Pamiętaj, warunkiem posiadania szczęścia, czyli życiowego spełnienia, jest poziom Twojego rozwoju osobistego. Im będzie wyższy, tym bardziej satysfakcjonujące stanie się Twoje życie.



Zadanie

Oceń swój aktualny poziom sześciu obszarów Heksagonu Szczęścia. W skali od 1 (ocena najniższa) do 10 (ocena najwyższa) zaznacz na wykresie wartości. Następnie połącz wyznaczone punkty liniami. Wewnątrz schematu otrzymasz rysunek swojego Heksagonu Szczęścia.



Wpisz datę wykonania wykresu: _____

Dokonaj analizy, które obszary wymagają:

— podtrzymania obecnego stanu _____

— poprawy _____

— skupienia szczególnej uwagi _____

Zastanów się i napisz, dlaczego właśnie ten obszar/te obszary oceniłeś najniżej.
Wskaż przyczyny takiej sytuacji.

Nie zapomnij pod wykresem wpisać dzisiejszej daty. Na końcu książki znajdziesz taki sam schemat i ponownie dokonasz oceny poziomu obszarów swojego Heksagonu Szczęścia po sześciu miesiącach. Porównanie tych dwóch wykresów będzie dla Ciebie wskazówką do dalszej pracy w zakresie samorozwoju.

Zapamiętaj

- Człowiek przychodzi na świat, żeby być szczęśliwym.
- Szczęście mieści się w sześciu obszarach życia.
- Jeżeli w jednym z obszarów Twojego życia rozpocznie się kryzys i nie rozwiążesz tego problemu, możesz spodziewać się utraty równowagi w pozostałych obszarach.
- Kryzys w drugim, trzecim bądź czwartym obszarze sprawia, że w naszym życiu dzieje się naprawdę fatalnie.
- Nie ma sensu czekać, aż coś się samo naprawi.
- Aby czuć się w życiu szczęśliwym, czyli być zdrowym, inteligentnym, bogatym, wchodzić w relacje, mieć dobrą pracę i czas dla siebie — trzeba się stawać takim człowiekiem.
- Należy rozwijać się równolegle we wszystkich sześciu obszarach, aby żyć w harmonii.
- Każdy z tych obszarów Heksagonu Szczęścia jest dokładnie tak samo ważny.

ŁZA SIĘ W OKU KRĘCI

Człowiek powinien przez całe życie podążać za swoimi marzeniami. Odczuwać wdzięczność, kiedy się spełniają, i kreować kolejne, które będą pięknymi elementami układanki o nazwie „szczęśliwe życie”. Miałem kiedyś wyjątkowe marzenia, a w zasadzie mieliśmy razem z moją żoną Joanną... Byliśmy bardzo młodzi. Baśń o rybaku i złotej rybce, która złapana w sieci spełniała wypowiedziane życzenia, pozostawała wciąż baśnią. Nie było komu wyszeptać naszych marzeń. Mieliśmy skromne warunki finansowe. Niestety, szara, komunistyczna bieda przytłaczała na każdym kroku. Młode małżeństwa pozostawały bez perspektyw na lepsze życie. Gdybyśmy złapali w swoje sieci tę wymarzoną złotą rybkę, poprosilibyśmy ją o spełnienie naszych trzech życzeń: pierwsze — ciepłe, dogrzane kaloryferami mieszkanie; drugie — telefon stacjonarny; trzecie — własny samochód.

Tak, właśnie o tym marzyliśmy. Być może niektórzy z Was przecierają oczy ze zdumienia i zastanawiają się, o jakich dziwnych rzeczach opowiadam. Taka była wówczas rzeczywistość. Nie tylko nas nie rozpieszczała, ale potrafiła dać mocno w kość. Zaspokojenie podstawowych potrzeb tej właśnie kategorii trwało nawet kilkanaście lat!

Nie chcieliśmy rezygnować z tych pragnień. Nici naszych wyobrażeń o bardziej komfortowym życiu snuły się i przeplatały z możliwościami ich realizacji. W pewnym momencie zrozumieliśmy, że te wykreowane marzenia pora zmieniać w rzeczywistość.

Rzeczywistość jest z tej samej przędzy, co i marzenia.

WŁADYSŁAW STANISŁAW REYMONT

I tak oto staliśmy się emigrantami. Kierując się za zachodnią granicę naszej ojczyzny, mieliśmy świadomość, że skazujemy się na tęsknotę za rodziną i przyjaciółmi, ciężką pracę i pokonywanie wielu trudności dnia codziennego, chociażby tych związanych z niemożnością swobodnego porozumiewania się w języku niemieckim. Podjąłem pracę na etacie, która w żaden sposób nie przystawała do mojego wykształcenia ani zainteresowań. Była wyczerpująca i monotonna. Szczerze jej nie lubilem, wynagrodzenie ledwo wystarczało mi na opłacenie rachunków i zaspokojenie podstawowych potrzeb. Ukończyłem studia i moje ambicje szły w zupełnie innym kierunku niż kopanie rowów.

Był to czas, kiedy spełniły się nasze trzy marzenia wypowiedziane w Polsce: rozgrzane kaloryfery w wynajętym przez nas mieszkaniu dawały przyjemne ciepło; w ciągu kilku dni przyszła ekipa z telekomunikacji, aby podłączyć telefon stacjonarny; a ponadto zakupiliśmy pierwszy własny samochód. Teoretycznie powinniśmy podskoczyć do góry z radości. Tak się jednak nie stało. Nuda i monotonia zakradały się do nas podstępnie jak

złodziej nocą. Nie podnosiłem głowy znad łopaty, dlatego nie miałem szans na dostrzeżenie perspektywy lepszej przyszłości. Moja rodzina się powiększała. Malutka córka swoim istnieniem rozświeślała szare życie emigrantów, a niebawem miało się na świecie pojawić nasze kolejne dziecko.

I tak płynął dzień za dniem, jeden podobny do drugiego — bez większych marzeń i planów na przyszłość. Prawdopodobnie tak wyglądałoby nasze życie w kolejnych latach, gdyby nie ten dzień...

*Dwa najważniejsze dni w życiu człowieka:
pierwszy to dzień, w którym się urodził,
a drugi to ten, w którym zrozumiał po co.*

MARK TWAIN

Wróciłem z pracy, jak zwykle zmęczony. O czym w takiej chwili myśli człowiek? Wiadomo, żeby zjeść i spokojnie odpocząć. Obiad podany do stołu przez żonę tym razem smakował inaczej. Kolejne kęsy z trudem przechodziły mi przez gardło, które coraz bardziej się zaciskało na widok zapłakanych oczu mojej Joanny. Zupełnie nie rozumiałem, o co chodzi. Starłem się przecież, jak mogłem, harując codziennie długimi godzinami. Szukałem w myślach, czy aby nie zrobiłem jej jakiejś przykrości. Nic nie przychodziło mi do głowy. Co więc mogło być powodem takiego załamania jej nastroju? Wtedy jeszcze nie spodziewałem się, że za chwilę to przygnębienie przejdzie na mnie ze zdwojoną siłą. Otóż moja małżonka wyznała mi coś, co w moich uszach do dziś brzmi jak najsmutniejsza melodia świata:

— ***Drogi mężu, to już nie jesteś Ty. Nie z tym człowiekiem brałam ślub.***

Po tych słowach zastygłem w bezruchu. Trudno mi było wydobyć z siebie głos. Zresztą cóż miałbym powiedzieć? Poczułem, pewnie jak większość mężczyzn w trudnych sytuacjach, chęć ucieczki w samotność.

Zamknąłem się w drugim pokoju, by spotkać się sam ze sobą. To, z jaką prędkością myśli biegły wówczas przez moją głowę, trudno byłoby opisać. Jedno było pewne — Joanna miała rację. Doszedłem do przykrego wniosku, że nawet nie zauważyłem, jaki się staję. Monotonia, zmęczenie, obojętność i odrętwienie boleśnie przygniotły to, co było piękne i świeże, kiedy weszliśmy na wspólną drogę życia. Długie godziny spędzone w czterech ścianach małego pokoju wypełniały się kolejnymi refleksjami i koncepcjami.

Wreszcie nastąpił ten najważniejszy w moim życiu moment, w którym zapadła DECYZJA O ZMIANIE. Tak, właśnie postanowiłem dokonać przełomu w swoim myśleniu. Chcę Ci teraz uświadomić coś bardzo ważnego: *jeżeli nie podejmiesz decyzji,*

by zrobić taki przełomowy krok również u siebie, to nic w Twoim życiu się nie zmienia. Być może widziałeś tekst, który pojawia często na memach:

Jeżeli myślisz, że nic nie możesz zmienić, to zmień myślenie.

To jest właśnie pierwszy krok, który należy postawić, by wyjść z niezadowolającej i przygnębiającej rzeczywistości. **Fakt, że jesteś w beznadziejnej sytuacji, nie jest tak straszny jak moment, kiedy machniesz ręką na ewentualne zmiany i po prostu zaczniesz się urządzać w tym swoim fatalnym świecie.** Proste, nie dające dobrych perspektyw na przyszłość rozwiązania mogą stać się wówczas prowizorką na całe życie.

Na szczęście te kilkugodzinne osobiste rozważania w drugim pokoju zrodziły we mnie impuls do podjęcia decyzji, by szukać rozwiązań. Już wiedziałem, że jestem po prostu biedny, miałem świadomość istnienia w swojej rodzinie wielu problemów, również tych natury emocjonalnej, skoro nad radością i śmiechem panowały obojętność i przygnębienie. To był czas na zmiany. Odstawiłem na bok narzekanie i przystąpiłem do poszukiwania rozwiązań. Postawiłem na własny rozwój — dużo czytałem, kroczyłem utartymi szlakami mądrości. Przestałem się identyfikować z myśleniem ludzi, których spotykałem w swojej pracy. Już nie włączałem się w dyskusje polegające głównie na narzekaniu na swój los.

*Bóg nie zsyla nam rozpacz, aby nas zabić,
lecz by nowe pobudzić w nas życie.*

HERMANN HESSE

Był rok 1990. Ta jedna, podjęta w małym pokoju naszego mieszkania decyzja zmieniła całe moje życie.

W 1991 roku rozpocząłem pracę w zawodzie sprzedawcy. Przyznam, że szło mi nieźle, powiem więcej, bardzo dobrze. Dlatego też już rok później miałem odwagę rzucić się na głęboką wodę i założyć własną firmę. W ciągu kilku kolejnych lat rozbudowałem ją tak mocno, że robiła prawie milionowe obroty w markach. Czy jesteś w stanie wyobrazić to sobie? Wystarczyły zaledwie cztery lata, by znaleźć się na szczycie swojej kariery zawodowej! Miałem własne biuro w centrum dużego miasta i zatrudniałem ponad sto osób. Osiągane dochody oczywiście przełożyły się na komfort życia rodzinnego. Marzenie o dostatnim życiu się spełniło. Mieszkaliśmy w domu z basenem i jeździliśmy pięknymi samochodami.

Był rok 1995, kiedy po raz kolejny w swoim życiu poczułem wewnętrzne nienasycenie. Chciałem czegoś więcej. Pomyśl przyszedł dość szybko — postanowiłem wydawać

w Niemczech gazetę w języku polskim. Idea była szlachetna. Pod koniec lat osiemdziesiątych ubiegłego wieku prawie milion Polaków przebywało na emigracji w tym nieodległym, ale jednak obcym kraju. Miał być to więc sposób na integrację tych ludzi, a także wspieranie ich i pomaganie im. Założyłem więc organizację skupiającą osoby z Polski i zrobiłem wszystko, by dotrzeć do tych ludzi z gazetą o wdzięcznym tytule „Samo Życie”.

Niestety, nie przewidziałem jednego: pojawienia się moim życiu tak zwanego **czarnego łabędzia** — zjawiska wysoce nieprawdopodobnego, którego kompletnie nie można się spodziewać. O co więc chodzi? Otóż przez wieki ludzie byli przekonani o istnieniu wyłącznie łabędzi koloru białego. Kiedy powstały podręczniki ornitologiczne i wydawało się, że wszystko na temat tego gatunku ptaków jest oczywiste, odkryto w Australii istnienie czarnych łabędzi. I wówczas trzeba było książki napisać od nowa. Ten przykład przeniesiono na inne dziedziny życia i biznesu — jeżeli do tej pory widzieliśmy wyłącznie białe łabędzie i ani jednego czarnego, to wcale nie znaczy, że te czarne nie istnieją. Nieprzewidywane zdarzenie ma zazwyczaj bardzo duży, rewolucyjny wręcz wpływ na rzeczywistość. Głównym problemem jest ignorowanie tego, czego nie jesteśmy w stanie przewidzieć. Nie możemy też dać się zwieść przekonaniu, że wszystko mamy pod kontrolą, takie właśnie sytuacje narażają nas bowiem na jeszcze większe ryzyko.

Czy mogłem więc dobrze przygotować się na nieznane? Prawdopodobnie nie do końca, ale na pewno warto czasem posłuchać własnej intuicji. Powinienem był to zrobić w chwili, kiedy podejmując współpracę z pewną firmą, postawiono mi warunek sprzedawania konkretnego produktu. Stosunkowo szybko jakoś wewnętrznie poczułem, że mogę mieć w swojej ofercie finansowej tzw. zgniłe jajo. Sam nie do końca rozumiem, jak mogłem sprzedawać swoim klientom coś, czego nie byłem do końca pewien. Uspokajano mnie, jakoby wszystko miało być w porządku. Te zapewnienia oraz dobre zarobki zrobiły swoje.

Pamiętam bardzo dokładnie dzień, w którym wracałem z wizyty w Polsce. Utrudzony wielogodzinną, nocną jazdą za kierownicą przystanąłem przy Berliner Ring, by nieco odespać. Kiedy włączyłem o świcie radio, z jego głośników popłynęła paraliżująca mnie wiadomość. Właśnie ujawniano aferę pokroju Amber Gold. Może nie była aż tak ogromna, jednak wystarczająca, by zrujnować życie moje i moich zaufanych klientów. Piramida finansowa budowana przez oszustów runęła jak domek z kart. Właśnie ten podejrzany produkt, o którym wielokrotnie rozmawiałem z innymi dystrybuującymi go firmami, stał się przyczyną upadku mojego biznesu. Wszystko miało być OK, wielokrotnie słyszałem takie zapewnienia. Jednak nie było. Intuicja nie zawiodła, ale ja tak! Gdybym jej posłuchał, moje życie potoczyłoby się zupełnie inaczej. Czy lepiej? Tego

na pewno już się nie dowiem. Faktem jest, że obroty w mojej firmie spadły o ponad 70%, wykruszyła się prawie cała ekipa, a gazeta była w trakcie realizacji. Mogłem z niej zrezygnować, zdecydować o sprzedaży wydawnictwa. Nie zrobiłem tego. I znów, jak w poprzednim przypadku, trudno przewidzieć, co by było gdyby... Faktem jest, że wydawane w Niemczech „Samo Życie” ukazuje się do dzisiaj. Moje zaangażowanie w tę gazetę zakończyło się po roku, kiedy jak domino, jedno za drugim, przewracały się wszystkie moje osiągnięcia.

Własna firma zniknęła. Ogłosiłem upadłość, wydawnictwo zostało sprzedane. Życie zawodowe odbiło się na tym rodzinnym, niestety, w najgorszej z możliwych wersji. Co było najstraszniejszego w tym wszystkim? Powiedzieć ukochanej żonie i swoim małym dzieciom, że musimy się wyprowadzić z tego pięknego i komfortowego domu. Czy jesteś w stanie wyobrazić sobie, co czuje mąż i ojciec, który musi przekazać wiadomość niosącą w sobie tak ogromny ciężar? Do dziś lza się w oku kręci. Pamiętam swojego sześciolatniego synka gładzącego dłonią ścianę i to okrutne pytanie: „Tato, dlaczego my musimy się wyprowadzić, przecież to jest nasz dom?” Niestety, ten dom już nie był nasz...

Firma, współpracownicy, wydawnictwo, samochody również nie były nasze. Za to dług był mój! W całości! Milion marek do spłacenia! Ta zawrotna suma niejednego doprowadziłaby do myśli samobójczych, pijaństwa albo jeszcze innych trudnych sytuacji.

*Człowiek może się rozpić, ponieważ uważa się za bankruta,
a potem zbankrutować jeszcze doszczętniej, ponieważ pije.*

ANTONI SŁONIŃSKI, ALFABET WSPOMNIENI

Rok 1997 zaznaczył się w moim życiu utratą wszystkiego... No, może nie do końca...

Kiedy w życiu człowieka wydarza się coś złego, trudno jest mu to zrozumieć. Szukanie racjonalnego uzasadnienia często prowadzi donikąd. Uważam, że nie ma przypadków, wszystko dzieje się w jakimś celu, jak w opowieści o zniszczonym fresku.

Pewien artysta pracował na rusztowaniach. Tworzył przepiękny fresk. Miał obok siebie pomocnika, który mieszał farby i czyścił pędzle. Dzieło było coraz bardziej imponujące i niewiele brakowało, aby było gotowe. Wystarczyło dopracować zaledwie kilka szczegółów, które miały zwieńczyć wspaniałymi efektami ogromny wysiłek. Twórca stał bardzo blisko ściany, a to uniemożliwiało mu oglądnięcie fresku w całości. Chcąc spojrzeć na malowidło z większej perspektywy, zrobił krok do tyłu, a potem drugi. Niestety, odległość była wciąż zbyt mała. Postawił więc kolejny krok, i jeszcze kolejny.

Jego skupienie na pracy było tak duże, że stracił orientację co do miejsca, w którym stoi. Bezpieczna płaszczyzna rusztowania kończyła się tuż za nim, a dalej była już tylko przepaść. Gdyby zrobił chociaż pół kroku do tyłu, skończyłoby się to dla niego tragicznie. Początkowo pomocnik stał zupełnie oszołomiony i przerażony. Nie miał pojęcia, jak uratować swojego mistrza. Wiedział, że jeżeli krzyknie do niego, ten może pod wpływem strachu postawić jeszcze jeden, tym razem najbardziej niebezpieczny krok w swoim życiu. Nie wahając się ani chwili dłużej, rzucił brudnym od farby pędzlem prosto w dzieło.

Artysta, widząc, co się dzieje, natychmiast zrobił trzy kroki do przodu, aby złapać narzędzie, które miało zniszczyć jego malowidło. Niestety, nie zdążył. To, co zajęło mu setki godzin pracy, zostało bardzo poważnie uszkodzone. Czarna farba z pędzla rozprysła się na kilkadziesiąt większych i mniejszych plam. Mistrz poważnie się zmartwił, wiedział bowiem, że nie będzie w stanie uratować fresku. Łzy napłynęły mu do oczu, a serce zalała fala żalu. W zupełnie odmiennym nastroju był pomocnik, który cieszył się, że swojemu wspaniałemu mistrzowi ocalił życie.

Czy moje bankructwo miało uchronić mnie przed czymś jeszcze gorszym, co miało się wydarzyć w moim życiu? Na to pytanie nigdy nie znajdę odpowiedzi. Wiem na pewno, że te wszystkie bolesne doświadczenia doprowadziły mnie do miejsca, w którym jestem teraz.

*Życie daje ci kopniaka, a potem z uśmiechem pyta,
czy nie za mocno bolało.*

KAZIMIERZ MATAN

Zapamiętaj

- Jeżeli myślisz, że nic nie możesz zmienić, to zmień myślenie.
- Fakt, że jesteś w beznadziejnej sytuacji, nie jest tak straszny jak moment, w którym machniesz ręką na ewentualne zmiany i po prostu zaczniesz się urządzać w tym swoim fatalnym świecie.
- Podejmuj zmiany, odstaw na bok narzekanie i poszukuj rozwiązań.
- Nie dawaj się zwieść przekonaniu, że wszystko masz pod kontrolą, takie przekonanie naraża Cię bowiem na jeszcze większe ryzyko.
- W życiu nie ma przypadków, wszystko dzieje się w jakimś celu.

SPOTKANIE Z MISTRZEM

Samo życie... Od skromnych marzeń poprzez bogactwo do bankructwa... Ścieżki, którymi kroczymy, bywają niezwykle zawile i często nieprzewidywalne. Właśnie nomen omen „Samo Życie” przyczyniło się w znacznym stopniu do utraty przeze mnie stabilizacji, codziennego komfortu i wolności finansowej.

Nie stało się wówczas ze mną nic złego, co więcej — ta historia dobrze się kończy. Wracając jednak do tamtych wydarzeń, przyznam szczerze, że łatwo nie było. Wyprowadzka z domu, który był spełnieniem marzeń, zrujnowana kariera — to musiało boleć. Problemem było wytłumaczyć to sobie, a jeszcze trudniej sześciolatiemu dziecku. Mój syn dziś już tego nie pamięta, ja natomiast, patrząc na tamte wydarzenia z dwudziestopięcioletniej perspektywy, mam w sobie zupełnie inne emocje.

*Doświadczenie jest czymś, co dostajesz,
kiedy nie dostajesz tego, czego chcesz.*

DAN STANFORD

Wtedy nie było mi do śmiechu, ja po prostu musiałem walczyć o przetrwanie — żeby mi nie wyłączono prądu w domu, żebym miał czym zapłacić rachunki... Broniłem się przed komornikami i wierzycielami, którzy ze wszystkich stron próbowali odzyskać swoje pieniądze. Negocjowałem terminy, umawiałem się co do kolejności spłaty długów. Przepraszałem, obiecywałem i łagodziłem całą tę niezręczność, jak potrafiłem najlepiej. Byłem winny prawie milion marek. Ta ogromna suma pieniędzy przyprawiała mnie o zawrót głowy.

Dobrze jest sobie uświadomić, że trudna sytuacja życiowa może spotkać każdego. Kiedy świat w pewnej chwili włączy ten niekomfortowy, zaburzający dotychczasowy porządek przycisk „sprawdzam”, dopiero wtedy dowiesz się, czego tak naprawdę od życia chcesz.

Pamiętam ten ponury, deszczowy dzień. Siedziałem w domu sam. Żonę wraz z dziećmi zawiozłem do Polski. Właśnie dom mojej Mamy miał być teraz dla nich spokojnym schronieniem. A mnie otaczała głucha cisza, którą przenikało żalosne łkanie wydobywające się z mojego wnętrza. Krople deszczu spływające po szybach wydawały się lustrzanym odbiciem łez na moich policzkach. W oszołomionej na skutek ciężkich wydarzeń głowie nie znajdowałem dobrego rozwiązania. Nie wiedziałem, co zrobić, czym zapłacić rachunki, jak oddać długiem swoim klientom. Miałem niespełna 37 lat i rodzinę, za którą byłem odpowiedzialny. Spaliłem za sobą wiele mostów. Topiłem się w smutku... I znów tak, jak siedem lat wcześniej, kiedy spędzałem sam

ze sobą długie godziny w małym pokoju, pojawiła się w mojej głowie myśl... Ta mała isierka, która miała dać początek czemuś zupełnie nowemu. **Zrozumiałem, że muszę stanąć na wysokości zadania.** To jakże trudne słowo „muszę” nie miało alternatywy. Było ostatecznością! Właśnie nadszedł czas na przełamywanie swoich słabości.

*Potykając się, można zejść daleko.
Nie wolno tylko upaść i nie podnieść się.*

JOHANN WOLFGANG GOETHE

ĆWICZENIE

Przypomnij sobie jakąś bardzo trudną sytuację ze swojego życia, która była dla Ciebie dużym wyzwaniem, a następnie odpowiedz na pytania i wykonaj polecenia.

Co czuleś, kiedy zetknąłeś się z tą sytuacją? Nazwij swoje emocje.

Jak na tę sytuację reagowało Twoje ciało? Wypisz objawy.

Co ogólnie myślałeś o tej sytuacji?

Jakie myśli miałeś wówczas na swój temat?

Czy i jaką ostatecznie podjąłeś decyzję w kwestii rozwiązania tej sytuacji?

Gdyby ta sytuacja powtórzyła się jeszcze raz w Twoim życiu, to jakbyś się zachował?

Sformułuj dla siebie komunikat wzmacniający, którego użyjesz w trudnej sytuacji.

Kiedy w życiu człowieka dzieje się źle, prawie zawsze, niemal równoległe z tymi niedobrymi zdarzeniami lub chwilę po wydarza się coś niezwykłego — „nagle” spotykamy na swojej drodze kogoś, kto okazuje się kimś bardzo ważnym dla nas, powstają „dziwne” zbiegi okoliczności bądź „nieprzewidziane” przypadki. Czy wiesz, o czym mówię? Miałeś takie sytuacje w swoim życiu? Nie wierzę w te nadprzyrodzone zjawiska, cudowne okazje, dziwne trafy i zrządzania losu. Chciałbym, abyś zrozumiał, że takie rzeczy zdarzają się zawsze, nie tylko w trudnych chwilach. Być może właśnie chcesz wykrzyknąć: „Chyba tylko Fryderykowi!”.

Otóż nie. Problem leży gdzie indziej. Kiedy jest dobrze, my po prostu wielu osób i sprzyjających nam sytuacji nie dostrzegamy, nie słyszymy, nie staramy się zrozumieć i nie chcemy przyjąć do siebie. Czasem nawet je omijamy bądź odpychamy. Tym samym marnujemy swoje szanse na coś, co mogłoby mieć istotny wpływ na naszą teraźniejszość lub przyszłość. **Kiedy świat robi w naszym życiu stopklatkę, dopiero wtedy w tym całym zaskoczeniu, cierpieniu i oszołomieniu wzrasta nasza czujność i uważność.**

Tak też było w moim przypadku. Stałem się bardziej skoncentrowany i wyczulony na to, co jest wokół mnie. I „nagle” pojawił się mój przyjaciel, by oznajmić mi, że... ja mam talent. Zupełnie nie rozumiałem, o czym do mnie mówi. Byłem daleki od żartów. Nie miałem pojęcia, co mam ze sobą zrobić, jak się nazywam i czy w następnym miesiącu będę miał co do garnka włożyć. Dyskusja o moich zdolnościach w takiej sytuacji wydała mi się wręcz absurdalna. Przyjaciel jednak nie odpuszczał: „Fryderyk, ty powinieneś ludzi uczyć...”. Poczułem zdziwienie, a on spokojnym głosem kontynuował: „...kiedy obserwowałem, jak występowałeś w swojej firmie, szkoląc ludzi, to mi w sercu grało”.

*Łzy nie są oznaką naszej słabości,
lecz tym, że nasze serce nie stało się pustynią.*

MARIA KONOPNICKA

Mój pobyt w Niemczech planowo kończył się po piętnastu miesiącach. Miałem pospłacać najpilniejsze długi, a uregulowanie całej reszty rozciągnęło się na następnych kilkanaście lat. **Rozmowa z przyjacielem zmieniła moje życie.** Pomyślałem, że skoro ktoś widzi we mnie takie zdolności, to może faktycznie coś w tym jest. Już nie miałem zamiaru tracić czasu na rozpacz.

Od tej chwili moje życie przebiegało właściwie z ołówkiem w rękę: planowanie działań i zarobków, dysponowanie budżetem, systematyczne spłacanie długów — wszystko musiało się zgadzać. Widziałem w tym porządek, logikę, czyli to, co w zdecydowany sposób miało ograniczyć chaos, stres i niepotrzebną przypadkowość.

*Uczeń zapytał Mistrza:
Czy długo trzeba oczekiwać zmiany na lepsze?
Mistrz odpowiedział:
Jeżeli chcesz oczekiwać, to długo.*

ŹRÓDŁO NIEZNANE

Po dziesięciu latach powróciłem do Polski. Nadszedł czas na realizację planów. Być może sam byłeś w sytuacji, kiedy w którymś momencie życie zmusiło Cię do tego, by zacząć wszystko od początku. Jeżeli wiesz, o czym mówię, to zdajesz sobie sprawę, z jakimi trudnościami trzeba się zmagać. Nie inaczej było u mnie — przeszedłem długą i żmudną drogę, zanim osiągnąłem stabilizację. Rozpocząłem poszukiwania pierwszych zleceń. Oczywiście zdawałem sobie sprawę, że będzie to dla mnie również czas wytężonej nauki. Potrzebowałem mentorów.

*Albowiem talent bez wiedzy ani wiedza bez talentu nie mogą stworzyć
doskonałego mistrza.*

WITRUWIUSZ

Nie wiadomo, jak potoczyłaby się moja historia, gdybym nie trafił na właściwych nauczycieli. Jednym z nich był pewien zwariowany nieco człowiek, wobec którego zachowam swoją wdzięczność do końca życia. Emile Ratelband — bo o nim mówię — był najbardziej rozpoznawalną na rynku szkoleniowym osobą w Holandii. Warsztaty prowadzone przez niego cieszyły się ogromną popularnością. Postanowiłem zainwestować całkiem sporą jak na moje warunki sumę 1500 marek. Przyszłość pokazała, że były to najlepiej wydane pieniądze w moim życiu.

Wyjechałem więc do Neuss w Niemczech, aby uczestniczyć w szkoleniu, z którym wiązałem ogromne nadzieje. Pamiętam bardzo dokładnie wszystkie następujące po sobie wydarzenia. Ten wyjazd, te warsztaty i ten człowiek — wszystko to sprawiło, że w moim życiu nastąpił przełom, czyli taki moment, w którym niemożliwe staje się możliwe.

*(...) wielkie sukcesy często zależą od umiejętności rozróżnienia pomiędzy tym,
co niemożliwe, a tym, co tylko nieprawdopodobne.*

BRANDON SANDERSON, PIASEK RASZIDA

Jednym z punktów programu tego szkolenia było chodzenie bosymi stopami po rozżarzonych węglach. Do tej chwili mam przed oczami obraz stojących przed hotelem dwóch ambulansów, porozkładanych noszy i grupy medyków pozostających w pełnej gotowości do udzielania pomocy rannym. Ci, którzy podjęli wyzwanie, musieli najpierw podpisać specjalne oświadczenie, które zawierało informację o tym, że organizator nie jest odpowiedzialny za ewentualne poparzenia stóp i łydek. Każdy sam miał ponieść konsekwencje za stan swoich nóg. Być może zapytasz, jak można być tak szalonym,

żeby zdecydować się na włożenie własnych stóp do żarzących się węgli, których temperatura dochodziła do 800 stopni Celsjusza. Ja również podpisałem to oświadczenie, chociaż nie wiedziałem, co tak naprawdę mnie czeka. Postanowiłem w pełni zaufać tej nie do końca rozumiałej wówczas dla mnie filozofii. **Miałem w sobie przekonanie, że po prostu muszę zrobić cokolwiek, być może najbardziej szalonego w swoim życiu, aby postawić ten pierwszy krok w stronę wyjścia ze strefy komfortu.** Opuszczenie jej było niezbędne, by znaleźć swoją drogę do lepszej przyszłości.

Szalony Holender przygotował właśnie tę przerażającą atrakcję, aby każdy z uczestników szkolenia pokonał własny strach przed bólem oraz pozbył się lęku przed nieznanym. Przyszło nam więc kroczyć po czerwonym od żaru węgli „dywanie” — długim na kilka metrów i szerokim na około 80 centymetrów. Co czuje człowiek stojący na bosaka z podwiniętymi do kolan nogawkami spodni, czekający na swoje „wejście”? Na pewno bardzo duże zaniepokojenie. Byłem drugi w kolejce. Fala bijącej od podłoża wysokiej temperatury była coraz mocniejsza. Zaczęło do mnie docierać, że to nie czyjeś, ale swoje własne stopy zaraz przyjdzie mi postawić na tym piekielnym miejscu. Pamiętam, jakby to było wczoraj — zastanawiałem się, czy będzie mnie bardzo bolało, czy będę mógł po tych poczynaniach jeszcze normalnie chodzić. Następuje moja chwila prawdy, nie cofam się, nie myślę o rezygnacji — po prostu stawiam pierwszy krok! Ten najtrudniejszy! Potem drugi i kolejne... Docieram do końca i wtedy zaczynam rozumieć, że ten pierwszy krok miał największe znaczenie. Każdy następny był o wiele łatwiejszy. Na bazie tego prostego ruchu, którym było wyjście z własnej strefy komfortu, dotarło do mnie jedno:

Fryderyk, jeżeli robisz jakiś krok, to Ci nie wolno już się zatrzymać, po prostu musisz iść.

I to jest problem większości ludzi, którzy nie zdają sobie sprawy, że w pewnych sytuacjach absolutnie nie ma odwrotu. Pierwszy punkt — to są **nasze pragnienia**, drugi — to **nasza wiara w nie**. Ten jakże ważny życiowy temat porusza w swojej książce *Fenomen 2 kroków* Hal Elrod. Wystarczą dwie decyzje, dzięki którym realizacja najważniejszych celów będzie nie tylko możliwa, ale nieunikniona.

Mistrzowie osiągania zaczynają od dobrze zdefiniowanego „niemożliwego” celu, na którym im szalenie zależy, a potem starannie tworzą ścieżkę, która łączy ich „tutaj” z ich „tam”.

ROBERT K. COOPER

W szkoleniu uczestniczyło kilkaset osób. Udało mi się wtedy dotrzeć do osoby prowadzącej. Emile Ratelband z uwagą mnie wysłuchał. Wypłakiwałem w jego mankiet swoją beznadziejną historię o upadłości, stracie domu, godności, zaufania klientów i przyjaciół oraz wiary w siebie samego. Moją opowieść przepełniał smutek i ogromny żal. Uważałem, że nie mam perspektyw na cokolwiek. I wtedy ten cudowny człowiek powiedział do mnie: „Fryderyk, źle myślisz — popatrz przez pryzmat tego, co te zdarzenia niosą ze sobą dobrego. Dostrzeż w tej właśnie sytuacji coś pozytywnego. Na pewno znajdziesz”. Te słowa pozostały w mojej pamięci na zawsze. Emile mi pomógł. I nie chodzi tu o konkretne pouczenia. Wystarczyło, że wysłuchałem jego kilku wspierających zdań. Dodał mi nieprawdopodobnej otuchy, za którą jestem mu do dzisiaj głęboko wdzięczny.

Z perspektywy czasu wiem, że miał rację. Czy były w tym wyłącznie pozytywy? Może nie same, ale prawie. Tylko ja wtedy, pozostając w trybie awaryjnym, nie byłem w stanie tego zauważyć. **Właśnie po to potrzebujemy drugiego człowieka, aby poznać inny punkt widzenia.** Wtedy w moim życiu pojawiło się jeszcze kilku nauczycieli, ale nie zawaham się powiedzieć, że Emile Ratelband był moim Mistrzem.

Życie w Polsce po dziesięciu latach emigracji i z ogromnym długiem do spłacenia było ciężkie. Razem z żoną Joanną martwiliśmy się, jak nasze dzieci poradzą sobie w nowym środowisku. Zmagaliśmy się wciąż z nowymi wyzwaniem. Przed nami była budowa domu i postawienie firmy szkoleniowej. Gdy już w niej pracowałem, żyłem wciąż z dala od spraw rodzinnych. Moja częsta nieobecność w domu, spowodowana licznymi wyjazdami, odbierała mi poczucie zadowolenia.

Stojąc przed kolejnym wyzwaniem, zrozumiałem, że to, co przydarzyło mi się w latach dziewięćdziesiątych — czyli wielkie sukcesy i bolesna upadłość — było ciągiem moich wielkich życiowych lekcji. Nadszedł rok 2002. Wiedziałem już wówczas dobrze, że potrafię uczyć ludzi. Niestety, to był właśnie paradoks — wraz z odkryciem i rozwijaniem swojego talentu z moim poczuciem szczęścia było coraz gorzej. Co się okazało z czasem? Że był to okres zbierania kolejnych ważnych lekcji. Musiałem postawić na nogi następne firmy — niektóre odnosiły sukcesy, inne padały. Te następujące po sobie działania miały tylko jeden istotny cel — sprawić, abym poprzez zdobywanie doświadczeń stawał się wciąż lepszą wersją samego siebie. Czy wiesz, z czym ludzie mają największy problem? Otóż wbrew znanemu powiedzeniu „ucz się na cudzych błędach” — w ogóle tego nie robią. My tylko słuchamy o czyichś niepowodzeniach, wyrażamy z tego powodu współczucie i ubolewanie, ale najczęściej nie wyciągamy z nich żadnych wniosków dla siebie.

Z czasem nauczyłem się, jak zarządza się firmami, co w nich działa, a czego na pewno robić się nie powinno, dowiedziałem się, co to znaczy stworzyć spółkę, na czym polega kierowanie ludźmi oraz dobra współpraca ze współnikami, a w konsekwencji — jak sprawiać, żeby dzisiaj poprowadzić biznes, który w ciągu kilku miesięcy staje na podium najlepszych firm szkoleniowych w Polsce.

*Źle się wywdzięcza mistrzowi,
kto zawsze jego uczniem pozostaje.*

FRIEDRICH WILHELM NIETZSCHE

Jeżeli przyszła Ci do głowy myśl: „ten Fryderyk ma fajnie, jemu zawsze się wszystko udaje” — to spieszę Ci odpowiedzieć, że na sukces musiałem ciężko zapracować. W ciągu tego czasu przez 14 lat nie byłem na wakacjach, a niejednokrotnie z bardzo wielu rzeczy rezygnowałem, aby dotrzeć do tego miejsca, w którym jestem dziś.

Być może ktoś teraz zapyta: „Fryderyku, i po co Ci to było? Miałbyś nadal komfortowy dom, piękne samochody, beztrudne życie...”. Tak — odpowiem — być może byłoby fajnie. Ale to, co się wydarzyło, było warte przeżycia bez wyjątku — każdego milimetra i każdej sekundy. Dobrze się stało, że wtedy wszystko straciłem. Zwiększyłem tym samym swoje doświadczenie i wiedzę. Dzisiaj mogę to głośno wykrzyczeć: ***Dziękuję za tamte trudne sytuacje!***

My chcielibyśmy dochodzić do swojego szczęścia najchętniej liniowo, czyli żeby każdego roku było troszeczkę lepiej. Niestety, to tak nie działa. Czasami trzeba po prostu lanie od życia dostać, a mimo to następnego dnia obudzić się i powiedzieć: „Dziękuję za te cenne lekcje”. Jeżeli spotykasz na swojej drodze ludzi, którzy stwarzają Ci problemy, pamiętaj, że to również są Twoi nauczyciele, bowiem dzięki nim uczysz się czegoś nowego. Nie krytykuj, nie narzekaj ani nie osądzaj nikogo. **Zapewne dostaniesz w swoim życiu jeszcze wiele trudnych lekcji, ponieważ jest to nieuniknione, ale staraj się wyciągać z nich dla siebie coś najcenniejszego na przyszłość.** Jeszcze raz przypomnę słowa swojego Mistrza: „W każdej sytuacji na pewno znajdziesz coś pozytywnego”. Traktuj więc zdarzenia jako lekcje, a ludzi jak swoich nauczycieli.

Wszystkim bez wyjątku, których spotkałem na swojej życiowej drodze, jestem głęboko wdzięczny za wszystko. Gdyby było inaczej, nie miałbym tego przywileju, by nazywać się spełnionym i szczęśliwym człowiekiem. Teraz byłbym gotów położyć moje życie na szali. I właśnie takiego stanu doznajemy wówczas, kiedy odnajdujemy to, czego tak naprawdę pragniemy. Właśnie tak spełniają się najpiękniejsze marzenia.

**Zadanie**

W ciągu całego swojego życia poznajemy różne osoby. Wybierz spośród nich dziesięć, które były lub są Twoimi mistrzami, mentorami, nauczycielami, przewodnikami, autorytetami, wzorami do naśladowania. Zastanów się i napisz jednym zdaniem, za co konkretnie jesteś im wdzięczny.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Zapamiętaj

- Dobrze jest sobie uświadomić, że trudna sytuacja życiowa może spotkać każdego.
- Kiedy w życiu człowieka dzieje się źle, prawie zawsze niemal równoległe z tymi niedobrymi zdarzeniami lub chwilę po nich wydarza się coś niezwykłego.
- Opuszczenie strefy komfortu jest niezbędne, aby znaleźć swoją drogę do lepszej przyszłości.
- W pewnych życiowych sytuacjach absolutnie nie ma odwrotu.
- Potrzebujemy drugiego człowieka, aby poznać inny punkt widzenia.
- Dochodzenie do szczęścia nie następuje liniowo.

- Ludzie, którzy stwarzają nam problemy, również są naszymi nauczycielami, bowiem dzięki nim uczymy się czegoś nowego.
- Trudne lekcje w życiu są nieuniknione. Należy wyciągać z nich coś najcenniejszego dla siebie na przyszłość.

KRYZYSY WPISUJĄ SIĘ W HARMONIĘ ŚWIATA

Trudno spotkać człowieka, który nigdy w swoim życiu nie zetknął się z żadnym kryzysem. Nasze oczekiwania wobec świata koncentrują się wokół tego, aby nic złego się nie zdarzało. Nie lubimy zmian, szczególnie na gorsze, przerażają nas tak zwane trudne czasy. Wyobraź sobie, a gdyby rzeczywiście ich nie było...

Żyjesz w świecie, w którym zawsze jest dzień i świeci słońce, ludzie spokojnie egzystują, a do tego nigdy nie dotykają ich żadne problemy. Brzmi pięknie? Jak tęsknota za czymś nieosiągalnym, wręcz niemożliwym? Prawdopodobnie ten nieprzerwanie trwający dzień nie pozwoliłby nam spokojnie zasnąć — bo wciąż doświetlony umysł byłby na czuwaniu. W konsekwencji zmęczenie i zaburzenia koncentracji utrudniałyby nam normalne funkcjonowanie. Niekończąca się jasność nie dałaby zagościć nocy. Wówczas ominęłyby nas widoki rozgwieżdżonego nieba, nie odbywalibyśmy romantycznych spacerów przy księżycu ani wesołych spotkań przy ognisku w świetle złotych płomieni.

Tylko w ciemności możesz zobaczyć gwiazdy.

MARTIN LUTER KING

Nie czulibyśmy wieczornego chłodu powiewającego od strony lasu, a nawet kwiaty pachniałyby w słońcu mniej intensywnie niż przed nadciągającą nocą. Nie oglądalibyśmy wschodów i zachodów słońca, no i oczywiście nie nadsluchiwalibyśmy prognozy pogody na kolejny dzień, bo wszystko byłoby oczywiste.

I skryć w błękiecie wszystko radosne... i całe życie zamienić w wiosnę.

ADAM ASNYK

Wciąż świecące słońce nie pozwoliłoby, aby pojawiły się deszczowe chmury. Rośliny zaczęłyby omdlewać, a po pewnym czasie usychać. Ziemia byłaby coraz bardziej spękana, a susza ostatecznie zagrażałaby życiu wszystkich istot.

Obdarzalibyśmy się zawsze takimi samymi uczuciami, bez większych i nieprzewidywalnych emocji. Wszelkie sprawy przebiegałyby bez zakłóceń. A ponieważ nasza ludzka natura dąży do wygody, okazałoby się, że najbardziej podobałoby się nam leżenie na kanapie i ciągly wypoczynek. **Nie mielibyśmy problemów, a w konsekwencji żadnych wyzwań, a to sprawiałoby, że w ramach oszczędności własnej energii moglibyśmy wyłączyć myślenie.** Niby nad czym mielibyśmy się głowić, skoro kłopoty i zmartwienia nie istnieją? Nie potrzebowalibyśmy się wówczas doszkalać, zdobywać nowych kompetencji, uczęszczać na konferencje ani tworzyć planów. Mało tego, nawet nie mielibyśmy o czym marzyć, bo wszystko samo jakoś by się układało. **Czy na pewno chcielibyśmy przeżyć swoje życie bez marzeń?**

I co dalej?... Zrobiłoby się nudno, przewidywalnie i monotonna. Ostatecznie zaczęlibyśmy narzekać — że za gorąco, że nic się nie dzieje, że brakuje nam emocji i że właściwie już nie chcemy tak żyć... Coraz częściej pojawiałyby się zdenerwowanie, dopadałyby nas frustracje i stres. Kumulacja negatywnych emocji nie tylko zaczęłaby zaburzać spokój, ale być może w naszym życiu zagościłaby również depresja.

Czy taki świat byłby przestrzenią, w której czuliibyśmy się dobrze? Odpowiedź nasuwa się sama. W świecie wszechobecnie panuje dualizm: jest dzień i jest noc, dobro i zło, miłość i nienawiść, czern i biel, śmiech i łzy, ciepło i zimno, słońce i deszcz. Dlaczego więc po drugiej stronie równoważni rozkwitu i rozwoju miałyby zabraknąć kryzysu, a na przeciw spokoju nie miałyby stanąć problem? Być może trudno jest Ci odnaleźć sens i logikę w tak zwanych trudnych czasach. Zapewniam Cię, że one są — niezwykle głębokie i bardzo ważne.

*Życie nie jest problemem do rozwiązania,
tylko rzeczywistością do doświadczenia.*

SØREN KIERKEGAARD

Kryzys przychodzi zawsze, a ludzie wciąż szukają odpowiedzi na pytanie: jak żyć w tych trudnych czasach? Historia pokazuje, że różnie bywało...

Pierwszy dokładnie opisany kryzys finansowy miał miejsce w Holandii w XVII wieku, kiedy cebulki tulipanów osiągnęły zawrotne ceny i zrobił się z tego ogromny problem. Ubiegłe stulecie przyniosło ze sobą dwie wojny światowe, a wraz z nimi stratę milionów istnień ludzkich, dramaty wielu narodów, załamanie gospodarki i okrutną biedę. Skutki tych dramatycznych wydarzeń były jeszcze bardzo długo odczuwalne. Kolejne dekady również obfitowały w ogólnoswiatowe kryzysy, między

innymi kubański i berliński, wojnę sześciodniową w Izraelu, bojkot OPEC w 1970 roku czy kryzys czarnobylski, który dotknął wschodnią część Europy, ale tak naprawdę świat.

Zapewne wiele osób bardzo dokładnie pamięta panikę na giełdach w 1987 roku, czarny piątek 13 października 1989 roku, konflikt w Zatoce Perskiej w 1990 roku, pęknięcie bańki internetowej dziesięć lat później i wreszcie spektakularny atak na World Trade Center w 2001 roku. A potem nadeszły kolejne kryzysy — ten w 2008 roku związany z kredytami subprime w Stanach Zjednoczonych, czy inny, spędzający sen z powiek wielu politykom europejskim, spowodowany zadłużeniem krajów w Unii Europejskiej, tzw. PIGS, czyli Portugal, Ireland, Greece and Spain. Wielkimi literami w historii ludzkości zapisze się również ogólnoswiatowy kryzys wywołany pandemią wirusa COVID-19. Tak więc trudne czasy dosięgają ludzkość od zawsze.

*Gdzie nie ma kryzysów,
tam jest stagnacja, skamieniałość i śmierć.*

EUGÈNE IONESCO

Czym jest kryzys?

Najkrótsza, encyklopedyczna definicja tego słowa brzmi:

Kryzys — termin pochodzący z języka greckiego (gr. *krisis*) oznaczający, w sensie ogólnym, wybór, decydowanie, zmaganie się, walkę, w której konieczne jest działanie pod presją czasu. Charakteryzuje także go nagłość, urazowość i subiektywne konsekwencje urazu w postaci negatywnych przeżyć¹⁶.

Skoro ludzkość od zawsze ma do czynienia z sytuacjami kryzysowymi, uważam, że jedną z naszych najważniejszych kompetencji życiowych powinna być odpowiedź na pytanie: jak żyć w trudnych czasach? Wczytując się uważnie również w inne wyjaśnienia słowa *kryzys*, znajdujemy określenia: *okres przełomowy*, *punkt przełomowy*, *przesilenie*, *załamanie się dotychczasowych linii rozwoju*, *punkt zwrotny*, *znaczące emocjonalne zdarzenie* lub *radikalna zmiana statusu w życiu człowieka*. Najbardziej interesujące jest to, że nigdzie nie jest napisane, że to może być zwrot na gorsze. Równie dobrze może więc oznaczać zmianę statusu na lepsze.

¹⁶ Na podstawie: <https://pl.wikipedia.org/wiki/Kryzys> (dostęp: 23.08.2020).

Niejednoznaczny stosunek do kryzysu odzwierciedlają dwa znaki z urzędowego języka chińskiego: jeden z nich oznacza *danger*, czyli niebezpieczeństwo, zagrożenie; a drugi *opportunity*, czyli szansę, okazję.

Widać więc, że kryzys, zmiana, rewolucja niejedno mają imię. To, co dla wielu będzie problemem, dla innych stanie się ogromną szansą na rozwój, a w konsekwencji na sukces.

Gdy jedni chwytają nowe szanse, pozostali próbują za wszelką cenę bronić starego porządku.



Niebezpieczeństwo

Szansa

Współczesny świat jest zupełnie inny od tego sprzed pół wieku. Absolutnie niepodobny do tego sprzed lat 20, czy nawet 10, a także całkowicie różny od tego, jaki będzie za kolejną dekadę. Każdego dnia dostajemy od świata zewnętrznego więcej bodźców, nowinek, zmian, niż było ich wczoraj. Tempo jest tak duże, że rewolucja dzieje się dosłownie na naszych oczach.

Oprócz nieustających kryzysów ogólnoświatowych, mieliśmy też swoje własne, narodowe — chociażby wtedy, kiedy świat był podzielony na wschodni i zachodni, wydarzenia poznańskie w czerwcu 1956 roku, masakra na Wybrzeżu w 1970 roku, strajki i protesty w 1976 roku i wreszcie sierpień 1980 roku jako jeden z kilku miesięcy, które odcisnęły największe piętno na historii PRL, czego efektem były narodziny „Solidarności”. Te ostatnie zajścia już doskonale pamiętam.

Bywa tak, że kryzysy nakładają się na siebie, na przykład ten ogólnoświatowy może implikować nasz kryzys osobisty — wystarczy wspomnieć problemy z pracą, finansami bądź ze zdrowiem spowodowane pandemią koronawirusa. Kryzysy mogą również nie wchodzić we wzajemne relacje, czyli to, co dzieje się na świecie, nie zawsze bezpośrednio nas dotyka, ani to, co pojawia się w naszym życiu, nie musi dotyczyć nikogo więcej.

Nie ma jednej uniwersalnej recepty, jak dawać sobie radę w sytuacji kryzysu.

Jak się zorganizować, żeby przetrwać trudny czas?

Co konkretnie robić, kiedy wszystko się wali?

Przeszedłem w życiu kilka kryzysów — poczynając od ogólnoswiatowych, poprzez narodowe, a na osobistych kończąc. Zebrałem ogromne doświadczenie. Pierwszy, najbardziej poważny kryzys — to był moment, kiedy zdecydowałem się na wyjazd za granicę. W 1988 roku byłem młodym mężczyzną, który nie miał pomysłu na to, jak dalej żyć. W zasadzie kryzys szalał w całym naszym kraju i innych państwach bloku wschodniego. Przypomnę, że był to rok przed zburzeniem muru berlińskiego oraz obradami Okrągłego Stołu. Nie widziałem wówczas dla siebie szansy na dobre i spokojne życie. Moje trzy wielkie marzenia tamtego okresu już znasz. Kolejny etap mojego życia zaczął się więc banalnie, od kopania rowów. I kiedy liczyłem na małą stabilizację, zaledwie dwa lata później zdałem sobie sprawę z tego, że ja tak nie chcę egzystować.

Poza wykonywaniem pracy, której wręcz nienawidziłem, i zarabianiem takiej ilości pieniędzy, aby opłacić rachunki — nic się nie działo. Przychodziłem zmęczony do domu, żeby zasiąść jak normalny zjadacz chleba przed telewizorem albo pograć na komputerze marki Commodore, którego już wtedy byłem właścicielem. Mój rozwój osobisty w zasadzie nie istniał. To, co powiedziała do mnie żona, gdy pewnego dnia przyszedłem z pracy, oraz o czym myślałem przez kilka godzin w drugim pokoju — też już wiesz. Te wydarzenia doprowadziły mnie w pewnym sensie do zatrzymania się i stwierdzenia oczywistej prawdy: *tak, znajdują się w permanentnym kryzysie*.

*Człowieczy los nie jest bajką ani snem.
Człowieczy los jest zwyczajnym, szarym dniem.
Człowieczy los niesie trudy, żal i lzy.
Pomimo to można los zmienić w dobry lub zły.*

ANNA GERMAN

Nie miałem pojęcia, jak żyć w tych czasach. Nie znajdowałem odpowiedzi na wiele ważnych pytań związanych z egzystencją swoją i najbliższych mi osób. Wtedy na świecie kryzysu nie było, ale ja tkwiłem głęboko w swoim własnym. Czułem się niesłychanie nieszczęśliwy. Zacząłem szukać rozwiązań. Powoli dochodziło do mojej świadomości, w jakiej beznadziejnej sytuacji się znalazłem. I wtedy zrozumiałem, że jednak pieniądze są w moim życiu bardzo ważne. Zarabianie tylko i wyłącznie na rachunki było bez sensu. **Poczułem potrzebę smakowania życia, rozwijania swoich pasji, robienia tego, co naprawdę lubię.** Przebudziłem się z tego fatalnego snu. Postanowiłem żyć inaczej. Chciałem być po prostu szczęśliwy.

ĆWICZENIE

Wypisz jak najwięcej określeń przeciwstawnych do słowa *problem*.

Niewiele lat później wiedziałem, że można podzielić nasze osobiste uniwersum na kilka obszarów, dokładnie na sześć. W zależności od tego, jak się nam będzie w każdym z nich powodziło, będziemy odczuwali szczęście albo dyskomfort. Uświadomiłem sobie wówczas jeszcze jedną bardzo ważną różnicę pomiędzy pozostawianiem w stanie szczęścia a poczuciem zadowolenia.

Powiem Ci, że aktualnie jestem człowiekiem szczęśliwym, ale ciągle niezadowolonym. Moje szczęście wypływa z satysfakcji z utrzymywania równowagi w Heksagonie Szczęścia, natomiast niezadowolenie łączy się z tym, jak wiele jeszcze chciałbym w moim życiu osiągnąć. Jestem dokładnym przeciwieństwem ludzi, którzy są zadowoleni, ale ciągle nieszczęśliwi, ponieważ ich życie jest byle jakie, przeciętne, mdłe, nudne, powtarzające się. Dni, tygodnie i miesiące są wciąż takie same — wszystko jest bardzo przewidywalne.

*Lekarstwem na nudę jest ciekawość,
a na nią nie ma lekarstwa.*

ELLEN PARR

Ludzie, których dopada życiowa nuda, mówią o sobie, że są zadowoleni. Akceptują pewnego rodzaju minimum. Nie potępiam tego, jeżeli ich wybór jest w tej kwestii świadomy. Natomiast bezwarunkową zgodę osób na wszystko, co daje im świat, uważam za nierozsądną. Na pewno warto się nad tym problemem poważnie zastanowić.

*Są w życiu sytuacje, w których musisz sobie powiedzieć:
dam radę i iść dalej.*

OSCAR WILDE

Przyczyn kryzysu w naszym życiu może być bardzo wiele, na przykład utrata pracy i długotrwałe bezrobocie, ciężka choroba i nieustające cierpienie, tarapaty finansowe i ubóstwo, opuszczenie przez bliską osobę i samotność, nuda i frustracja, pytanie o sens życia i podważanie wszystkiego, co było do tej pory dla nas ważne. **Trudne czasy mogą wystąpić w każdym z sześciu obszarów Heksagonu Szczęścia.** W takich sytuacjach najczęściej u człowieka pojawia się tak zwany tryb awaryjny. Co to znaczy? Otóż jest to stan umysłu, który łatwo jest zauważyć u ludzi poprzez ich zachowania, między innymi na ulicy, w sklepie, w komentarzach internetowych, na drogach bądź podczas kłótni.

Pozwól, że przybliżę Ci, jak działa mózg w **trybie awaryjnym**. Pomiedzy jego prawą a lewą półkulą, w środku, znajduje się układ limbiczny, czyli gadzi mózg, który jest odpowiedzialny za wszystkie procesy życiowe. Kiedy gromadzą się w nas i nawarstwiają negatywne emocje — głęboki stres, napady lękowe, zmartwienia, strach, gniew, pretensje, złość — wówczas nasz umysł przechodzi z trybu normalnego w tryb awaryjny. Obie półkule mózgu zostają wyłączone, co skutkuje brakiem możliwości racjonalnego i kreatywnego myślenia, komunikowania się, podejmowania decyzji, planowania. Ośrodek decyzyjny znajdujący się w gadzim mózgu ma możliwość reagowania tylko na pięć sposobów: ucieczką, atakiem, ukryciem się, sprowadzeniem pomocy oraz poddaniem się.

Właśnie wtedy potrzebujemy kogoś, kto popatrzy na naszą sytuację z pewnej perspektywy i pomoże nam w robieniu tych rzeczy, których nasz mózg w danym momencie nie jest w stanie wymyślić. **Ważne jest, aby druga osoba mogła nas wówczas wysłuchać, nasz problem bowiem zupełnie inaczej wygląda z zewnątrz.** W trybie awaryjnym trudno jest nam znaleźć wyjście z kryzysu, ułożyć plan oraz obrać dobry kierunek działania. Nauczmy się w takich sytuacjach przyjmować pomoc i oczywiście jej udzielać.

*Miarą Twojego człowieczeństwa
jest wielkość Twojej troski o drugiego człowieka.*

KS. MIECZYSLAW MALIŃSKI

Uważam, że warto na bieżąco szukać sensu w problemach. Problemy wpisują się w nasze życie — zapewne już to wiesz. Nie przychodzą znikąd jak nieproszeni goście. One po prostu są, żyją z nami, a ich obecność jest odczuwalna niemal zawsze. Dlaczego więc tak trudno jest nam je zaakceptować? Być może odpowiesz, że to zrozumiałe —

bo zaburzają nasze plany, niszczą marzenia, wywołują cierpienie, żal i dezorientację. Nie lubimy ich, unikamy jak możemy i naiwnie liczymy, że ostatecznie nas nie dopadną.

Nic bardziej mylnego! Jeżeli nawet zdarzy się nam odwlec ich nadejście, odroczyć konsekwencje, schować przed nimi — to są to jedynie działania doraźne. Przyjdą na pewno — większe, silniejsze i trudniejsze do rozwiązania. Może nawet zagospzczą w naszym życiu na dłużej i już nie będą zjawiskiem epizodycznym. Czas ich trwania może się wydłużać w nieskończoność, by ostatecznie przerodzić się w kryzys. A to już nieco poważniejsza sprawa.

Cóż więc robić, aby nie dopuścić do takiej sytuacji? Przede wszystkim zmień swoje nastawienie do problemów:

- nie wypieraj ich, nie udawaj, że nie istnieją i nie ignoruj;
- zaakceptuj ich obecność;
- nie trać energii na walkę z nimi;
- zdecydowanie skup się na rozpoznaniu ich;
- zastanów się, skąd i po co przyszły;
- przypomnij sobie, czy aby nie zapowiadały swojego przyjscia poprzez ciche „pukanie” do Twojego wnętrza;
- pomyśl, co chciały Ci przez swoją obecność przekazać;
- rozpoznaj, dlaczego właśnie te, a nie inne są przy Tobie;
- rozważ, co by się wydarzyło, gdyby nie zwróciły na siebie Twojej uwagi;
- skup się wyłącznie na pozytywnym myśleniu o nich.

Jeżeli podejdziesz z należytą powagą do swoich problemów, poświęcisz im czas i uwagę, to ostatecznie przekonasz się, że ich istnienie ma sens.

Przykład? Proszę bardzo, można je mnożyć — jeśli wyjedziemy na wycieczkę samochodem, o którego stan techniczny nie zadbaliśmy, to jest duże prawdopodobieństwo, że się zepsuje. Wówczas będziemy mieć problemy — nie dojedziemy do celu, nie skorzystamy z atrakcji, które zaplanowaliśmy, stracimy czas na poszukiwanie mechanika, wydamy pieniądze na naprawę, no i oczywiście wrócimy niezadowoleni. Ale te problemy nauczą nas, że każdy kolejny wyjazd należy poprzedzić przygotowaniem samochodu z należytą starannością. Być może te zabiegi ochronią nas w przyszłości przed nieszczęśliwym wypadkiem.

A teraz mam dla Ciebie bardzo ważną wiadomość: problemy są całkiem kulturalnymi gośćmi w naszym życiu — często „pukają” do nas i dają różne znaki, że nadchodzą. Niezwykle rzadko przychodzą same. **Najczęściej to my je „zapraszamy” swoim niedbalstwem, lenistwem, nieuważnością i brakiem kompetencji.**

Badania

Każde państwo i jego mieszkańcy mają swoje odrębne problemy, ale występują również takie, które są wspólne dla wszystkich ludzi na świecie. Do najpopularniejszych globalnych kryzysów, trudności i spraw do rozwiązania zalicza się: bezrobocie, terroryzm, ochronę zdrowia i opiekę medyczną, politykę edukacyjną, korupcję, ubóstwo, problemy komunikacyjne i związane z siecią dróg krajowych, materializm, rozwody, dysfunkcyjność rodzin, rasizm oraz konflikty na tle religijnym.

Badania wskazują, że najbardziej krytyczni wobec troski swoich państw o obywateli okazują się mieszkańcy Nigerii, następnie Brazylii, a w Europie prym wiodą Francuzi.

Natomiast najmniej problemów w swoich krajach dostrzegają Szwajcarzy, Turcy, Amerykanie i mieszkańcy RPA oraz Szwedzi¹⁷.

Problemów i kryzysów uniknąć się nie da. One były, są i będą w naszym życiu — zawsze. Tak jak wspomniałem, najlepiej by było, gdyby w takim trudnym czasie ktoś był przy nas. Niestety, nie zawsze tak jest, że usłyszymy wspierające, ciepłe słowa i otrzymamy cenną pomoc. Wówczas konieczne będzie poleganie tylko na sobie. Kiedy pocujemy bezradność, smutek, zagubienie — warto uświadomić sobie, **że jeżeli zachowamy się umiejętnie, to nie tylko złagodzimy negatywne emocje, ale z zaistniałej sytuacji wyciągniemy pozytywne wnioski.**

Prawdą jest, że przez problemy i kryzysy najczęściej ponosimy straty, ale wypada również pamiętać, że te **mocno odczuwalne braki pozwalają nam ostatecznie docenić to, co było w naszym zasięgu do tej pory dobre.** Kiedy tęsknimy za utraconym zdrowiem, majątkiem, relacjami, pracą i wszystkimi innymi możliwościami, które pozwalały nam lepiej żyć — obiecujemy sobie po ich odzyskaniu wzmożenie czujności przed ewentualną kolejną stratą.

Kryzys zabiera nam swobodę, przyzwyczajenia i codzienny komfort. Daje nam to, co jest tu i teraz. Po co? Właśnie po to, żebyśmy docenili to, co nam umykało, oraz zauważyli to, czego nie dostrzegaliśmy wcześniej.

¹⁷ Na podstawie: http://mowimyjak.se.pl/newsy/fakty/jakie-problemy-maja-ludzie-na-swiecie-nad-czym-powinny-pochylic-sie-wladze-poszczegolnych-panstw,22_72927.html (dostęp: 23.08.2020).

W czasach między kryzysami, kiedy było dobrze, często nie zdawaliśmy sobie sprawy, jak bardzo codzienność nas rozleniwiła. Koncentrowaliśmy się na tym, co nie miało dla nas większej wartości — zakupy zbędnych rzeczy w galeriach, bezwartościowe seriale w telewizji, niekończące się rozmowy telefoniczne o błahych sprawach innych ludzi... **Trudne czasy to najbardziej właściwy ze wszystkich momentów na przywrócenie hierarchii wartości.** Wówczas zaczynamy rozumieć, co tak naprawdę jest ważne. **Kryzys wzmacnia w nas siłę, wiarę i nadzieję.** W czasie dobrobytu i bez troski nie potrafilibyśmy wyzwolić w sobie tak ogromnych pokładów energii i możliwości. Nie mielibyśmy świadomości, na ile nas stać, jakim wysiłkom jesteśmy w stanie sprostać i w czym możemy pomóc innym. Gdyby nie trudne czasy, zapewne nigdy nie poznalibyśmy granic naszych możliwości.

Kryzys pozwala nam moralnie wzmocnić się wewnętrznie, wydobywa z nas wielki potencjał refleksji oraz chęci naprawienia tego, co się zepsuło, i odzyskania tego, co się straciło. Umożliwia dokopanie się do najgłębszych pokładów naszych uczuć, tych najbardziej szlachetnych — związanych z pomocą, poświęceniem, oddaniem wyższemu celom.

Chciałbym, abyś zapamiętał, że kryzys jest dla nas przede wszystkim szansą na zrozumienie czegoś, przemyślenie, dokonanie zmian i docenienie. Otwiera przed nami nowe możliwości, które w porę zauważone i dobrze wykorzystane — przyniosą nam korzyści.

Małe szanse są często początkiem wielkich przedsięwzięć.

DEMOSTENES

Gdyby jednak z trudnością przychodziło Ci radzenie sobie z problemami i kryzysami, zachęcam Cię do korzystania z osobistego zestawu pierwszej pomocy.

Zapewne zdajesz sobie sprawę, jak ważna jest apteczka — ta, która znajduje się u Ciebie w pracy, w miejscach publicznych i mam nadzieję, że również w Twoim domu oraz samochodzie. Sięgasz do niej w przypadku problemów zdrowotnych. Znajdziesz tam bandaż, plastry, wodę utlenioną, środki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe, kompresy, rękawiczki, nożyczki, termometr i wiele innych bardzo ważnych przedmiotów oraz medykamentów. Dlaczego to niewielkie pudełko z krzyżykiem jest tak ważne? Bo jego zawartość pomoże Ci wtedy, kiedy z Twoim zdrowiem wydarzy się coś złego,

pozwoli zapobiec doraźnie większym problemom, a nawet może uratować Ci życie. Im lepsze jego wyposażenie, tym większa szansa na osiągnięcie oczekiwanych efektów.

Nie mam dla Ciebie najlepszej wiadomości — apteczka z krzyżykiem nie jest re-medium na wszystkie Twoje problemy i kryzysy, ich różnorodność jest bowiem nieograniczona.

Czy zastanawiałeś się kiedykolwiek, **jak wyposażona jest Twoja osobista apteczka na wypadek problemów i kryzysów?** Co w niej znajdujesz, kiedy ją otwierasz, sięgając po pomoc? Zastanów się spokojnie, czy aby Twoim osobistym ratunkiem nie są być może drinki sączone co wieczór w samotności, pożyczki chwilówki, duże ilości zjadanych słodyczy, łyż do poduszki, spotkania z kumplami przy kielichu, kłamstwa, którymi obdarzasz partnera, rodzinę i przyjaciół, godziny ze wzrokiem wbitym w sufit, a może środki uspokajające, albo, co gorsza, antydepresanty. Jeżeli taki zestaw pierwszej pomocy skompletowałeś w swojej osobistej apteczce — wyrzuć go jeszcze dziś! Nie przechowuj ani chwili dłużej! Odpowiedz sobie na pytanie: **czy wolisz mieć dobry dzień, czy dobre życie?**

Kiedy szukasz pomocy na już, od ręki, natychmiast, to być może ją znajdujesz — na krótki moment, ale niestety, nigdy bez efektów ubocznych. Powtarzalność takiej „pomocy” doprowadzi Cię do alkoholizmu, zadłużenia, otyłości, utraty relacji, pogorszenia zdrowia, a nawet ciężkiej choroby. Twoje działania sprawią, że będziesz cierpieć i sytuacja ogólnie się pogorszy. Problemy nie miną, wręcz przeciwnie — wygenerują nowe. **Musisz zrozumieć, że nie ma nie ma cudownych recept na kryzysy;** nie ma metod ani pomysłów na to, by po wpadnięciu w problemy, w ciągu kilku minut, niczym po zażyciu tabletki przeciwbólowej, przeszło cierpienie, rozpacz, żal i wszystko się naprawi. Nikt Ci tego nie obieca, ja również.

Być może teraz zadajesz sobie pytanie: czym w takim razie powinienem wypełnić swoją osobistą apteczkę, dzięki której otrzymam oczekiwaną pomoc? Nie znajdujesz odpowiedzi? Brakuje Ci pomysłu? A może nigdy nie słyszałeś o takim prawidłowym wyposażeniu?

I w tym momencie mam dla Ciebie bardzo dobrą wiadomość — taki zestaw istnieje. Działa, co prawda nieco wolniej niż tabletki przeciwbólowe, ale jest skuteczny, a co najważniejsze — bezpieczny. Testowałem go na sobie wiele razy i wyznam Ci szczerze — nigdy nie zawodzi. Rozwiązuje problemy moje i tych, którzy go stosują. Nie tylko pozwala przetrwać kryzysy, lecz także solidnie przygotowuje na kolejne. **Trudne czasy nie przeszkadzają mi w tym, aby spać spokojnie i cieszyć się życiem.**

Jeżeli Twoja obecna sytuacja wydaje Ci się skomplikowana, borykasz się z problemami, dopadł Cię kryzys albo obawiasz się, że niebawem nadejdzie, mam dla Ciebie niesamowity potencjał uzdrawiający.

**Zadanie**

Różnorodność problemów jest w zasadzie nieograniczona, jednak do ich rozwiązania wykorzystywane są zazwyczaj podobne strategie. Znajomość skutecznych metod pozwoli Ci przepracować trudną sytuację. Efektem tego będzie pozbycie się lub zmniejszenie problemu.

Przejdź przez proces rozwiązywania swojego wybranego problemu. W tym celu:
zdefiniuj problem

- zastanów się, co się dzieje;
- określ, w jakim obszarze odczuwasz dyskomfort;
- ustal, z czego wyniknęła taka sytuacja;
- poszukaj przyczyny, dlaczego problem w ogóle się pojawił;
- pomyśl, jakie będą następstwa w przypadku nierozwiązania go.

opisz problem

- ustal, w jakim zakresie problem dotyczy wyłącznie Ciebie;
- określ jego skalę;
- zastanów się, jak postrzega/postrzegalaby go osoba z zewnątrz.

rozłóż problem na mniejsze części

- zastanów się, kogo jeszcze oprócz Ciebie dotyczy ten problem;
- ustal, komu przynosi najwięcej strat, szkód;
- wskaż, która z zaangażowanych osób najmniej cierpi bądź traci z jego powodu;
- pomyśl, jakimi etapami rozwijał się problem;
- określ, jak jest teraz;
- opisz, jak może nadal przebiegać związana z nim sytuacja.

wypisz wszystkie pomysły

- zastanów się, a następnie wypisz jak najwięcej rozwiązań, które przyjdą Ci do głowy — pamiętaj, że nie ma głupich pomysłów, nawet z tych najbardziej nierealnych może zrodzić się coś odpowiedniego;
- zbierz osoby zaangażowane bezpośrednio w problem i zróbcie burzę mózgów; wypiszcie wszystkie rozwiązania, jakie tylko zdołacie wymyślić — również te śmiałe i niedorzeczne; nie krytykujcie się wzajemnie, nie oceniacie ani nie komentujcie.

rozważ rozwiązania i dokonaj wyboru

- przemyśl/przemyślcie dokładnie każdą z wypisanych opcji;
- odrzuć/odrzućcie te, które na pewno nie rozwiążą problemu;
- rozpatrz/rozpatrzcie bardzo wnikliwie pozostałe propozycje;
- wybierz/wyberzcie jedną z nich;
- nie wracaj/nie wracajcie już do poprzednich możliwości, nie gdybaj/nie gdybajcie.

zaczynij działać i monitoruj efekty

- zrób/zróbcie plan realizacji wybranego rozwiązania;
- działaj/działajcie krok po kroku;
- sprawdzaj/sprawdzajcie na bieżąco efektywność swoich poczynań;
- przeanalizuj/przeanalizujcie, czy skutecznie wyeliminowałeś/wyeliminowaliście problem.

Co robić, jeżeli nie pozbyliśmy się ostatecznie problemu? Należy rozpocząć proces od początku.

Znajdywanie sposobów na życie w trudnych czasach jest umiejętnością, która opiera się na świadomości i dobrze wykorzystywanej wiedzy. Wspomnianym potencjałem uzdrawiającym jest

***dbałość o równowagę
pomiędzy sześcioma obszarami Heksagonu Szczęścia***

Każdy z tych obszarów jest dokładnie tak samo ważny, a to oznacza, że jeżeli na pewnym etapie życia jednego z nich zabraknie bądź w poważnym stopniu go zaniedbamy, to zaczniemy z czasem czuć się coraz bardziej nieszczęśliwi.

Co zrobić, aby kryzys nie wystąpił w naszym życiu osobistym? Należy profilaktycznie dbać o swój Heksagon Szczęścia. Istnieje jednak ogromne ryzyko, że dotknie Cię kryzys przychodzący z zewnątrz, ogólnoswiatowy, z którym mamy do czynienia co jakiś czas. On może również mieć istotny wpływ na jakość Twojego życia. Jeżeli jednak zadbasz o porządek w swoich sześciu obszarach, to tak naprawdę zwycięskie wyjście z tego kryzysu jest wysoce prawdopodobne.

Ludzie dzielą się na dwie grupy — tych, którzy są na kryzys przygotowani, i tych, którzy niczego nie przewidują i pozwalają się zaskakiwać.

Już wiesz, że w życiu każdego człowieka kryzys może być punktem zwrotnym — zarówno na lepsze, jak i na gorsze. Jeszcze raz powtórzę — jeżeli zadbasz o balans w swoim Heksagonie Szczęścia, to każdy następny kryzys:

- w życiu osobistym wystąpi w ograniczonym zakresie lub w ogóle się nie pojawi,
- o zasięgu ogólnoswiatowym bądź ogólnokrajowym sprawi, że będziesz jeszcze w lepszej sytuacji niż przed nim.

Pamiętaj, że świat rządzi się swoimi prawami, potrzebuje równowagi. Rozsądni ludzie wiedzą, że jeśli jest dobrze, to trzeba się przygotować na ewentualne pogorszenie, a jeśli jest źle — to należy mieć nadzieję, że wkrótce będzie dobrze.

Na zakończenie przeczytaj przypowieść *To też minie*, która w czasach stabilizacji ma być przestrogą, natomiast w kryzysie — mocnym wsparciem. Oto ona:

Pewnego razu król zwrócił się do dwóch mędrców: *Mam pierścień z jednym z najdroższych diamentów na świecie i chcę pod nim ukryć wiadomość, która może być przydatna w krytycznych sytuacjach. Zamierzam ofiarować ten pierścień moim spadkobiercom, by wiernie im służył. Jaka wiadomość powinna się tam, waszym zdaniem, znaleźć? Musi być bardzo krótka, aby zmieściła się w pierścieniu.*

Mędracy umieli pisać długie traktaty, ale nie potrafili się wypowiedzieć w jednym krótkim zdaniu. Myśleli i myśleli, ale niczego nie wymyślili. Król podzielił się swoim smutkiem i rozczarowaniem z wiernym starym sługą, który wychował go od niemowlęstwa i był częścią rodziny. Starzec powiedział: *Nie jestem mędrcem, nie mam wykształcenia, ale znam takie przesłanie. Przez wiele lat spędzonych w pałacu spotkałem wiele osób. Kiedyś służyłem mistykowi, którego zaprosił twój ojciec. On przekazał mi pewną wiadomość. Proszę, nie czytaj jej teraz. Zapiszę ją i umieszczę w twoim pierścieniu. Odczytaj ją dopiero, gdy znajdziesz się w sytuacji bez wyjścia.* Król posłuchał starego sługi.

Po pewnym czasie wrogowie zaatakowali kraj. Król przegrał wojnę. Uciekał na koniu ścigany przez napastników. Był sam, a jego wrogów było wielu. Dotarł do końca drogi. Przed nim znajdował się już tylko ogromny, głęboki klif. Wiedział, że jeśli tam spadnie — zginie. Nie mógł już też zawrócić, ponieważ zbliżali się jego wrogowie. Słyszał już stukot kopyt ich koni. Był w pułapce, w sytuacji bez wyjścia, w całkowitej rozpacz. Wtedy przypomniał sobie o pierścieniu. Otworzył go i znalazł słowa: *TO TEŻ MINIE*. Po przeczytaniu wiadomości poczuł nagle, że wszystko wokół cichnie. Najwyraźniej prześladowcy zgubili się i podążyli w złym kierunku. Nie słyszał już ich rumaków... Król był pełen wdzięczności dla sługi i nieznanego mistyka. Słowa były mocne. Zamknął pierścień i wyruszył w drogę.

Wkrótce zebrał potężną armię i odzyskał swoją świetność sprzed lat. W dniu, w którym powrócił do pałacu, wyprawiono wspaniałe święto, ucztę dla całego świata — ludzie kochali swojego króla. Monarcha był szczęśliwy i dumny. Zapomniał o swoim pierścieniu i informacji w nim zawartej. Wtedy podszedł do niego stary sługa i powiedział cicho: *Nawet w takiej chwili spójrz ponownie na wiadomość.* Król odpowiedział: *Teraz jestem zwycięzcą, ludzie świętują mój powrót, nie jestem zrozpaczony, nie jestem w beznadziejnej sytuacji.*

Posłuchaj starego sługi — przesłanie działa nie tylko w chwilach, gdy wszystko jest złe, ale także w momentach zwycięstwa. Król otworzył pierścień i przeczytał: *TO TEŻ MINIE*. I znowu poczuł, jak ogarnia go cisza, chociaż był pośród hałaśliwego i tańczącego tłumu. Jego дума zniknęła. Zrozumiał wiadomość. Był mądrym człowiekiem.

A potem starzec powiedział do króla: *Czy pamiętasz wszystko, co ci się przydarzyło? Nie i żadne uczucie nie jest trwałe. Tak jak noc zmienia dzień, tak chwile radości i rozpacz przeplatają się nawzajem. Zaakceptuj je jako naturę rzeczy, jako część życia.*

Zapamiętaj

- Bez problemów nie mielibyśmy żadnych wyzwań, a to sprawiałoby, że w ramach oszczędności własnej energii moglibyśmy wyłączyć myślenie.
- Kryzys przychodzi zawsze.
- W kryzysie to, co dla wielu będzie problemem, dla innych stanie się ogromną szansą na rozwój, a w konsekwencji na sukces.
- Trudne czasy mogą wystąpić w każdym z sześciu obszarów Heksagonu Szczęścia.
- Kiedy jesteśmy w trybie awaryjnym, ważne jest, aby druga osoba mogła nas wysłuchać, nasz problem zupełnie inaczej wygląda bowiem z zewnątrz.
- Warto na bieżąco szukać sensu w problemach.
- Trzeba zmienić swoje nastawienie do problemów.
- Niedbalstwo, lenistwo, nieuważność i brak kompetencji — generują problemy.
- Jeżeli w kryzysie zachowamy się umiejętnie, to z zaistniałej sytuacji wyciągniemy pozytywne wnioski.
- Mocno odczuwalne braki pozwalają nam ostatecznie docenić to, co było w naszym zasięgu do tej pory dobre.
- Trudne czasy to najbardziej właściwy ze wszystkich momentów na przywrócenie hierarchii wartości.
- Kryzys jest dla nas szansą na zrozumienie czegoś, przemyślenie, dokonanie zmian i docenienie.
- Kiedy szukamy natychmiastowej pomocy, to być może ją znajdujemy — na krótki moment, ale niestety, nigdy bez efektów ubocznych.
- Potencjałem uzdrawiającym nasze życie jest dbałość o równowagę pomiędzy sześcioma obszarami Heksagonu Szczęścia.
- Kryzys w trzech lub czterech obszarach Heksagonu Szczęścia może być bardzo niebezpieczny dla nas jako dla jednostki.
- Jeżeli zadbamy o porządek w swoich sześciu obszarach Heksagonu Szczęścia, to zwycięskie wyjście z kryzysu jest wysoce prawdopodobne.

PROBLEM TKWI W ILOŚCI

Jak żyć, żeby być szczęśliwym? Okazuje się, że odpowiedź na to pytanie nie jest oczywista. Poszukują jej ludzie we wszystkich zakątkach świata. Niestety, tych, którzy smakują życie, jest zdecydowana mniejszość.

Moja droga dochodzenia do szczęścia, jak wiesz, łatwa nie była. Mogę jednak z dumą powiedzieć — dotarłem do celu. Co sprawiło, że jestem w tym miejscu? Otóż od ponad 20 lat stosuję w swoim życiu pewną zasadę, która brzmi:

***W otaczającym nas świecie nie ma trucizn ani lekarstw,
są tylko substancje***

Autorem tej teorii jest Philippus Aureolus Theophrastus Bombastus von Hohenheim, czyli Paracelsus. Urodził się w 1493 roku w Szwajcarii, był alchemikiem. Od czternastego roku życia jako wędrowny żak poświęcił się nauce chemii. Tytuł magisterski zdobył najprawdopodobniej w Wiedniu, a doktorat obronił we włoskiej Ferrarze. Teoria miała dla niego drugorzędne znaczenie. Był dociekliwy w badaniu świata w praktyce. Zajmował się leczeniem ludzi, ale nie tylko. Poznawał życie poprzez szukanie kontaktu z ciekawymi osobami. Chętnie rozmawiał ze znachorami, cyrulikami i Cyganami, którzy byli wyszydzani przez medyków. Zapraszano go na dwory książęce do diagnozowania chorób. Robił to ze znakomitą intuicją i znanstwem. W swoim życiorysie ma również wątek polski. Wspomina o nim znany lekarz Zygmunta Starego, Wojciech Baza. Kiedy Paracelsus przebywał z wizytą w Polsce, wezwano go do konającego człowieka. Sławny medyk po obejrzeniu chorego zalecił mu zjedzenie obiadu, na który zresztą go zaprosił. Następnego dnia wszelkie cierpienia i niedomagania minęły.

Paracelsus głosił teorię, że **to, czy coś jest trucizną, czy lekarstwem, zależy wyłącznie od dawki**. Tak więc na przykład jad żmii, arszenik czy pleśń zastosowane w przekraczalnej dawce nie byłyby farmaceutykami, tylko doprowadziłyby nas do śmierci.

Ciekawostka

Spośród pierwiastków o złej sławie szczególnie wyróżnia się arsen. Przyczyną tego jest fakt, że wszystkie rozpuszczalne związki tego pierwiastka są silnie trujące, na czele z królem trucizn — arsenikiem, którego dawka śmiertelna dla organizmu ludzkiego wynosi ok. 0,1 – 0,22 g.

Powszechnie uważany za truciciela, arsen jest jednak niezbędny człowiekowi do życia jako substancja biorąca udział w syntezie białka i hemoglobiny.

Już w IX wieku medycyna arabska stosowała go jako lek przeciwko niedokrwistości. W niewielkich ilościach (ok. 1 mg/litr) związki arsenu występują w niektórych wodach mineralnych, zalecanych przy leczeniu schorzeń układu krążenia, a dostępnych np. w Kudowie-Zdroju czy w Baligrodzie. Związki arsenu są też stosowane jako lekarstwo w przypadkach zatrucia selenem. Dużą skuteczność tych substancji stwierdzono również w daleko posuniętych stadiach choroby popromiennej, przy porażeniu centralnego układu nerwowego. Arsenik wykorzystywany jest także w stomatologii w postaci pasty arsenikowej służącej do niszczenia miazgi zęba. Arsen i jego związki muszą być jednak stosowane z dużą ostrożnością, aby nie przekroczyć dopuszczalnej dawki¹⁸.

Wszystko jest trucizną, decyduje tylko dawka.

PARACELSUS

Uważam, że stosowanie **właściwej dawki** powinno odnosić się do wszystkich sześciu obszarów Heksagonu Szczęścia. O tym, jak w każdym z nich są odczuwalne skutki nadmiaru bądź niedoboru dbałości o zdrowie, zaangażowania w pracę, posiadanych finansów, podtrzymywania relacji, przeznaczania czasu dla siebie i na rozwój osobisty — opowiem Ci na kolejnych kartach tej książki.

Ciekawostka

To natura wyprodukowała penicylinę, ja ją tylko odkryłem — mawiał szkocki bakteriolog i lekarz, Alexander Fleming. 28 września 1928 roku zszedł do swojej pracowni w Szpitalu Świętej Marii w Londynie, by przeglądać szklane płytki z koloniami bakterii. *Ile razy utworzyć naczynie z hodowlą, zawsze ma się jakąś niemiłą niespodziankę. Różne paskudztwa spadają z powietrza* — stwierdził naukowiec. Nagle zamilkł, przyglądając się trzymanej w ręku szklanej płytce. Ujrzał wykwit pleśni wśród żółtych kolonii gronkowców. Jednak między grzybem a bakteriami była wyraźna przerwa,

¹⁸ Katarzyna Kromka, *Arsen — trucizna i lekarstwo*,
<https://www.pinezka.pl/antresolka/arsen-trucizna-i-lekarstwo/> (dostęp: 23.08.2020).

jakby gronkowce uległy rozpuszczeniu. Niektóre z nich wyglądały jak krople rosy. Szkocki naukowiec marzył o tym, aby stworzyć substancję, która skutecznie niszczyłaby groźne drobnoustroje, a przy tym nie szkodziła organizmowi. Teraz, w ten wrześniowy poranek Fleming miał przed sobą próbkę dziwnej substancji. Nie wiedział jeszcze, że pleśń z rzadkiego gatunku *Penicillium* rozprzestrzeniła się w laboratorium pod jego gabinetem i trafiła na próbkę z bakteriami. Nie zdawał sobie sprawy, że dokonał jednego z największych odkryć XX wieku. To właśnie jemu zawdzięczamy antybiotyki, które ocaliły miliony istnień ludzkich. 17 lat później wraz z dwoma badaczami z Oksfordu otrzymał medycznego Nobla¹⁹.

Staram się wszystko planować i realizować we właściwych proporcjach — poczynając od działań, a na przyjemnościach kończąc. Jak się zapewne domyślasz, nie zawsze w stu procentach zajęcia są dla mnie przyjemne, za to niezwykle pożyteczne i ważne.

*Próżnowanie osłabia, praca wzmacnia, tamto przyspiesza starość,
ta młodość długo utrzymuje.*

PARACELsus

Dzięki przestrzeganiu zasady Paracelsusa, jestem sprawny fizycznie, mam dużo życiowej energii, lubię swoją pracę, cieszę się wolnością finansową, mam wielu przyjaciół i znajomych, realizuję swoje pasje i zainteresowania, nieustająco się rozwijam, a pozyskaną wiedzę z przyjemnością dzielę się z innymi. Jeżeli jeszcze tego nie zrobiłeś, zachęcam Cię do zdefiniowania swojej własnej zasady lub skorzystania z tej sprawdzonej przeze mnie.

¹⁹ Piotr Biziuk, *Alexander Fleming i penicylina*,
<https://www.focus.pl/artikuly/alexander-fleming-i-penicylina> (dostęp: 23.08.2020).



Zadanie

Napisz, jaką zasadą kierujesz się w życiu.

Oceń dotychczasową skuteczność swojej zasady.

Przemyśl dokładnie i zapisz w punktach, co w Twoim życiu ma jeszcze nastąpić. Nadaj temu ważność.

Określ, w jakim stopniu Twoja zasada może Ci pomóc w osiągnięciu powyższych celów.

Zapamiętaj

- W otaczającym nas świecie nie ma trucizn ani lekarstw, są tylko substancje.
- To, czy coś jest trucizną, czy lekarstwem, zależy wyłącznie od dawki.
- Stosowanie właściwej dawki powinno się odnosić do wszystkich sześciu obszarów Heksagonu Szczęścia.
- Wszystko należy planować i realizować we właściwych proporcjach — poczynając od działań, a na przyjemnościach kończąc.
- Warto zdefiniować swoją własną zasadę życiową lub korzystać ze sprawdzonych.

CZYM JEST LOGOS?

Na zakończenie... Jak powinno się rozumieć *logos*? Otóż należy wniknąć w jego głęboką tajemnicę — dokąd ma nas swym znaczeniem zaprowadzić. Okazuje się, że ze wszystkich słów greckich właśnie *logos* stwarza najwięcej trudności ze względu na swoją bogatą różnorodność znaczeń, z których na pierwszy plan wysuwa się pojęcie *słowo*.

Encyklopedyczna definicja terminu *logos* wskazuje na jego pochodzenie z języka greckiego od wyrazu *lego* — mówię; najczęściej na język polski tłumaczony jest właśnie jako *słowo*; ponadto istnieje również pojęcie *leksis*, które oznacza *słowo* w zwyczajnym, lingwistycznym sensie. Uważam, że absolutnie nie możemy pominąć jeszcze dwóch bardzo istotnych znaczeń: *umysł* i *rozum*.

Giovanni Reale pisze, że *logos* stał się podstawą filozofii greckiej jako:

- **zasada prawdziwości** — poprzez prawa myślenia, poznania i mówienia — jest przedmiotem właściwym logiki;
- **zasada ontologiczna kosmosu** — jest przedmiotem fizyki, rozumianej w sensie pierwotnym, przedsokratycznym, jako nauka o *physis*;
- **zasada kierująca do celu**, to znaczy jako zasada, która określa sens każdej rzeczy, a zatem także cel i powinności człowieka; jest przedmiotem etyki.

Chciałbym, aby *Logos* tej książki był dla Ciebie początkiem, podstawą — jak twierdzili starożytni Grecy — wewnętrzną racjonalnością i uporządkowaniem Twojego świata oraz Twojej duszy.

Wyrażam nadzieję, że pozyskana przez Ciebie wiedza o Heksagonie Szczęścia będzie solidnym fundamentem, na którym zbudujesz sens całego własnego doświadczenia życiowego. Będzie to budowla zaufania do mądrości porządkującej Twoje życie.

*Istnieje jedna tylko mądrość:
uznać rozum, który wszystkim rządzi, wszystko przenikając.*

HERAKLIT Z EFEZU

Ten „rozum” często utożsamia się właśnie z logosem, do którego „dostęp” mógł mieć tylko człowiek wyróżniający się na tle innych istot na świecie.



Zadanie

Wypisz po pięć *logos* — słów, które najtrafniej określają

Twój świat:

Twoją duszę:

Zapamiętaj

- Wewnętrzną racjonalnością poukładaj swój świat oraz swoją duszę.
- Zbuduj sens całego własnego doświadczenia życiowego.
- Doświadczenie powinno być źródłem mądrości porządkującej Twoje życie.

ZDROWIE

Tutaj:

- dowiesz się, czym zajmował się Eskulap;
- poznasz definicję zdrowia;
- upewnisz się, jak nie obchodzić się z koniem;
- poddasz refleksji swoje zdrowie;
- dowiesz się, do czego przekonał mnie szwajcarski lekarz;
- zaprojektujesz swoje działania w trosce o zdrowie na najbliższe lata;
- zrozumiesz, na czym polegały metody leczenia Hipokratesa;
- dowiesz się, czego unikać w odżywianiu;
- zrozumiesz, czym jest autofagia;
- zbadasz swoje BMI;
- ułożysz przepis na pyszną i zdrową potrawę;
- zaplanujesz regularny sen;
- dowiesz się, przed czym chroni aktywność fizyczna;
- poznasz sposoby na usprawnianie umysłu;
- zrozumiesz, dlaczego warto posiedzieć w cieniu;
- poznasz zalety posiadania czworonoga;
- dowiesz się, dlaczego relaks jest ważny;
- ułożysz kalendarz swoich badań profilaktycznych.

LASKA ESKULAPA

Wolnym krokiem wróciliśmy z Fortuną do pałacu. Spacer dał mi przyjemne odprężenie. Takiej różnorodności roślin i zwierząt nigdy wcześniej nie zdarzyło mi się podziwiać. Jednak nie przyroda była teraz najważniejsza. Tym, co w sposób dotąd niespotykany nasyciło moje wnętrze, były słowa Fortuny o szczęściu i żywocie ludzkim. Czulem, że nasza rozmowa była dopiero początkiem niezwykłych wydarzeń kolejnych sekund, minut i godzin. Dotarło do mnie, że właśnie staję się innym, bardziej świadomym siebie człowiekiem.

Weszliśmy do sali biesiadnej. Po pierwotnym porządku gości zasiadających przy wielkim stole nie było śladu. Centrum wydarzeń przeniosło się teraz w okolice sceny, na której jedna z dziewcząt artystycznego zespołu Apollina o imieniu Terpsychora zachwycała zgromadzonych popisami swoich umiejętności tanecznych. Rozbawione towarzystwo w takt muzyki gorąco oklaskiwało talent pięknej tancerki.

Rytmiczne dźwięki były zakłócanie co chwilę wybuchami śmiechu w różnych stronach sali. Biesiadnicy prowadzili niezwykle ożywione dyskusje, a ich gwałtownie wzmagająca się wesołość przypominała erupcję wrzącej lawy na szczytach wulkanów.

Fortuna złapała mnie za rękę i poprowadziła kamiennymi schodami na pierwsze piętro. Wiedziałem, po co tam idziemy. Obietnica poznania jej przyjaciół przyjemnie podnosiła poziom moich emocji. Weszliśmy do jednej z komnat, która została mi zaprezentowana jako alabastrowa. Moją uwagę przyciągnęły najpierw białe rozety posadzkowej mozaiki, a następnie wszechobecna jasność tej przestronnej sali. Śnieżna biel królowała nawet na szatach osób stojących pośrodku i żywo o czymś rozprawiających. Było świeżo, wręcz sterylnie.

Zanim zostałem formalnie przedstawiony, Fortuna szepnęła do mnie:

— Zaraz poznasz naszą rodzinę medyków.

Nie zdążyłem wymówić żadnego słowa, a już wybrzmiała oficjalna formuła:

— Mój serdeczny przyjacielu, Asklepiosie, zwany Eskulapem, poznaj Fryderyka, który po raz pierwszy przybył na nasz doroczny bal.

Mężczyzna ze względu na swój nieco podeszły wiek budził respekt. Przyglądał się mi przenikliwie od stóp do głów. Na końcu jego spojrzenie łagodnie spoczęło na mojej twarzy. Z powłóczystej szaty zarzuconej na jedno ramię wynurzył prawą dłoń i skierował w moją stronę na przywitanie.

— Czuję się zaszczycony, że mogę cię poznać — rzekł ciepłym głosem.

— Cała przyjemność po mojej stronie, doktorze — odpowiedziałem szczerze.

Uśmiechając się, uścisnęliśmy sobie dłonie.

To, że Fortuna nie rozstawała się ze swoim kołem, stało się dla mnie niejako oczywistością, ale widok, który roztoczył się przed moimi oczami, sprawił, że zaniemówiłem. Ten sympatyczny medyk w swojej lewej dłoni trzymał drewnianą

laskę, wokół której jak bandaż na rannym palcu owinał się wąż. Zwierzę było spokojne, jedynie swój długi język utrzymywało w ciągłym ruchu. Do mojej głowy po raz kolejny tego dnia jak morskie fale napływały nowe pytania, które pragnąłem zadać. To najważniejsze dotyczyło, ma się rozumieć, węża. Eskulap, wyczytując moich w oczach ciekawość, uniósł laskę nieco wyżej, abym zobaczył gada w całej okazałości, i rzekł:

— On ma nieustającą siłę żywotną dzięki cyklicznemu zrzućaniu z siebie zużytej skóry. Jest naszym symbolem medycyny i uzdrowienia. Każdy, kto należyćcie dba o siebie, odradza się na nowo jak ten wąż.

Byłem wdzięczny za to ważne dla mnie wyjaśnienie. Nasza rozmowa przerodziła się w dłuższą dyskusję. Eskulap przytaczał smutne przypadki ludzi bezmyślnie tracących siłę witalną i wspaniałe historie o ich utrzymywaniu przez innych aż do sędziwej starości. Fortuna wielokrotnie chwaliła przyjaciela za opiekuńczość i nieocenioną pomoc udzielaną wszystkim potrzebującym. Patrzyłem z uznaniem na rozumne oblicze medyka, który właśnie z głębokiej fałdy swojego białego ubioru wydobył coś, co było podsumowaniem jego mądrych wywodów — otóż trzymał w ręku dwie ampułki z krwią Meduzy. Jedna pochodziła z lewej, a druga z prawej strony potwora. Pierwsza niosła śmierć, a druga życie.

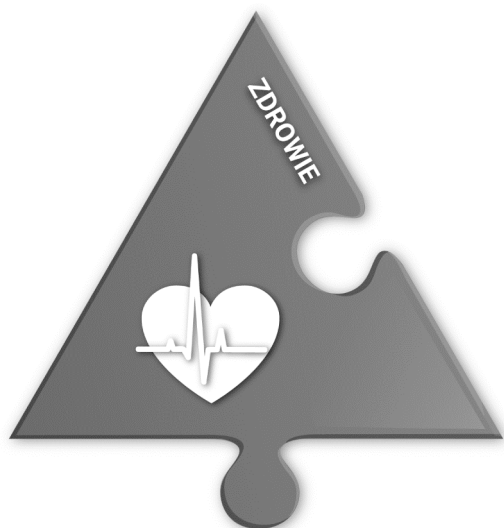
Nagle podbiegły do nas dwie wesołe, tryskające energią nastolatki — jak się po chwili okazało, córki Eskulapa. Głowę wyższej z nich zdobił piękny wianek uwity z różnego gatunku ziół. Ojciec dumnie wytłumaczył, że Panaceja od dzieciństwa pasjonuje się ziołolecznictwem. Skomponowane przez nią mieszanki z leczniczych roślin są niezwykle skuteczne na różne dolegliwości. Dowiedziałem się również, że w kręgu największych marzeń dziewczyny pozostawało sporządzenie panaceum — czyli uniwersalnego lekarstwa na wszystkie choroby. Niższa nastolatka o imieniu Higieja trzymała w ręku kolorowe, pachnące mydła. Eskulap chwalił ją za to, że z uwielbieniem dba o czystość. Higieniczne upodobania córki, rozpowszechniane dość szeroko, pomagały wszystkim z dobrym rezultatem utrzymywać zdrowie.

Niestety, czas naszego spotkania nieubłaganie się kurczył. Nie zdążyłem poznać żony Eskulapa ani jego kolejnych dzieci. Od Fortuny dowiedziałem się jedynie, że cała rodzina pasjonuje się medycyną.

Tuż przed odejściem doktor delikatnie odciągnął mnie na bok i ku przestrodze powiedział:

— Fortuna to wspaniała dziewczyna, ona zatrzyma przy Tobie całkowite poczucie zadowolenia i spełnienia. Pamiętaj, jeśli zaniedbasz swoje zdrowie, ona oddali się od Ciebie i wówczas nie będziesz już tak promiennie się uśmiechał...

Patrzyłem na laskę Eskulapa z wijącym się wężem i pochłaniałem znaczenie usłyszanych słów. Opuszczając alabastrową komnatę, dziękowałem w duchu za swoje dobre zdrowie i obiecałem sobie, że nigdy nie przestanę o nie dbać.



ZDROWIE jest jednym z sześciu puzzli, który złożony razem z pozostałymi pięcioma w Heksagon Szczęścia pozwoli nam odczuwać głębokie szczęście i pełną satysfakcję z życia.

O tym, że nie ma nic cenniejszego od zdrowia, przekonywał przed wiekami nasz znany poeta Jan Kochanowski we fraszce *Na zdrowie*:

*Szlachetne zdrowie,
nikt się nie dowie,
jako smakujesz
aż się zepsujesz.*

Zresztą nie tylko on. Któż nie pamięta ze szkolnych lat epopei narodowej *Pan Tadeusz* rozpoczynającej się inwokacją z jakże pięknym porównaniem:

*Litwo, Ojczyzno moja! ty jesteś jak zdrowie;
Ile cię trzeba cenić, ten tylko się dowie,
Kto cię stracił.*

ADAM MICKIEWICZ

Współczesna obserwacja rzeczywistości skłania do ogólnego stwierdzenia, że zdrowie jest tym, co ludzie cenią sobie najbardziej. Wystarczy przypomnieć, jak często używamy słowa *zdrowie* przy różnych, jakże ważnych życiowych okazjach. Serdeczne życzenia podtrzymania lub odzyskania zdrowia płyną więc od człowieka do człowieka z okazji imienin, urodzin, a także ważnych rocznic. Nie inaczej dzieje się w Nowy Rok, kiedy z najdalszych zakątków świata otrzymujemy życzenia zdrowia, rewanżując się oczywiście tym samym. Listy, e-maile, SMS-y niosą ze sobą treść osobistych bądź służbowych pozdrowień od wszystkich dla wszystkich.

Można by się zastanowić, czy tradycyjne formułki życzeń ze zdrowiem w roli głównej nie są jedynie mocno pospolitym, ograny wręcz sloganem. Cóż więc znaczą te najczęściej formułowane zwroty: *życzę Ci dużo zdrowia, bądź zdrow, trzymaj się zdrowo, życzenia zdrówka, zdrówka i jeszcze raz zdrówka, obyś tylko zdrowy był* i jeszcze wiele innych? Nie jesteśmy w stanie kupić zdrowia, pięknie zapakować do torebki prezentowej i podarować komuś. Pamiętaj, że najbardziej wzniosłe słowa poukładane w życzeniowe formułki niczego nie załatwią. Czy na pewno wiemy, czym tak naprawdę jest zdrowie i od czego zależy?

Zdrowie jest najpierwszym darem, uroda drugim, a bogactwo trzecim.

PLATON

Jeżeli w tym momencie przyszło Ci do głowy pytanie, co Fryderyk może mieć do powiedzenia w kwestii zdrowia, to spieszę z odpowiedzią, że księga poświęcona temu jakże ważnemu w naszym życiu tematowi nie ma charakteru poradnika medycznego. Nie zamierzam wchodzić w kompetencje lekarzy.

Piszę z perspektywy człowieka, który ma prawie 60 lat i może się pochwalić generalnie dobrym zdrowiem psychicznym oraz fizycznym. Czy mój stan jest efektem szczęśliwego trafu bądź otrzymania od przodków świetnych genów? Kwestie dziedziczenia na pewno jakieś tam znaczenie mają, podobno w około dwudziestu procentach, ale przede wszystkim istotna jest bieżąca dbałość o zdrowie. Wiele robiłem w tej kwestii w ciągu swojego życia. Często słyszę, że nie wyglądam na swój wiek, co, nie ukrywam, jest bardzo miłe.

Badania

Czy istnieje granica wieku, której nie da się pokonać? Badania wskazują, że dzięki przestrzeganiu zasad zdrowego stylu życia i sprzyjającym genom **ludzie mogą żyć 115 lat**, a niektóre osoby — nawet 125. Po przeanalizowaniu danych dotyczących wieku, stanu zdrowia i nawyków prawie 4 tys. Włochów w wieku powyżej 105 lat, badający doszli do następujących wniosków:

- po osiągnięciu przez kobiety wieku 90 lat prawdopodobieństwo śmierci w ciągu następnych kilkunastu miesięcy wynosi u nich 15%;
- po przekroczeniu 95 r.ż. ryzyko to wzrasta już do 24%;
- kiedy osiągną wiek 105 lat, szanse, że dożyją kolejnego roku, wynoszą 50%;
- **po przekroczeniu przez kobiety 110 lat ryzyko śmierci w ciągu kolejnych kilkunastu miesięcy obniża się¹.**

Większość osób wymienia zdrowie jako jedną z największych wartości w życiu. Z przykrością jednak stwierdzam, że tylko w nielicznych przypadkach ma to swoje przełożenie na realną dbałość o zdrowie. Kiedy przyglądam się uważnie temu, co robią ludzie dla swojego dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego, to okazuje się, że pod warstwą pięknych deklaracji, jakoby zdrowie było dla nich czymś najcenniejszym, kryją się zupełnie inne wartości. Troska o zdrowie miażdżąc przegrywa z chęcią wielogodzinnego pogrania na komputerze albo obejrzenia kilku fascynujących, ich zdaniem, seriali. Podobnie jest z odżywianiem, kiedy z sałatką ze świeżych warzyw wygrywają hamburgery. Dominuje gnuśność bądź trwa niekończąca się zabawa. Punkt ciężkości przesuwają na zdrowie dopiero w momencie jego utraty.

*Ludzie błagają bogów o zdrowie. Nikt jednak ze śmiertelników nie myśli,
że zachowanie zdrowia leży w jego własnych rękach.*

DEMOKRYT

Żyjemy dzisiaj w społeczeństwie, w którym preferuje się leczenie objawowe. Znam naprawdę mało lekarzy, którzy doszukują się przyczyn choroby. Tylko nieliczni pracują nad naszym systemem odpornościowym. Kiedy zgłaszamy się do gabinetu z gorączką,

¹ Na podstawie: <https://ktociewyleczy.pl/wiedza/wellbeing/wywiady-i-opinie/6384-jak-dlugo-mozemy-zyc> (dostęp: 23.08.2020).

kaszlem, zapaleniem płuc lub czymś jeszcze gorszym, większość z nich wypisuje nam receptę na antybiotyk, zapewniając, że po jego zażyciu z naszym zdrowiem będzie wszystko w porządku. Jeszcze raz powtórzę — do tej pory zetknąłem się tylko z niewielkimi lekarzami, którzy mocno angażują się w zdrowotny wymiar życia swojego pacjenta.

Podobno w Chinach przyjęto system wynagradzania medyków za podtrzymywanie ludzi w zdrowiu. Nie wiem, czy jest to do końca prawdą, ale nie ukrywam, że współpraca ze swoim lekarzem na polu nabywania odporności, profilaktyki bądź wczesnego wykrywania chorób podoba mi się o wiele bardziej. Takie podejście do leczenia daje szansę wielu ludziom na ograniczenie cierpienia, a przede wszystkim na uratowanie życia. Nie będę wypowiadał się na temat naszej służby zdrowia, ale gdyby wielomiesięczne, a nawet wieloletnie kolejki do specjalistów uległy skróceniu, pożytek odnieśli by wszyscy. Byłoby idealnie, jeśli współczesna medycyna reagowałaby na nasze potrzeby nie tylko w sytuacji choroby.

*Czy to nie smutne, że większość ludzi musi zachorować,
by zdać sobie sprawę z cudowności życia?*

JUSTEIN GAARDER

Moim celem jest przekonać Cię do tego, aby zacząć myśleć o swoim zdrowiu wtedy, kiedy ciągle je masz. Podobnie jest z pieniędzmi — trzeba mieć je na uwadze zawsze, a nie wówczas, gdy doskwiera Ci ich brak. Dbanie o zdrowie jest bardzo poważnym, długofalowym zadaniem, pracą na pełnym etacie — dla najważniejszego pracodawcy, którym jesteś Ty. Realizacja nie jest łatwa, jednak daje wspaniałe efekty, jeżeli zachowamy konsekwencję w działaniu.

Jak już wspomniałem, nie jestem lekarzem, dlatego nie czuję się kompetentny do wypowiadania się w kwestii leczenia. Natomiast temat zapobiegania chorobom jest mi bliski ze względu na osobiste doświadczenia. W naszym życiu właśnie o to chodzi, aby dbać o swoje zdrowie, zanim je utracimy.

*Człowiek poświęca swoje zdrowie, by zarabiać pieniądze,
następnie zaś poświęca pieniądze, by odzyskać zdrowie.*

*Oprócz tego jest tak zaniepokojony swoją przyszłością,
że nie cieszy się z teraźniejszości.*

W rezultacie nie żyje ani w teraźniejszości, ani w przyszłości; żyje tak, jakby nigdy nie miał umrzeć, po czym umiera, tak naprawdę nie żyjąc².

DALAJLAMA

Choroba jest patologicznym stanem organizmu, który wskazuje na złe samopoczucie oraz zaburzenia funkcjonowania jakiegoś układu bądź narządu. Wiele osób definiuje zdrowie w bardzo prosty sposób, wskazując na brak powyższych objawów. Ja uważam, że fakt niepozostawania w stanie choroby nie jest równoznaczny z posiadaniem zdrowia. Takie podejście do tematu traktuję za zbyt wąskie. Moja wykładnia zdrowia obejmuje również witalność, energię, sprawność, siłę, odporność, dobre samopoczucie, stan równowagi i harmonii. Z naszego organizmu wypływa całkiem sporo różnych bodźców, które powodują, że nam się chce albo nie. Nasze wnętrze wysyła do nas wiele istotnych sygnałów. Jeżeli po ośmiogodzinnym śnie mówi ono do mnie: „połóż się”, to dla mnie jest to ważna informacja, skłaniająca mnie do tego, aby przyrzeć się, czy przypadkiem coś jest nie tak. Jeśli natomiast taka sytuacja się powtarza, stanowi to dla mnie powód do przebadania się, na przykład w sprawdzenia ciśnienia tętniczego bądź poziomu cukru we krwi.

Powołując się na autorytety, eksperci z dziedziny medycyny i socjologii również dowodzą, że zdrowie jest pojęciem znacznie szerszym i o wiele bardziej złożonym niż brak choroby. Już w 1948 roku Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) umieściła w swojej konstytucji zapis: *Zdrowie jest to stan pełnego dobrostanu fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko brak choroby lub niedomagania.*

Ta jednozdaniowa definicja obowiązuje do dziś. Traktuje zdrowie w sposób dogłębny i wszechstronny. Promuje pozytywne podejście do niego. Zdrowie jest więc ogólnie dobrą kondycją człowieka pozwalającą mu na całkowite czerpanie z dobrodziejstw życia.

Funkcjonuje też wiele innych wyjaśnień terminu *zdrowie*, a wszystkie łączy jedno — wskazanie, że jest to dla człowieka „wartość podstawowa i strategiczna dająca możliwość jak najpełniejszego rozwijania aktywności na wszystkich płaszczyznach życia, a przez to osiągnięcia osobistego sukcesu oraz spełnienia”³.

² Na podstawie: <https://demotywatory.pl/4660083/Czlowiek-poswieca-swoje-zdrowie-by-zarabiac-pieniadze> (dostęp: 30.08.2020).

³ Na podstawie: Wiktor Szczepaniak, *Wszystko, co powinniśmy wiedzieć o zdrowiu i zdrowym stylu życia*, <https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/wszystko-co-powinnismy-wiedziec-o-zdrowiu-i-zdrowym-stylu-zycia-> (dostęp: 23.08.2020).

*Jak większe jest szczęście być zdrowym niż bogatym,
tak mniejszym jest nieszczęściem ubóstwo niż choroba.*

SOKRATES

Utrata zdrowia może mieć różnego rodzaju źródła — stres, złe odżywianie, brak dbałości o własne parametry zdrowotne, zmaganie się z kryzysem życiowym. Jak już wiesz, wszystkie obszary Heksagonu Szczęścia są w sposób ścisły ze sobą powiązane, a to oznacza, że pojawienie się problemów w obszarach pracy, finansów, relacji bądź czasu dla siebie w bardzo prawdopodobny sposób przełoży się na pogorszenie stanu zdrowia. Frustracje, stres bądź samotność skracają drogę do choroby. Negatywne bądź pozytywne myślenie również ma istotny wpływ na nasze zdrowie — może przyspieszyć proces starzenia albo go spowolnić. Zostało naukowo udowodnione, że optymiści żyją dłużej.

Badania

Badacze z Uniwersytetu Harvarda ogłosili, że optymizm łączy się z wydłużeniem życia. Aby to sprawdzić, przebadano prawie 71 tys. osób, które wypełniały specjalne kwestionariusze mające ocenić poziom optymizmu w ich codziennym życiu. Oprócz tego zbierano informacje dotyczące stanu zdrowia oraz stylu życia, w tym ilości spożywanego alkoholu, palenia papierosów i stosowanej diety. Kobiety obserwowano przez dziesięć lat, natomiast mężczyzn przez trzydzieści. Gdy porównano wszystkie otrzymane dane, okazało się, że w obu grupach optymiści i optymistki żyły nawet o 15 proc. dłużej niż ich rówieśnicy, którzy mieli raczej pesymistyczne nastawienie do życia. W porównaniu z osobami, które wyjściowo były najmniej optymistyczne, ci, którzy widzieli swoją przyszłość w najjaśniejszych kolorach, mieli aż o 50 – 70 proc. większe szanse na przekroczenie 85. roku życia⁴.

Pamiętaj, że skupienie uwagi na rozwiązywaniu wszystkich problemów we własnym Heksagonie Szczęścia bez dbałości o swoje ciało i psychikę może sprawić, że kiedy zażegnasz kryzysy, nie będziesz w stanie cieszyć się życiem.

⁴ Wojciech Moskał, *Amerykańscy naukowcy udowodnili, że optymiści żyją dłużej. Pesymiści spodziewali się tego od dawna*, <https://wyborcza.pl/7,75400,25131039,optymisci-zyja-dluzej-przekonuja-naukowcy-z-harvardu.html> (dostęp: 30.08.2020).

W obszarze zdrowia kluczowym elementem jest zbudowanie odpowiednich nawyków. Wiem coś o tym i chciałbym się tą wiedzą z Tobą podzielić. Otóż mój PESEL jest już całkiem konkretny. Nie czuję się na tyle lat, ile mam. Mogę się pochwalić, że nie zażywam, bo nie muszę, żadnych tabletek, w przeciwieństwie do większości zaprzyjaźnionych ze mną rówieśników. Do lekarza chodzę najczęściej raz w roku, aby poddać się badaniom okresowym. Natomiast mój jedyny na chwilę obecną problem zdrowotny to infekcja przydarzająca się regularnie co roku. Dopada mnie wówczas jakiś mocniejszy katar, który, jak dla większości mężczyzn, tak i dla mnie jest na tyle uciążliwy, że pozostaje na skraju totalnego wyczerpania. Potraktuj, proszę, to moje wyznanie z przymrużeniem oka. Generalnie, jestem w stu procentach sprawny fizycznie. Wyniki moich badań niemal zawsze mieszczą się w dopuszczalnych przedziałach. To oczywiście ma swoje przyczyny, którymi z przyjemnością się z Tobą podzielę.

Ciekawostka

Większość dorosłych osób nie chciałaby wyglądać na starszych, niż są. (...) Naukowcy z St. Michael's Hospital odkryli, że osoba musiałaby wyglądać na starszą o co najmniej 10 lat, żeby takie przypuszczenia mogły zostać wysunięte.

Ta od dawna stosowana praktyka zakłada, że ludzie, którzy wyglądają starzej, mają prawdopodobnie słabsze zdrowie. Jednak nie zawsze jest to prawdą. Badanie odkryło, że jeśli osoba wygląda na starszą o pięć lat, to nie niesie to ze sobą żadnych zdrowotnych konsekwencji. Co innego, gdy pacjent wygląda na starszego o 10 lat. W 99 proc. przypadkach oznacza to poważne problemy fizyczne lub psychiczne.

„Jeśli pacjent wygląda na tyle lat, ile faktycznie ma, to nie jest to równoznaczne z tym, że jego stan zdrowia jest w porządku”⁵.

Dobre zdrowie warunkuje odczuwanie głębokiego szczęścia, a tym samym daje — jakże oczekiwaną przez wszystkich — satysfakcję z życia. Aby to zdrowie posiadać, należy postępować według pewnych zasad, wypracować potrzebne nawyki oraz utrzymywać balans w swoim Heksagonie Szczęścia. Pozwól, że zacznę od historii.

Wyobraź sobie, że posiadasz konia wyścigowego wartego milion dolarów. Takie zwierzę może przynosić całkiem niezłe dochody, na przykład uzyskiwane dzięki wysta-

⁵ Źródło: <https://naukawpolsce.pap.pl/aktualnosci/news%2C377380%2Cstarszy-wyglad-nie-oznacza-slabego-zdrowia.html> (dostęp: 23.08.2020).

wieniu w wyścigach bądź za pokrywanie klaczy. Zadam Ci teraz kilka pytań. Czym byś go karmił? Jakbyś go traktował? Czy dałbyś mu do picia *vodka lemon*, czyli drinka — wódkę z cytryną? Czy pozwoliłbyś mu jeść frytki z majonezem i mus czekoladowy na deser z ogromną dawką cukru? Zaserwowałbyś mu piwo zamiast wody albo litr lodów z ogromną porcją bitej śmietany zamiast owsa? A może puszczałbyś tej szlachetnej rasy zwierzęciu muzykę techno na pełny regulator i włączył się z nim wieczorami po knajpach, przedstawiając mu kolejnych ludzi lub inne konie? Nauczyłbyś go palić papierosy i ustawiłbyś w stajni telewizor, żeby koń stał się nerwowy i źle przez to sypiał?

Podaję Ci, że Twoja odpowiedź na wszystkie te pytania jest negatywna. Może nawet się oburzyłeś — no jak to, gdybym miał konia wartego milion dolarów, to przecież odżywiałbym go we właściwy sposób, zadbałbym o jego wypoczynek, o trening, o te wszystkie elementy, które przyczyniają się do dobrego stanu zdrowia.

Czy zastanawiałeś się kiedykolwiek, że Twoje ciało jest również warte przynajmniej milion dolarów? Jesteśmy niezwykle istotami. Konstrukcja naszego organizmu jest nieprawdopodobnie piękna — każdy z nas ma około sto tysięcy punktów pomiaru ciepła, ogromną liczbę punktów pomiaru bólu oraz około sto tysięcy kilometrów żył i naczyń włoskowatych. To tyle, by aż 2,5 raza owinąć nimi całą Ziemię. I to wszystko znajduje się w nas!

Rodzi się więc bardzo ważne pytanie: *czy dbasz o swoje ciało?*

Jest to niezwykle istotne, bo oprócz energii, która pozwoli Ci czerpać zadowolenie z życia, będziesz przygotowany na ewentualne gorsze czasy, kiedy dopadnie Cię na przykład problem z niedosypianiem bądź prawidłowym odżywianiem.

Pamiętam, że kiedyś, gdy prowadziłem pewne szkolenie, opowiedziałem tę historię o koniu. Podczas przerwy trwającej między zajęciami dyskretnie przyglądałem się pewnemu młodemu człowiekowi, który trzymał w ręku papierosa. Kiedy się zorientował, że patrzę na niego, uśmiechnął się do mnie sympatycznie i powiedział: „Ale koniowi bym nie dał”. No właśnie, tak to jest z nami. Koniowi, który byłby wart milion dolarów, byśmy nie dali, a sobie fundujemy, niestety, tego rodzaju niechlubne atrakcje.

ZAPYTAJ SIEBIE:

- Czym jest dla mnie zdrowie?

- Czy moje zdrowie pozwala mi cieszyć się życiem?

- Jakie jest moje wyobrażenie na temat idealnego stanu zdrowia?

- Na jakim poziomie jest moja codziennie energia?

- Jakie są moje pokłady energii od rana do wieczora?

- Jakie są moje myśli, kiedy budzę się rano?

- Na jakim poziomie jest moja odporność?

- Co muszę dostarczyć swojemu organizmowi, żeby się dobrze czuł?

- Jak się odżywiam?

- Czy planuję swoje posiłki?

- Czy sylwetka, którą mam, na pewno jest tą wymarzoną?

- Jaka jest moja kondycja fizyczna?

- Jak dbam o swoją aktywność fizyczną?

- Czy mam warunki fizyczne, aby uprawiać sport?

- Jak często się śmieję?

- Jaki jest mój poziom stresu?

- Czy strach o moje zdrowie nie dominuje całego mojego życia?

- Czy żyję bez bólu?

- Jak często w ciągu roku miewam różnego rodzaju dolegliwości?

- Czy pielęgnuję swoje ciało w odpowiedni sposób?

- Czy jestem w pełni sił witalnych fizycznych i psychicznych?

- Co daje mi wspaniałe samopoczucie i radość życia?

- Czy zdrowie daje mi możliwość przekraczania kolejnych granic w moim życiu?

- Czy moje zdrowie daje mi poczucie szczęścia?

- A może z moim zdrowiem jest najzwyczajniej w świecie dobrze?

Czy wiesz, co mnie przekonało, aby zadbać o swoje zdrowie? Otóż miałem okazję poznać kiedyś szwajcarskiego lekarza, który nazywa się Ulrich Strunz. I tenże medyk opowiedział mi o tym, o czym pisał również w swoich publikacjach, że nie jest w stanie zapewnić żadnemu człowiekowi wiecznego życia. Ani on, ani nikt inny. Natomiast wzbudził moje zaufanie, kiedy przeczytałem w jego książce o możliwości zagwarantowania mi zdrowia tak długo, jak będę żył, pod warunkiem stosowania się do jego zaleceń. Oznaczało to, że jeżeli będę żył — przypuśćmy — 90 lat, to do tego czasu zachowam swoją sprawność intelektualną i fizyczną, a co za tym idzie — będę sam mógł sobie wiązać buty. Tak, to jest właśnie moje marzenie — być zdrowym do końca swoich dni. Twierdzę, że moja idea jest bardzo dobra. Chcę w pełni korzystać z życia, a jednocześnie pragnę uchronić własne dzieci przed dodatkowym obowiązkiem sprawowania opieki nade mną, gdy będę miał 80, 90, a może nawet więcej lat.

Samodzielna dbałość o siebie, czyli umycie się, ubranie czy spożywanie posiłków — do końca swoich dni — odpowiada moim wyobrażeniom na temat idealnego zdrowia. Dlatego też po zapoznaniu się z treścią książki Ulricha Strunza *Wiecznie młodzi* podjąłem decyzję o bardzo poważnym podchodzeniu do tematu zdrowia. Bez względu na to, co się wokół mnie dzieje, nie bagatelizuję swoich postanowień już prawie od 30 lat. Dziś cieszę się doskonałym zdrowiem, a to oznacza, że przestrzegane przeze mnie zasady działają doskonale.

Człowiek rodzi się po to, aby być zdrowym jak najdłużej, najlepiej do końca swojego życia. Zapewniam Cię, że można odchodzić z tego świata, będąc zupełnie zdrowym człowiekiem, czyli wiązać swoje buty i cieszyć się życiem.



Zadanie

Napisz, jak ma wyglądać Twoje zdrowie fizyczne i psychiczne za 5, 10 i 15 lat. Zaplanuj także działania, jakie powinieś podjąć, aby osiągnąć pożądane rezultaty.

Za 5 lat:

Za 10 lat:

Za 15 lat:

W rozważaniach o zdrowiu nie można pominąć osoby Hipokratesa, zwanego ojcem medycyny. Ten starożytny Grek zajmował się nauką filozofów przyrody. Podawał w wątpliwość przesady i zabobony na temat leczenia człowieka. Zrywał z myśleniem o wpływie sił nadprzyrodzonych na ludzkie zdrowie. Stawiał w swoim działaniu na

racjonalizm, co oznacza, że obserwacja i doświadczenie stanowiły dla niego podstawę do postawienia diagnozy. Troszczył się o zdrowie chorego:

Zdrowie chorego najwyższym prawem.

HIPOKRATES

Twierdził, że najskuteczniejszym leczeniem jest wspomaganie naturalnych procesów zdrowienia. Współczesna medycyna konwencjonalna zerwała, niestety, z nauczaniem Hipokratesa, który przywiązywał bardzo dużą wagę do profilaktyki. W czasach renesansu znany Ci już alchemik Paracelsus w noc świętojańską spalił publicznie w Bazylei dzieła sławnego medyka i innych lekarzy arabskich, którzy się nim inspirowali.

Naturalna siła uzdrawiająca w każdym z nas jest największym źródłem dobrego samopoczucia.

HIPOKRATES

Hipokrates imponuje mi tym, że traktował organizm jako całość, stąd skupianie się na leczeniu tylko jego pojedynczych organów uważał za nieprofesjonalne. Jego zdaniem, nie objawy były najważniejsze, ale dotarcie do źródeł choroby. Zasadnicze znaczenie w leczeniu przypisywał naturze, na której lekarz powinien bezwzględnie polegać i nigdy jej nie szkodzić.

Primum non nocere — Po pierwsze nie szkodzić

— wypowiadają lekarze w swojej przysiędze składanej od czasów starożytności. Wbrew powszechnej opinii, tekstu *Przysięgi Hipokratesa* zawierającego podstawy etyki lekarskiej nie sformułował ojciec medycyny, tylko jego uczniowie. Oto jej oryginalne fragmenty, będące przejawem geniuszu ludzkiego rozumu i sumienia:

Przysięgam Apollinowi lekarzowi i Asklepiosowi, i Hygei, i Panakei oraz wszystkim bogom, jak też boginiom, biorąc ich za świadków, że wedle swoich sił i osądu [sumienia] przysięgi tej i tej pisemnej umowy dotrzymam. (...)

Zdrowy tryb życia i sposób odżywiania zalecał będę wedle swoich sił i osądu, mając na względzie pożytek cierpiących, chroniąc ich zaś przed szkodą i krzywdą. (...)

W czystości i niewinności zachowam życie swoje i sztukę swoją. (...)

Cokolwiek przy leczeniu albo też poza leczeniem w życiu ludzi ujrzę lub usłyszę, czego ujawniać nie można, milczał o tym będę, za świętą tajemnicę to mając. (...)

Jeżeli więc tej swojej przysięgi dochowam i jej nie naruszę, niech zyskam powodzenie i w życiu, i w sztuce, i sławę u wszystkich ludzi po wsze czasy; jeżeli zaś ją złamię i się jej sprzeniewierzę, niech mnie wszystko przeciwne dotknie⁶.

Myślę, że warto by się zastanowić, jaka powinna być funkcja lekarza w społeczeństwie. Gdy zgłębiam metody leczenia stosowane przez Hipokratesa, zachwycam się jego mądrością. Podoba mi się głośno komunikowany przez niego brak przyzwolenia na to, aby lekarzem był ktoś — przekładając to na nasze czasy — kto pali papierosy i jednocześnie namawia swojego pacjenta do rzucenia tego nałogu. Podobnie jest z sytuacją, gdy otyły lekarz zaleca choremu dietę odchudzającą. Takie przykłady można by mnożyć. Lekarz musi widzieć przed sobą żywego człowieka, który nie jest jednym z wielu przypadków medycznych, a kimś wyjątkowym i niepowtarzalnym. Hipokrates przekazał nam ogromne bogactwo. Właśnie z niego powinniśmy czerpać wszelkie inspiracje działań prowadzących nas ku zdrowiu.

*Zdrowie wymaga stanu równowagi między wpływami środowiska,
sposobem życia oraz różnymi elementami ludzkiej natury.*

HIPOKRATES

Niestety, pod koniec XIX wieku uniwersytety medyczne ostatecznie zaprzestały nauczania metod Hipokratesa. Jego zdaniem, pierwszą i najważniejszą z nich była dieta, która odnosiła się nie tylko do sposobów odżywiania, lecz także do ogólnego trybu życia. Czyli można powiedzieć, że według Hipokratesa, my sami jesteśmy odpowiedzialni za swoje zdrowie. Nawet jeżeli w tym momencie powiesz: no dobrze, ale są geny (o ich wpływie na nasz stan zdrowia już wspominałem), mamy jeszcze rozmaite nawyki, wynoszone przez każdego z domu... Trzeba po prostu je zweryfikować od czasu do czasu.

*Twoje pożywienie powinno być lekarstwem,
a Twoje lekarstwo powinno być pożywieniem.*

HIPOKRATES

⁶ Tłumaczenie z j. greckiego za G. Piankówną, „Głos dla Życia”, nr 1 (154).

Starożytny medyk wskazywał na dobrodziejstwo diety, która oprócz prawidłowego odżywiania regulowała cały tryb życia człowieka. W leczeniu stosował wszystko, co naturalne, czyli: wodę, sól, tłuszcze, miód, cebulę, ocet i sok z kapusty. Większość osób stawia zdrowie w czołówce swoich wartości, a następnie nic z tym nie robi. Dla wielu dieta jest problemem. Podczas podejmowania decyzji emocje stają w opozycji do rozumu i, niestety, najczęściej one wygrywają. Uleganie emocjom jest zgubne. W chwilach słabości, wzmożonego stresu czy smutku ostatecznie „pękamy”, sięgając po coś słodkiego.

Usprawiedliwianie się: „żyje się raz”, „zjem to jeszcze tylko dziś” albo „od jutra zacznę się odchudzać” jest tylko przykrym uspokajaniem własnych wyrzutów sumienia. Mam nadzieję, że masz świadomość szkodliwości zjadania ogromnych ilości cukru i innych pustych kalorii w celu podkręcenia się tą pseudoenergiją.

Znam bardzo wiele osób, które nie dbają o zdrowie, bo mówią: „trzeba jakąś przyjemność w życiu mieć”. Niestety, kilogramy przybywają, cholesterol rośnie, cukier również idzie w górę — a one nawet nie podejmują próby wyrzekania się czegoś ulubionego, aczkolwiek niebezpiecznie niezdrowego. Odmawianie sobie staje się sztuką. Pewna znana mi kobieta zachorowała na raka, ale oprócz tej groźnej choroby miała ogromne uwielbienie dla słodczy. Mówiła wprawdzie, że ona bardzo chce żyć, ale dalej jadła słodkości. W dość krótkim czasie zmarła, a ja pomyślałem wówczas, że ona po prostu nie chciała żyć. Rak żywi się cukrem, i pierwsza rzecz, którą należy zrobić, to właśnie odstawić słodczy.



Zadanie

Wypisz trzy sytuacje, w których nie odczuwasz głodu, ale mimo to najczęściej sięgasz po coś do zjedzenia. W jakich okolicznościach nie możesz sobie poradzić ze swoją zachcianką?

1 _____

2 _____

3 _____

Badania

Statystyki dotyczące spożywania cukru są przerażające: prawie 40% dorosłych Polaków zjada coś słodkiego co najmniej 5 razy w tygodniu, a 11% sięga po słodycze nawet kilka razy dziennie! Spożywamy średnio 50 kg cukru rocznie i to nie chodzi tylko o słodycze, ale i o cukier zawarty w różnych produktach spożywczych. Cukier znajduje się również w takich produktach, jak ser żółty czy chleb⁷.



Zadanie

Wypisz trzy pomysły skutecznego poradzenia sobie z sytuacją, kiedy dopada Cię zachcianka zjedzenia czegoś niezdrowego.

1 _____

2 _____

3 _____

⁷ Na podstawie: <https://ddob.com/blog/id/1865/cukier-10-zaskakujacych-faktow-dotyczacych-spozywania-cukrow-o-ktorych-nie-masz-pojecia> (dostęp: 23.08.2020).

Wiem, że nie jest łatwo w każdym przypadku zapanować nad pokusą. Bywa jeszcze gorzej, kiedy na przykład u cioci na imieninach jesteśmy wręcz zmuszani do pochłonięcia różnych potraw niemieszczących się w obranych przez nas zasadach zdrowego odżywiania się. Niezjedzenie połowy tortu albo pięciu pączków wspomniana ciocia odbiera jako wyraz naszej pogardy dla jej kilkugodzinnych starań w kuchni. Gdyby to była jedna okazja w roku, to zapewne pozwolenie sobie na nieco solidniejszą porcję na talerzu nie przyniosłoby znaczących konsekwencji. Ale, jak znam życie, okoliczności do biesiad przy suto zastawionym stole jest o wiele więcej.

Jak sobie radzić w takich sytuacjach? Opowiem Ci swoją własną historię. Otóż bywam często na różnych dietach, a niekiedy stosuję restrykcyjną głodówkę. Nie znaczy to jednak, że omijam rodzinne uroczystości bądź spotkania towarzyskie wśród znajomych. Kiedy dzwoni ktoś do mnie z zaproszeniem, prawie zawsze pada stwierdzenie: „Fajnie, Fryderyku, że przyjdiesz; jesteś dla nas ważny; powiedz, jaki masz teraz sposób odżywiania, a my się do tego dopasujemy”. I co dzieje się dalej? Po prostu czekają na mnie kiszone ogórki zamiast słodczy. Ludzie, z którymi się spotykam, do takich zachowań już się przyzwyczaili.

Wiecie, co jest najsmutniejsze? Sytuacja, w której sobie sami obiecujemy coś bardzo ważnego, chcąc zapracować na własne zdrowie, a inni tego nie rozumieją. Głusi na nasze prośby i zapewnienia, że nie możemy, nie powinniśmy, stawiają przed nami coś bardzo słodkiego i tłustego, a następnie usilnie namawiają, żeby to zjeść. Taka niezręczność nas męczy i zamiast radości ze spotkania wywołuje dyskomfort. Namawiam Cię do tego, aby stawać się asertywnym w stosunku do rodziny i znajomych. Powinniśmy to robić w sposób zdecydowany już w momencie samego zapraszania: „Z przyjemnością przyjdę na tę imprezę, ale pod jednym warunkiem — nie padnie ani jedno słowo namawiające mnie do zjedzenia czegoś słodkiego. Oczekuję, że moja prośba zostanie zaakceptowana”.

Postaraj się zdobyć wsparcie bliskich. Przedstaw im swoje postanowienie prowadzenia zdrowego trybu życia. Poproś o wsparcie, zachęć do podjęcia wspólnej zmiany, a kiedy poczujesz w sobie moc, stań się inspiracją dla innych.

Zadbaj o swoje ciało. To jedyne miejsce, jakie masz do życia.

JIM ROHN

O mojej dobrej kondycji decyduje właściwe odżywianie. Kiedy mówimy o diecie, zazwyczaj wyobrażamy sobie wielkie katowanie się wszelkiego rodzaju sposobami przygotowywania i spożywania posiłków. Wyrzeczenia albo, co gorsze, głodówka, są

na pierwszym miejscu. Chcę Ci powiedzieć, że również w obszarze zdrowia od ponad 20 lat stosuję w swoim życiu zasadę, która pochodzi od wspomnianego już Paracelsusa. Zaliczam ją do najważniejszych moich koncepcji utrzymania zdrowia — przestrzegam jej i dzięki temu mam dużo energii oraz wysoką sprawność fizyczną. Trudno mi zrozumieć, dlaczego ludzie z taką ignorancją podchodzą do odżywiania się. Kupują bezwartościową żywność, która poza tym, że sprawia im chwilę przyjemności, nie wpływa dobrze na organizm.

Przyznam szczerze, że ja, być może tak jak Ty, nie lubię diet ani intensywnych ćwiczeń trwających po kilka godzin i po kilka razy w tygodniu. Nie jestem zwolennikiem tego. Natomiast mam przyjemność co jakiś czas zrobić dla siebie coś dobrego, również w zakresie swojego zdrowia. Tak jak pewnie większość, również nie przepadam za głodówkami, ale raz na jakiś czas je podejmuję.

Jeszcze do niedawna odżywiałem się według następującego systemu: w poniedziałek nie jadłem nic, tylko piłem wodę, we wtorek spożywałem wyłącznie owoce, w środę dorzucałem kaszę i warzywa, w czwartek pozwalałem sobie na trochę więcej — ale wciąż wege, w piątek i sobotę stawiałem się na wegetarianin, czyli zjadałem rybę i jajka, natomiast w niedzielę konsumowałem wszystko, co mi wpadło w ręce. Tu działał u mnie nawyk — bądź zdyscyplinowany i wytrwały. Jeśli Ci odpowiada, możesz przyjąć dla siebie właśnie taki system żywienia.

Jednodniowy post ma swój ogromny potencjał uzdrawiający. Japoński biolog komórkowy, Yoshinori Ohsumi, w 2016 roku dostał Nagrodę Nobla za udowodnienie dobroczynnego wpływu głodówek na organizm ludzki. Uzasadnił to tym, że kiedy nie jemy jeden dzień w tygodniu, czyli robimy sobie pewnego rodzaju post, to nasze komórki regenerują się w zdrowej postaci. Tenże naukowiec dokonał odkrycia dotyczącego odpowiadających za to mechanizmów, które nazwał *autofagią*. Słowo to ma swoje źródło w języku greckim i oznacza: *auto* — samo i *phagein* — jeść, czyli *samożądanie*. O co tak naprawdę chodzi?

Otóż już pół wieku wcześniej pracowano nad zjawiskiem niszczenia swoich własnych części składowych przez komórki. Przełomem stały się lata dziewięćdziesiąte ubiegłego stulecia, kiedy profesor Ohsumi eksperymentował z komórkami drożdży piekarskich. Modyfikacja ich genów następowała w tym kierunku, aby nie mogły neutralizować odpadków, które w nich powstawały. Jednocześnie pobudzał autofagię, czyli samożądanie poprzez niedostarczanie pożywienia. Był to pierwszy naukowy dowód na tak zwany detoks komórkowy. Oznaczało to, że komórki potrafią strawić swoje obumarłe bądź uszkodzone elementy. Badania na komórkach drożdży były początkiem

odkrycia, że autofagia zachodzi we wszystkich komórkach posiadających jądro, również — a może przede wszystkim — u człowieka.

Pomijając głębsze naukowe dociekania, można to zjawisko wytłumaczyć na bardzo prostym przykładzie: kiedy chcemy coś zjeść w pośpiechu, najczęściej sięgamy po te produkty, które są na kuchennym blacie lub gdzieś pod ręką, może na jednej z półek w lodówce. Kolejne dni działamy według tego samego schematu. Z naszej pamięci ulatuje, że w minioną sobotę pchaliśmy do kasy w markecie ogromny wózek przeładowany różnymi produktami, a kiedy przywieźliśmy je do domu, wypełniły większość szafek w naszej kuchni i całą lodówkę. Może trochę podjadaliśmy, ale ostatecznie w tygodniu wypadł nam lunch ze znajomymi, proszony obiad u rodziców i spotkanie w kawiarni. Ostatecznie nie skonsumowaliśmy zakupionej żywności. Nadeszła sobota, czyli zaprogramowany od zawsze czas na zakupy. I znów spacerowaliśmy z wózkiem między kolorowymi półkami, niczym po parkowych alejach. Kosz szybko się zapełnił. Niektóre produkty się zdublowały, bo nie byliśmy pewni, czy kupiliśmy je w ubiegłym tygodniu. Generalnie zapewniliśmy sobie samych, że wszystko się przyda. W domu jeszcze bardziej zapychaliśmy świeżą żywnością nasze kuchenne szafki i lodówkę. Śmierć głodowa nam nie groziła. Do przygotowywania posiłków oczywiście braliśmy to, co było pod ręką na kuchennym blacie. Kiedy nadeszła kolejna sobota, znów wyruszyliśmy na zakupy. Po jakimś czasie poculiśmy, że w naszej lodówce brzydko pachnie. Wśród obfitości żywności w szafkach, spiżarni i na piwnicznych półkach coś zaczęło się starzeć, nadpsuwać, gnić i pleśnieć. Nawet najdłuższe terminy przydatności do spożycia kiedyś musiały się skończyć.

Co więc powinniśmy robić? Raz na jakiś czas zaplanować głodówkę. W sytuacji niedoboru składników odżywczych komórki uruchomią „samozjadanie” zapasów. Odwołując się do zaprezentowanego przykładu — jeżeli na kuchennym blacie będzie zawsze dużo jedzenia, to zapewne nie będziemy sięgać po cokolwiek do szafek, spiżarek i piwnic. Po pewnym czasie zapasy ulegną zepsuciu. Natomiast pusty kuchenny blat zmusi nas do zrobienia porządków i użycia wszystkich produktów, które zmagazynowaliśmy. Nic się nie zniszczy ani nie zmarnuje.

Natomiast zupełnie inaczej jest w przypadku, gdy wrzucamy w siebie bezmyślnie jedzenie od rana do wieczora. Wówczas komórki regenerują się już, niestety, z niewielkimi błędami, co w krótkim czasie może spowodować całkiem spore problemy. Wiele osób jest przekonanych o niemożliwości wytrzymywania jednodniowej głodówki w ciągu tygodnia — a ja mogę Ci powiedzieć z pełną odpowiedzialnością, że jeżeli wyrobisz w sobie taki nawyk, aby jeden dzień między poniedziałkiem a niedzielą w ogóle nie jeść, tylko po prostu nawadniać organizm, albo przyjmiesz łagodniejszą wersję

postu — będziesz pił tylko soki warzywne — to poczujesz z czasem, jak niezwykle Twój organizm odwdzięczy Ci się za to.

Wspomniana dieta, rozpisana przeze mnie na 7 dni, kładła duży nacisk na wege. Okazało się jednak, że spowodowała obniżenie testosteronu. W związku z tym postanowiłem zmienić system odżywiania. Do maksimum ograniczyłem spożycie cukru, bardzo mądrze gospodaruję solą, unikam białej mąki, jem chleb pełnoziarnisty lub żytni na zakwasie, nie piję czarnej herbaty, staram się nie przejadać. Ostatecznie jestem na diecie ketogenicznej.

Odżywiając się w ten sposób, trzeba przyzwyczaić organizm, aby zaczęły się tworzyć ciała ketonowe, którymi będzie karmił się mózg. To jest najtrudniejsze, ponieważ zawsze mamy jakiś zasób glikogenu chętniej przyswajany przez umysł. Oczywiście bardziej efektywne dla pracy mózgu są ciała ketonowe. Człowiekowi pracującemu fizycznie zasoby glikogenu bardzo szybko się wyczerpują — mniej więcej po półgodzinnym wysiłku. Organizm wówczas przechodzi na spalanie tłuszczu. Tenże robotnik ma siłę jak tur, a ponadto nie odkłada mu się nic w postaci wałków na brzuchu. Natomiast jeśli ktoś ma pracę siedzącą, to jemu zazwyczaj glikogen wystarcza. Dodatkowo wprowadzanie węglowodanów do organizmu skutkuje kumulacją tłuszczu na wysokości pasa. Dieta keto polega na tym, że uruchamia się w Tobie taka jakby spalarnia tłuszczu, czyli nadmiar glikogenu dostarczony do organizmu przekształca się w tłuszcz, a jego nadwyżka jest wydalana. Wszystkie te mody na odłuszczone sery i wędliny są nic nie warte. Czas przedstawiania się może trwać od kilku tygodni do kilku miesięcy. Wszystko zależy od Twojej konsekwencji.

Uważam, że są dwa kierunki w odżywianiu: dieta wegańsko-wegetariańska i dieta ketogeniczna. Ta pierwsza ma, niestety, jedną wadę — działa, jak już wspominałem, negatywnie na poziom testosteronu u mężczyzn. Druga po dłuższym czasie stosowania daje niesamowitą energię. Oczywiście na temat tych diet można mówić godzinami. Większość z ich możliwości już zastosowałem na pewnym etapie życia, aby sprawdzić, jak na mnie działają. Chcę Ci powiedzieć jedną ważną rzecz: jeżeli będziesz trzymał się zasad którejkolwiek z tych diet, to na pewno będzie skuteczna.

Generalnie najważniejsze w całym odżywianiu jest ograniczenie niedozwolonych produktów. Ja chciałbym pić mniej kawy, którą uwielbiam, no i nie będę ukrywał, że pozostają jeszcze pączki i ślaski kołocz mojej Mamy. Jej wielkie serce włożone w przygotowanie tych pyszności jest dla mnie małym rozgrzeszeniem. Dlatego mimo dużej ilości cukru raz na tydzień poddaję się ich degustacji.

Zdradzę Ci, że jestem łasuchem — mam słabość do słodczy. To taka pozostałość z dzieciństwa. Kiedy moja Mama pracowała jeszcze w gastronomii, przynosiła do

domu całkiem sporo tabliczek czekolady. Jako maluch bardzo je lubiłem. Niestety, te smaki zapisały się we mnie tak mocno, że pozostały do chwili obecnej. Pamiętam, że słodczyce bardzo często gościły na stole w moim rodzinnym domu. Do dziś mam w głowie przebliski ze świętowania swoich piątych urodzin... Widzę piramidę ciastek z kremem na paterze, prawdopodobnie wuzetek. Był 1965 rok, czyli stosunkowo dawno. Cieszyłem się wtedy tak bardzo, że do chwili obecnej mam dreszcze na to miłe wspomnienie.



Zadanie

Oblicz swój wskaźnik masy ciała, tzw. BMI (*body mass index*) według poniższego wzoru: wagę (w kilogramach) podziel przez wzrost (w metrach) podniesiony do kwadratu. Twój wynik ma znaczenie w ocenie zagrożenia chorobami związanymi z nadwagą i otyłością, na przykład cukrzycą, chorobą niedokrwienną serca, miażdżycą. Przyjmuje się, że wyższe wartości BMI wiążą się ze zwiększonym ryzykiem dla zdrowia i życia.

Wzór na BMI, gdzie masa ciała jest podana w kilogramach (kg), a wzrost w metrach (m):

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa}_{\text{kg}}}{\text{wzrost}_{\text{m}}^2}$$

WHO, *Mean Body Mass Index* (BMI), www.who.int/gho/ncd/risk_factors/bmi_text/en

Sprawdź jakie jest Twoje BMI: _____

Kategoria	BMI (kg/m ²)	Waga ciała	Ryzyko chorób towarzyszących otyłości
wygłodzenie	< 16,0	niedowaga	minimalne, ale zwiększony poziom
wychudzenie	16,0–16,99		wystąpienia innych
niedowaga	17,0–18,49		problemów zdrowotnych
pożądana masa ciała	18,5–24,99	optimum	minimalne
nadwaga	25,0–29,99	nadwaga	średnie
otyłość I stopnia	30,0–34,99	otyłość	wysokie
otyłość II stopnia (duża)	35,0–39,99		bardzo wysokie
otyłość III stopnia (chorobliwa)	≥ 40,0		ekstremalny poziom ryzyka

www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/index.html#Interpreted
 Alicja Głowacka-Rębała, *Zachowania zdrowotne w rodzinie a problem otyłości u dzieci*

Pożądany BMI zależy od wieku i wynosi odpowiednio:

Wiek (w latach)	Pożądany BMI
19 – 24	19 – 24
25 – 34	20 – 25
35 – 44	21 – 26
45 – 54	22 – 27
55 – 64	23 – 28
ponad 64	24 – 29

Grimm i inni, *Żywnienie. Atlas i podręcznik*

Czy wynik, który uzyskałeś, świadczy o tym, że masz obecnie Twoją wymarzoną sylwetkę? Jeżeli nie, na pewno istnieje potrzeba podjęcia konkretnych działań w kierunku zmiany na lepsze. Przyznam Ci się, że nie jestem w tym względzie ideałem, mój organizm przejawia skłonności do pojawiania się wałeczków w okolicy pasa. Niemniej jednak staram się na bieżąco coś robić, aby panować nad sytuacją.

Oprócz BMI dokonaj pomiaru obwodu talii. Zgromadzona w pasie tkanka tłuszczowa powodująca otyłość brzuszną jest poważnym zagrożeniem dla zdrowia.

Płeć	Ryzyko otyłości	Problemy zdrowotne
Kobieta	powyżej 80 cm	powyżej 88 cm
Mężczyzna	powyżej 94 cm	powyżej 102 cm

Jeżeli masz problem z tym, aby dokonać zmiany diety w celu schudnięcia, skorzystaj z poradni chorób metabolicznych. Wsparcie dietetyka oraz Twoja konsekwentna praca doprowadzą do pożądanej wagi.

Ulubionych smaków mam o wiele więcej. Kiedy trzy lata temu gościłem w Tokio, Kioto i okolicach, spodobała mi się kuchnia japońska. Co prawda nie miałem możliwości zakosztować zbyt wielu potraw, ale moje wrażenia smakowe pozostały bardzo pozytywne.

Jestem natomiast wielkim fanem kuchni śródziemnomorskiej, która po prostu mnie urzeka. Nie wiem, skąd się to u mnie wzięło — przypuszczam, że z sympatii do bóstw starożytnych — ale generalnie poziom mojego samopoczucia dość znacznie się podnosi, kiedy przebywam w okolicach basenu Morza Śródziemnego. Obojętnie, czy jestem w Grecji, Turcji, Hiszpanii, na południu Włoch czy Francji — czuję się tam bardzo dobrze. Uwielbiam owoce morza. Zachwyciłem się ośmiornicami, które miałem okazję spróbować w Galicji hiszpańskiej podczas wędrowki do Santiago.

Pamiętam, jak gotowały się w dużym garze, a następnie wyciągnięte za pomocą patyka były krojone nożyczkami na kawałki. Przyprawione solą i papryką rozpływały się w ustach. Polecam!

Mam natomiast totalnie negatywny stosunek do śmieciowego jedzenia. Oczywiście, również w tym przypadku staram się, jak we wszystkim, stosować zasadę Paracelsusa, a to oznacza, że mniej więcej raz na pół roku mam ochotę na burgera z McDonalda. Kiedy kończę go jeść, to wraz z nim znikają moje śmieciowe zachcianki na następnych kilka miesięcy. Ogólnie rzecz biorąc, nie lubię fast foodów. Uważam, że ich sporadyczna konsumpcja, na przykład kiedy czasami jesteśmy w drodze, nie zrobi spustoszenia w naszym organizmie. Jednak codzienne podążanie szlakiem restauracji sieci McDonald's, Burger King, KFC czy Mr Hamburger ogromnie zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia udaru lub zawału.

Chciałbym, abyś w tym momencie zastanowił się, jaką najpyszniejszą potrawę przyrządziłeś w ostatnim czasie z zalecanych zdrowych produktów, oczywiście bez użycia cukru i białej mąki. Jeżeli jest ona godna polecenia, to zachęcam Cię do sporządzenia dokładnego przepisu, a następnie przesłania go do mnie. Kto wie, może właśnie następna moja książka dogłębniej potraktuje ten temat.



Zadanie

Wypisz produkty potrzebne do wykonania najzdrowszej i najpyszniejszej, według Ciebie, potrawy. Następnie opisz sposób jej przyrządzenia.

Wracając do zasady Paracelsusa: *wszystko zależy od dawki...* Aby być szczęśliwym, trzeba więc zachować odpowiedni umiar również w jedzeniu słodczy czy na przykład w spożywaniu alkoholu. Przecież to jest cudowna wiadomość, która pozwala nam na wiele, oczywiście bez nienadużywania. Wszystko może być trucizną w przypadku przekroczenia dozwolonej ilości.

Ciekawostka

Udowodniono, że w krajach, w których tradycyjnie spożywa się więcej przypraw, jest mniejsza częstotliwość występowania chorób kardiologicznych, układu trawiennego, a nawet raka. Używaj jednak mieszanek z pewnych źródeł: popytaj w sklepach ze zdrową żywnością, szukaj przypraw od lokalnych producentów. W sezonie udaj się na targ i zrób zapas ziół: świeże w lecie i suszone jesienią będą doskonałym dopełnieniem potraw. Próbuń więc przypraw egzotycznych, mieszaj, syp pełnymi garściami⁸.

W związku z tym, jeżeli sobie od czasu do czasu wypiję dobre piwo z przyjaciółmi — kufel lub dwa — to nic się nie stanie. Pamiętam dokładnie moją wędrowkę do Santiago de Compostela, która trwała prawie trzy miesiące i liczyła ponad dwa tysiące kilometrów. Wówczas, aby dojść do tego niezwykłego miejsca, stosowałem bardzo dokładnie zasadę Paracelsusa. Po jednodniowym trzydziestokilometrowym marszu w upale docierałem do miejsca przeznaczenia i wówczas ten pierwszy łyk piwa był dla mnie absolutnym lekarstwem, smakował jak najprawdziwsza ambrozja. Poprzestawałem zawsze na jednym kuflu, dzięki temu nie uzależniałem się od tego złocistego napoju.

To jest właśnie to! Co się stanie, kiedy przyjdzie Ci ochota na zapalenie cygara raz na pół roku? Myślę, że nic. Miałem kiedyś takiego nauczyciela, który mawiał, że codzienne picie dwóch — trzech piw, dwóch — trzech drinków albo trzech lampek wina prowadzi do ogromnego uzależnienia. Czy przypadkiem Ciebie to nie dotyczy? Czy wracasz do domu po pracy i mówisz: „Coś mi się od życia należy”? Kładasz się na kanapie, włączasz telewizor, otwierasz paczkę chipsów i wypijasz pierwsze piwo. A potem drugie, trzecie albo czwarte. Usprawiedliwiając się przed sobą samymi słowami: „żyje się raz”, tak naprawdę wykształcasz niechlubny nawyk. Czy wspomnianemu wcześniej w opowiedzianej przeze mnie historii koniowi dałbyś takie trunki? Na pewno pozwoliłbyś mu tak żyć? Zrozum, że zbyt częste leżenie na kanapie i wrzucanie w siebie niezdrowych produktów daje sto procent gwarancji wystąpienia problemów zdrowotnych. Prowadzenie zdrowego trybu życia łączy się z rezygnacją z używek. Mam nadzieję, że jesteś świadomy szkodliwości głównie papierosów i alkoholu, o dopalaczach i czymś jeszcze gorszym nie wspominając. Regularnym sięganiem po nie możemy zniszczyć większość swoich organów, a także doprowadzić do rozwoju chorób nowotworowych.

⁸ Na podstawie: <https://www.domzdrowia.pl/artukul/5-ciekawostek-na-temat-zdrowego-odzywiania-1205> (dostęp: 23.08.2020).

Jeśli chcesz czuć się szczęśliwy, idź w swoim życiu w kierunku jakości, a nie na ilości. Zamiast codziennie pić dwa kufle piwa, wypij raz w miesiącu szklaneczkę szlachetnego napoju, jakim jest whisky. I tutaj znów kłania się zasada Paracelsusa — codzienne picie jednego drinka może doprowadzić Cię do choroby alkoholowej, natomiast okazjonalnie wysączenie kilku, na przykład raz w miesiącu, nie będzie miało ujemnego wpływu na Twoje zdrowie. Podobnie jest z posiłkami — sporadyczne odstępstwo od diety nie będzie miało uciążliwych skutków. Zaczynj więc wprowadzać w życie zasadę Paracelsusa oraz utrzymuj balans w swoim ciele i umyśle.

Mądry człowiek powinien wiedzieć, że zdrowie jest jego najcenniejszą własnością, i powinien uczyć się, jak sam może leczyć swoje choroby.

HIPOKRATES

Mówiąc o diecie, nie sposób nie wspomnieć o piciu wody. Pamiętaj, że jest nam bardzo potrzebna do życia. Oprócz tego, że gasi pragnienie i usuwa toksyny, także dodaje energii, reguluje temperaturę ciała, podtrzymuje odpowiednie uwodnienie komórek, zapobiega wielu chorobom i poprawia koncentrację. Jest wskazanie, że dorosły człowiek powinien wypijać od półtora do dwóch litrów wody na dobę.

Ciekawostka

Uczucie pragnienia pojawia się przy utracie wody, która równa się 1% masy ciała. Utrata większej ilości niż 5% może doprowadzić do omdlenia, a więcej niż 10% do śmierci spowodowanej odwodnieniem.

Szacuje się, że każdy człowiek wypija około 1 metra sześciennego (1000 litrów) wody w ciągu roku⁹.

Chcesz być zdrowy, młody, nie stroń nigdy od wody.

ANDRZEJ CZESŁAW KLIMUSZKO

Kiedyś wspaniały doktor medycyny, pułkownik, który skończył studia na Wojskowej Akademii Medycznej, powiedział mi, że jeżeli jakkolwiek choroba się pojawia, to od tego momentu należy chodź spać o godzinie dwudziestej drugiej. Od ponad dwóch

⁹ Na podstawie: <https://www.pij-wode.pl/ciekawostki/> (dostęp: 23.08.2020).

lat codziennie wstaję o piątej rano, aby poprowadzić *Klub 555*. Wiąże się to oczywiście z układaniem się do snu o odpowiedniej porze. Ta regularność sprawiła, że mój organizm działa na najwyższym poziomie. Namawiam Cię bardzo do praktykowania nawyku wczesnego wstawania. Być może zaprotestujesz teraz, wyznając: „ale ja jestem nocnym markiem”. Zdania na temat genetycznych uwarunkowań związanych z podziałem ludzi na sowy i skowronki są mocno podzielone. Nie wnikać w badania, wiem jedno — też kiedyś byłem tak zwaną sową, ale gdy zmieniłem swój rozkład dnia i zacząłem się budzić o godzinie 4.55, zyskałem dodatkowe życie przed życiem, czyli przed rozpoczęciem dnia. Mogę wtedy zrobić najważniejsze rzeczy, takie jak praca z moim umysłem, medytacja, planowanie. Zachowuję wówczas prawdziwy balans.

Jak dobrze się wysypiać? Od prawie trzydziestu lat nie mam w sypialni telewizora, mało tego — skupiam się na tym, żeby w promieniu kilku metrów nie było żadnych elektronicznych urządzeń poza małym budzikiem napędzanym bateriami i w zasadzie niewysyłającym żadnych fal. Mój zegarek na ręce jest w nocy nastawiony tylko na budzenie, ma wyłączone wi-fi i inne możliwości. Jestem wielkim wrogiem trzymania telefonu obok łóżka, a co gorsza przy głowie. Gdy widzę, że ktoś to robi, staram się przekonywać, aby zmienił swoje postępowanie. Do końca nie zostało zbadane, jaki wpływ na nasz mózg ma telefon, ale pozbycie się go z pomieszczenia, w którym śpimy, jest nawykiem możliwym do wyrobienia.

W trosce o dobry sen od kilku lat unikam ponadto oglądania telewizji przynajmniej na dwie godziny przed swoją ciszą nocną. Również zachęcam Cię do takiego postępowania. Żyjemy w pięknych czasach — możemy oglądać programy, które chcemy, i wtedy, kiedy mamy na to ochotę. Nagrywanie też jest wielkim udogodnieniem. Przed snem na pewno wskazane jest wyciszenie umysłu. Zrobi to doskonale muzyka relaksacyjna w tempie bicia serca, czyli 60 uderzeń na minutę. Ja bardzo lubię usiąść sobie w moim ogrodzie zimowym, w którym panuje zupełna cisza i jest przyziemione światło. Pozwalam się wydzielać melatoninie. Czasem coś jeszcze sobie przeglądam w internecie, ale nie skupiam się na rzeczach poważnych. Kiedy o dwudziestej drugiej idę do łóżka, to praktycznie natychmiast zasypiam. Mój umysł jest całkowicie uspokojony. Mam dosyć ciemną sypialnię, nigdy nie śpię przy zapalonym świetle. Ostatni zjadany przeze mnie posiłek przed snem nigdy nie kończy się po godzinie osiemnastej.

Gdybym miał określić średnią długość mojego snu, to wynosi ona mniej więcej siedem i pół godziny. Codziennie wstaję dokładnie o tej samej porze i w zasadzie w dziewięćdziesięciu dziewięciu procentach przypadków tak zasypiam. Pilnuję tego jak oczka w głowie. Złamanie zasady następuje wyłącznie na skutek konkretnych okoliczności,

takich jak na przykład sylwester, wesele bądź święta. Nawet kiedy u mnie w domu odbywają się szkolenia, o godzinie 21.30 przepraszam i mówię, że nadchodzi mój czas snu. Wszyscy doskonale rozumieją sytuację. Jestem bardzo wrażliwy na tym punkcie. Generalnie jedna zarwana noc nie jest dla mnie problemem, ale na więcej nigdy sobie nie pozwalam.

Z moich doświadczeń i obserwacji wynika, że można przestawić czas wstawania i zasypiania, wyrabiając nowe nawyki, czego dowodem są rozliczne przypadki osób z *Klubu 555*. Tych ludzi są już tysiące. Piszą oni do mnie i potwierdzają: „Byłem zawsze sową i nagle okazuje się, że mogę bardzo wcześnie wstawać”. Być może nie wszyscy chcą lub nie potrafią tego zmienić. Uważam, że jest to kwestia nawyku. Człowiek — *Homo sapiens* — jak sama nazwa wskazuje, powinien po prostu poeksperymentować, podoświadczać, zamiast poddawać się rozważaniom czysto teoretycznym. Jesteśmy istotami myślącymi, dlatego tym bardziej odpowiadamy za swoje zdrowie.

Badania

Leki nasenne stanowią pomoc w zapadnięciu w głęboki sen, jednak powodują wiele niekorzystnych skutków ubocznych — mówi Nitin Damle, prezes Amerykańskiego Uniwersytetu Psychologii. Wyniki naszych badań dotyczą wszystkich osób dorosłych. Jednak w szczególności osób starszych, które częściej miewają problemy ze snem, zażywają leki nasenne oraz są bardziej podatne na odczuwanie skutków ubocznych — dodaje naukowiec. Oprócz uzależnienia, przyjmowanie środków nasennych może powodować zaburzenia myślenia, powstawanie luk w pamięci i problemy z pamięcią krótkotrwałą. Skutki ich stosowania można zauważyć w trakcie codziennych czynności, np. kiedy często zapominamy o tym, co przed chwilą zaplanowaliśmy zrobić¹⁰.

Czym sen dla ciała, tym przyjaźń dla ducha — odświeża siły.

CYCERON

¹⁰ Źródło: <https://uroda.abczdrowie.pl/jaki-wplyw-na-twoj-organizm-maja-tabletki-nasenne> (dostęp: 30.08.2020).

Sen ma dobroczynny wpływ na organizm człowieka. W swoim rozkładzie dnia powinniśmy bezwzględnie zaplanować również czas na odpoczynek i relaks. Zapewne znajdują się takie osoby, które zawsze będą miały coś pilniejszego do zrobienia i uznają tę wymówkę za wystarczającą. Pamiętaj jednak, że organizm nie da się oszukać, a wymywanie się brakiem czasu nie poprowadzi nikogo w stronę zdrowia. Naukowcy z brytyjskiego University of Essex przekonują o poprawie samopoczucia już po pięciu minutach ćwiczeń w parku bądź spaceru poza miastem. Uważam, że każda forma jest skuteczna — koncentracja na prawidłowym oddychaniu, medytacja, joga, masaż, sauna, spacer i wiele innych. Na pewno warto pewne rzeczy robić dla swojego organizmu. Ja bardzo często przyłapuję się na tym, że mam zbyt płytki oddech. Staram się wówczas zorganizować spokojną chwilę, aby usiąść i napęłnić płuca tlenem. Moim zdaniem, najlepszym relaksem dla naszego oddechu jest spacer. Coraz więcej osób wypowiadających się na ten temat zaleca właśnie nie bieganie, a tę spokojniejszą formę ruchu. Jeżeli dołożymy do tego jeszcze kijki, to już po piętnastu minutach pocujemy się odprężeni. *Nordic walking* aktywizuje ponad osiemdziesiąt procent mięśni naszego ciała. Wiem coś o tym, ponieważ podczas swojej wędrówki do Santiago przemierzałem długie odcinki trasy również w ten sposób. Organizm tak się dotlenia, że po prostu aż trudno w to uwierzyć. Relaks pomaga też w obniżeniu poziomu stresu. Warto dołączyć tutaj systematyczność, a efekty będą zadziwiające.

Odpocznij. Pole, które odpoczęło, daje obfite plony.

OWIDIUSZ

Zacznij już teraz praktykować zdrowe życie, nie zwlekaj. Buduj związane z nim nawyki, czyli bądź aktywny ruchowo jak najczęściej na świeżym powietrzu. Minimum dwa – trzy razy w tygodniu wyjdź na długi spacer, głęboko oddychaj, pobiegaj, podnieś swoje tętno do stu dwudziestu uderzeń na minutę. Trenuj to, co lubisz, i usprawniaj swoje ciało. Bądź konsekwentny w tym, co robisz. Lekarze zachęcają do codziennej, przynajmniej trzydziestominutowej aktywności. Korzyści jest wiele: obniżanie poziomu stresu i podnoszenie dobrego nastroju dzięki wydzielaniu się endorfin, poprawa krążenia krwi, zmniejszenie ryzyka zawału serca, udaru i cukrzycy, zrzucenie zbędnych kilogramów oraz dotlenienie całego organizmu. Sprawność fizyczna, dobra kondycja i wysportowana sylwetka będą świadczyć o Twoim dobrym zdrowiu. Nie zatrzymamy procesu starzenia, ale na pewno poprzez aktywność fizyczną mamy istotny wpływ na jego opóźnienie. Tym samym możemy liczyć na dłuższe życie.

Jeżeli Twoja praca opiera się na aktywności umysłowej, tym bardziej podejmuj działania nad utrzymaniem balansu za pomocą aktywności fizycznej. Nie będę się rozpisywał o tych, którzy regularnie przez lata uprawiają sport. Zakres korzyści w tym przypadku znacznie się poszerza o umiejętność rywalizacji i zdolność ponoszenia porażek, zwiększenie poczucia własnej wartości, samodyscyplinę, przestrzeganie ustalonych reguł i wiele innych.

Zdrowie fizyczne i stan psychiczny człowieka są ze sobą ściśle powiązane.

AWICENNA



Zadanie

Jeżeli nie podejmujesz regularnej aktywności ruchowej minimum dwa razy w tygodniu, zastanów się i zapisz, z czego wynikają Twoje ograniczenia.

Wypisz imiona trzech osób, które mogłyby Cię wspierać w ćwiczeniach fizycznych:

Skontaktuj się z nimi, a następnie przystąpcie wspólnie do działania.

Człowiek jest najbardziej produktywny pod warunkiem, że przez całe życie pracuje ze swoim mózgiem, to jest najważniejsze. Jeżeli tego nie robi, umysł wędnie i wiotczeje, podobnie jak nasze mięśnie. Dlatego o jego kondycję trzeba na bieżąco się troszczyć.

O tym, że umysłem można pracować przez całe długie życie, wiedzą najlepiej laureaci Nagrody Nobla. Jest ich już ponad osiemset. Większość z nich w wieku około siedemdziesięciu lat osiągnęła swój życiowy sukces.

Ciekawostka

Najstarszym laureatem Nagrody Nobla był amerykański ekonomista Leonid Hurwicz, nagrodzony w 2007 roku, w wieku 90 lat. W tym samym roku literackiego Nobla otrzymała 87-letnia wówczas brytyjska pisarka Doris Lessing¹¹.



Zadanie

Sprawne funkcjonowanie Twojego mózgu wymaga stymulacji do działania poprzez regularne wykonywanie ćwiczeń. Trenuj codziennie swój umysł, wykorzystując pięć prostych sposobów:

1. Powtarzaj materiał

Każdego wieczoru przestudiuj dokładnie wszystkie wydarzenia danego dnia: posiłki, zajęcia, problemy, miłe sytuacje, chwile relaksu, wdzięczność itp. Bardzo pomocny w stymulacji intelektualnej jest pamiętnik, w którym zapisujemy codzienne zdarzenia. Prowadzenie pamiętnika nie jest absurdalnym pomysłem, nawyk ten zmusza nas bowiem do codziennego wytyężania umysłu, a w konsekwencji poprawia pamięć i koncentrację oraz ułatwia przyswajanie nowych konceptów.

2. Twórz intelektualne mapy

Technika sporządzania intelektualnych, wirtualnych map bardzo dobrze sprawdza się w ćwiczeniu pamięci oraz stymuluje pracę mózgu pod względem przestrzennym i wzrokowym. Twórz w głowie mapy nowych miejsc. Maluj je oczami wyobraźni tak, abyś w każdym momencie był w stanie je odtworzyć w drodze powrotnej. Taki trening mózgu bardzo pozytywnie wpływa na jego wydajność i poprawia koncentrację, a tym samym jakość codziennego życia.

3. Używaj niedominującej ręki

Podczas swoich codziennych zajęć wykorzystuj częściej niedominującą rękę, czyli jeśli jesteś praworęczny, używaj lewej. Co jakiś czas ćwicz nią pisanie, mycie zębów itp. Początkowo będziesz odczuwać dyskomfort oraz brak „współpracy” mózgu, jednak z czasem ruchy staną się sprawniejsze. Dzięki używaniu obydwu rąk do wykonywania tych samych czynności, regularnie

¹¹ Źródło: <https://naukawpolsce.pap.pl/aktualnosci/news%2C397412%2Cnoblisci-juz-laczenie-ponad-800-w-wieku-od-25-do-90-lat.html> (dostęp: 23.08.2020).

trenujemy obydwie półkule. Takie ćwiczenia to autentyczne wyzwanie i wielki wysiłek, który bardzo pozytywnie wpływa na zdrowie intelektualne organizmu.

4. **Porzuć rutynę**

Rutyna jest największym wrogiem naszego mózgu. Kiedy nieustannie pracuje on według jednego, wciąż powtarzającego się schematu, jego podstawowe funkcje ulegają ośpieniu. Nawet najmniejsze zmiany mogą stanowić stymulację dla naszego umysłu, dlatego urozmaicaj swoją drogę do domu poprzez wybór innej trasy lub środka transportu; zmieniaj swoje zajęcia, menu, kolory wokół siebie. We wszystkim, co nowe, nasz mózg będzie bardziej aktywny, ożywiony i spostrzegawczy.

5. **Ucz się czegoś nowego każdego dnia**

Wzmacniaj funkcję uczenia się. Możesz zapisać się na studia, kurs, szkolenie. Zapewniam Cię, że wiek nie jest tu żadną przeszkodą. Trenuj mózg na przykład poprzez zapamiętywanie numerów telefonów, dat i nazwisk czy tworzenie w głowie listy zakupów. Ucz się codziennie po kilka słówek w języku obcym. Dużo czytaj. Rozwiązuj krzyżówki i łamigłówki. Naucz się prac manualnych. Wykorzystuj niepotrzebne przedmioty do zrobienia z nich czegoś nowego. Pobudzaj swój umysł do pracy. Ważna jest każda nowa informacja i umiejętność.

Pamiętaj, że regularnie ćwiczony mózg przynosi naszemu organizmowi wiele pozytywnych korzyści, a w połączeniu z wysiłkiem fizycznym i zdrową dietą jest wręcz gwarantem zdrowia i dobrego samopoczucia na co dzień. Ćwiczenia intelektualne stanowią skuteczną profilaktykę, między innymi choroby Alzheimera¹².

*Umysł rozciągnięty nową ideą nigdy nie powraca
do swych pierwotnych wymiarów.*

OLIVER WENDELL HOLMES

Dbłość o zdrowie to również ochrona przed promieniami UV. Lekarze na każdym kroku przestrzegają nas przed czerniakiem skóry, który może rozwinąć się u każdego.

¹² Na podstawie: <https://krokdozdrowia.com/trening-mozgu-5-sposobow-poprawe-pamieci/> (dostęp: 23.08.2020).

Polacy są szczególnie narażeni na tę chorobę z powodu jasnej karnacji. Warto obserwować swoje ciało i zwracać uwagę na różne zmiany pojawiające się na skórze. Wiem, że ciemnych przebarwień nie wolno lekceważyć. Podczas swojej pielgrzymki do Santiago miałem okulary przeciwsłoneczne i zawiązaną na głowie chustę UV, która skutecznie mnie chroniła przed mocnymi promieniami. W trosce o swoje zdrowie noszę też kapelusz. W tym przypadku, jak zwykle, zalecam stosować zasadę Paracelsusa. Czasami mam potrzebę przebywania na słońcu. Robię to ze względu na konieczność dostarczenia swojemu organizmowi witaminy D3. Nie uznaję parzenia skóry na słońcu. Moim zdaniem opalanie musi być przyjemne. Przekraczanie granic, jak w każdym przypadku, jest również i tutaj niepożądane.

*Słońce nikogo nie minie obojętnie. Zauważy i Ciebie,
jeżeli tylko nie skryjesz się w cieniu.*

PHIL BOSMANS

Jak pomóc własnemu zdrowiu? Sposobów jest wiele. Chciałbym Cię zachęcić do przygarnięcia pod dach swojego domu jakiegoś zwierzaka. Takie towarzystwo zbawienie wpływa na nasze samopoczucie. Osoby, które mają swoich ulubieńców, myślę, że to potwierdzą. Zwierzęta kochają bezwarunkowo, poprawiają nasz nastrój, relaksują, uczą dyscypliny, uspokajają, a przede wszystkim są niesamowicie wierne i oddane. Zalety ich posiadania zostały udowodnione naukowo. Wśród wielu dobrodziejstw wymieniam redukcję stresu, a tym samym zapobieganie depresji, obniżanie poziomu cholesterolu i ciśnienia za sprawą wspólnych zabaw ruchowych, wzmacnianie kondycji, zapobieganie alergii, utrwalanie więzi międzyludzkich poprzez jednoczenie się właścicieli zwierząt oraz podwyższanie samooceny. W moim domu opiekę znalazły dwa psy — Lord i Sziwa — oraz kot o oryginalnym imieniu Naskos. Cała trójka tworzy sympatyczne towarzystwo i jest dopełnieniem rodziny Karzełków. Zastanów się, czy jakiś czworonóg ze schroniska nie mógłby znaleźć swojego szczęścia przy Tobie.

Ciekawostka

Niższy cholesterol, ciśnienie krwi, zredukowany stres i lepsza kondycja — kombinacja tych korzyści z posiadania zwierzęcia wpływa na zmniejszenie ryzyka chorób sercowo-naczyniowych. Potwierdzają to wnioski z badań Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego, które podkreśla, że zwierzęta futerkowe (zwłaszcza psy) zwiększają szansę pacjenta na dłuższe życie

w zdrowiu i dobrej kondycji. Inne badania z kolei wykazały, iż w ciągu 10 miesięcy od kupienia zwierzęcia jego właściciele rzadziej cierpieli na drobne dolegliwości somatyczne, takie jak katar, kaszel, bóle pleców, głowy czy też bezsenność. Wynikało z nich także, że osoby, które mieszkają z czworonogiem, rzadziej chodzą do lekarzy niż osoby nieposiadające zwierząt¹³.

Jest Twoim przyjacielem, partnerem, obrońcą — Twoim psem.

Jesteś jego życiem, miłością, przewodnikiem.

Będzie Twój — wierny i oddany do ostatniego uderzenia serca.

Winien mu jesteś zasłużyć na to oddanie.

MARK SIEGAL

Uważam, że utrzymanie dobrego zdrowia jest uwarunkowane również ograniczeniem chemii wokół siebie — czyli sztucznych wykładzin, dywanów, zmywalnych farb na ścianach czy też agresywnych detergentów. Projektując swój dom, postanowiłem wykorzystać do jego budowy wyłącznie kamień, drewno, szkło i metal. Do maksimum wykluczyłem wszystko, co mogłoby oddziaływać negatywnie na zdrowie mojej rodziny. Podobny stosunek mam do różnego rodzaju balsamów, pachnidół czy dezodorantów, które zawierają między innymi aluminium. Uważam, że są szkodliwe. Wolę dwa razy w tygodniu pójść do sauny. Preferuję naturalne oczyszczanie organizmu z toksyn oraz pobudzanie skóry do oddychania, a nie zatykanie jej porów żelowymi antyperspirantami.

Sauna jest dla mnie miejscem totalnego odprężenia — panuje cisza i ciemność, wokół roznosi się najczęściej zapach mięty. Wtedy nachodzą mnie takie pomysły, jakbym się łączył z jakąś jednostką centralną. Jestem absolutnie w stanie alfa. Z sauny korzystam od dwudziestu pięciu lat, więc znam doskonale jej dobrodziejstwa. Zachęcam Cię, abyś przynajmniej raz w tygodniu poszedł do sauny rozgrzanej do minimum stu stopni Celsjusza — w trzech turach po piętnaście minut. Następnie polecam kwadrans pod bardzo zimnym, intensywnym prysznicem. Po wielu latach jestem już do tego przyzwyczajony. Mało tego, doszukałem się jeszcze jednej korzyści. Tak to sobie wyobraziłem, że moje naczynia krwionośne w momencie zetknięcia się z bardzo wysoką temperaturą się rozszerzają, a pod wpływem zimnej wody kurczą.

¹³ Źródło: <https://odnova.net/pozytywny-wplyw-zwierzat-na-nasze-zdrowie/> (dostęp: 23.08.2020).

Jeżeli ten zabieg powtórzę kilkakrotnie, to następuje pewnego rodzaju trening naczyń krwionośnych, czyli ich ścianki robią się elastyczne. Moje samopoczucie jest wówczas doskonałe.

Nie byłbym sobą, gdybym nie wspomniał o jeszcze bardzo ważnej sprawie, jaką jest profilaktyka. Badaj się regularnie. Z wyników krwi i moczu można wyczytać bardzo dużo, jeżeli chodzi o stan zdrowia człowieka. Dowiedz się, jak zachowuje się Twoja wątroba — czy jest zdrowa, a może jest otłuszczona? Sprawdzaj sobie co jakiś czas poziom cukru we krwi. Zainterесuj się, jak funkcjonuje Twoja trzustka, upewnij się, czy coś złego nie dzieje się z Twoją tarczycą. Zbadaj poziom cholesterolu i białka w swoim organizmie. Kontroluj precyzyjnie te wszystkie parametry. Rób to z pomocą lekarza, który Cię skieruje na badania okresowe przynajmniej raz w roku.

Co ja robię w tej kwestii? Kilka parametrów w swoim organizmie sprawdzam sam. Przede wszystkim zakupiłem urządzenie do pomiaru ciśnienia. Mój niemalże stały wynik to 120/80. Wspominałem już wcześniej, że znam wiele osób, które zażywają tabletki na obniżenie ciśnienia. Uważam to za fatalny pomysł. Gdyby kiedyś moje ciśnienie okazało się zbyt wysokie, zacząłbym od zmiany diety. Farmaceutyki byłyby ostatecznością. Nie wchodzę w kompetencje lekarzy, to jest wyłącznie moje zdanie na ten temat. A zatem, sprawdzam sobie systematycznie ciśnienie i mam je na idealnym poziomie. Regularnie kontroluję też poziom cukru we krwi. Jest to bardzo proste badanie pomagające w zapobieganiu cukrzycy, które można wykonać w warunkach domowych. Możliwości testowania stanu własnego zdrowia jest mnóstwo. Najważniejsze, abyś wsłuchiwał się i wczuwał w swój organizm. On zawsze wcześniej Ci zdradzi, że zaczyna się dzieć coś niedobrego — da sygnał chociażby poprzez spadek energii. Jeśli nie ma powodów do niepokoju, po prostu ciesz się życiem.

Mam nadzieję, że udało mi się przekonać Cię do konieczności troszczenia się o obszar w Heksagonie Szczęścia nazywany zdrowiem. Zadbaj o swoje serce, organy wewnętrzne i umysł, aby sprawnie i pięknie działały przez całe Twoje życie. Nadzoruj swoje naczynia krwionośne, by nie zapychały się cholesterollem. Służ temu dobra dieta i aktywność ruchowa. Dawaj swojemu ciału, wartemu milion dolarów, wszystko to, co jest niezbędne dla zdrowia. Przygotuj się na ewentualne trudne czasy, odpowiednio długo się wysypiaj i prawidłowo odżywiaj. Nie dostarczaj niezdrowych produktów swojemu organizmowi.

I jest jeszcze jedna istotna kwestia, która w niezwykle sposób decyduje o poziomie Twojej energii — myśl pozytywnie o sobie, ludziach, terażniejszości oraz przyszłości. Kochaj wszystko, co Cię otacza. Wyzwalaj w sobie najpiękniejsze uczucia. Jeżeli otulisz swoją miłością cały świat, on Ci się odwdzięczy uśmiechem i lepszym zdrowiem.

*Spraw, aby każdy dzień miał szansę stać się najpiękniejszym dniem
Twojego życia.*

MARK TWAIN



Zadanie

Zapoznaj się z tabelą badań profilaktycznych, a następnie napisz plan, które z nich powinieneś wykonać w ciągu najbliższych 12 miesięcy.

Badania profilaktyczne — jakie i kiedy

BADANIE	WIEK	CZĘSTOTLIWOŚĆ
morfologia krwi i OB	do 40. roku życia po 40. roku życia	raz na 2 – 3 lata raz w roku
moczu	do 40. roku życia po 40. roku życia	raz na 2 – 3 lata raz w roku
poziom glukozy we krwi		co najmniej raz na 3 lata
lipidogram (oznaczenie poziomu cholesterolu ogólne badanie całkowitego, frakcji HDL i LDL oraz trójglicerydów we krwi)	po 20. roku życia po 30. roku życia po 50. roku życia	raz na 5 lat raz na 2 – 3 lata raz w roku
prześwietlenie płuc	po 20. roku życia po 30. roku życia palący	raz na 5 lat raz na 2 lata raz w roku lub wg wskazań lekarza
badanie okulistyczne z badaniem dna oka	po 30. roku życia po 40. roku życia	raz na 3 – 5 lat raz w roku
poziom hormonów tarczycy	po 50. roku życia	raz na 1 – 2 lata
EKG	po 20. roku życia (mężczyźni) po 40. roku życia (kobiety)	raz na 3 lata raz na 3 lata
kolonoskopia	po 50. roku życia	co 5 – 10 lat
cytologia (kobiety)	po 25. roku życia po 40. roku życia	co 3 lata raz w roku lub wg wskazań lekarza

BADANIE	WIEK	CZĘSTOTLIWOŚĆ
USG piersi (kobiety)	po 20. roku życia po 30. roku życia po 50. roku życia	raz na 2 lata raz w roku na przemian z mammografią
mammografia (kobiety)		raz na 2 lata
badanie jąder		raz na 3 lata
badanie <i>per rectum</i> prostaty	po 40. roku życia	raz w roku

synergichni.pl/zdrowie

Plan badań do wykonania w ciągu najbliższych 12 miesięcy

Lp.	MIESIĄC/ROK	RODZAJ BADANIA	ZREALIZOWANO (wpisz datę)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

Umów się na wizytę u lekarza i sprawdź wszystkie parametry. Proszę, podejść do tego zadania z największą odpowiedzialnością!

Zdrowie polega przede wszystkim na tym, żeby do chorób nie dopuszczać. Ważne jest nasze pozytywne nastawienie do życia. Mimo wszystko co jakiś czas należy poddawać się badaniom, kontrolować różne parametry w naszym organizmie. Myślę, że nie można być za bardzo zdrowym, natomiast dobra kondycja może mieć wpływ na nasz stosunek do zdrowia. Jego lekceważenie bywa zgubne. Pamiętaj, jeżeli pojawia się choroba, naszym największym marzeniem jest wyzdrowienie. Dlatego zrób wszystko, aby zdrowia nie stracić.

Są tysiące chorób, ale tylko jedno zdrowie.

LUDWIG BÖRNE

Dokonaj, proszę, krótkiego bilansu, wyznacz cele, buduj dobre nawyki, naucz się stosować zasadę Paracelsusa, nie trać radości, myśl pozytywnie, utrzymuj balans we wszystkich obszarach Heksagonu Szczęścia, a przede napisz na swojej *bucket list*:

Chcę cieszyć się zdrowiem do końca życia.



Zdaniem Paracelsusa:

Jeżeli w Twoim życiu dbałości o ZDROWIE jest:

- **za mało** — jesteś chory, masz złe samopoczucie, cierpisz, zmagasz się z bólem, odczuwasz brak energii, masz problem z wysypianiem się, miewasz częste bóle głowy bądź inne dolegliwości, jesteś osłabiony, nie masz motywacji do działania, jesteś narażony na kolejne choroby;
- **za dużo** — jesteś hipochondrykiem, czyli nieustająco cierpisz z powodu lęku o własne zdrowie, wyolbrzymiasz swoje drobne problemy zdrowotne, nadmiernie koncentrujesz się na własnym zdrowiu, masz wysoki poziom niepokoju o swój stan fizyczny i błędnie, lękowo interpretujesz normalne przypadłości — np. chrypkę; poszukujesz kontaktu z lekarzami, ponieważ ciągle podejrzewasz u siebie jakieś dolegliwości; kiedy nie znajdują u Ciebie choroby, często zmieniasz swoich lekarzy.

Zapamiętaj

- Dbanie o zdrowie jest bardzo poważnym, długofalowym zadaniem, pracą na pełnym etacie — dla najważniejszego pracodawcy, którym jesteś Ty.
- Niepozostawanie w stanie choroby nie jest równoznaczne z posiadaniem zdrowia. Konieczne są również: witalność, energia, sprawność, siła, odporność, dobre samopoczucie, stan równowagi i harmonii.
- Wszystkie obszary Heksagonu Szczęścia są w ścisły sposób ze sobą powiązane, a to oznacza, że pojawienie się problemów w obszarach pracy, finansów, relacji bądź czasu dla siebie prawdopodobnie przełoży się na pogorszenie stanu zdrowia.

- Dobre zdrowie warunkuje odczuwanie głębokiego szczęścia, a tym samym daje satysfakcję z życia. Warunkiem jego posiadania jest postępowanie według pewnych zasad i wypracowanie potrzebnych nawyków.
- Człowiek rodzi się po to, aby być zdrowym do końca swojego życia.
- We wprowadzaniu nawyków zdrowego trybu życia warto zdobyć wsparcie bliskich.
- Jeżeli wyrobisz sobie nawyk, aby jeden dzień w tygodniu w ogóle nie jeść, tylko nawadniać organizm, to poczujesz z czasem, jak niezwykle Twój organizm odwdzięczy Ci się za to.
- Zbyt częste leżenie na kanapie i wrzucanie w siebie niezdrowych produktów daje stuprocentową gwarancję wystąpienia problemów zdrowotnych.
- Jeżeli pojawia się jakakolwiek choroba, to od tego momentu należy chodź spać o godzinie dwudziestej drugiej.
- Sen ma dobroczynny wpływ na organizm człowieka. W swoim rozkładzie dnia powinniśmy bezwzględnie zaplanować również czas na odpoczynek i relaks.
- Człowiek jest najbardziej produktywny pod warunkiem, że przez całe życie pracuje ze swoim mózgiem. Jeżeli tego nie robi, umysł więdnie i wiotczeje, podobnie jak nasze mięśnie.
- Opalanie musi być przyjemne. Przekraczanie granic, jak w każdym przypadku, tak i tutaj jest niepożądane.
- Wykonywanie badań profilaktycznych i bieżąca kontrola parametrów w naszym organizmie jest koniecznością.
- Wsluchiwanie się i wczuwanie w swój organizm pomaga zapobiegać chorobom.
- Pozom życiowej energii podnosi się poprzez pozytywne myślenie o sobie i ludziach, teraźniejszości oraz przyszłości.
- Kiedy pojawia się choroba, naszym największym marzeniem jest wyzdrowienie.

PRACA

Tutaj:

- zachwycisz się pracowitością Hefajstosa;
- poznasz definicję pracy;
- zrozumiesz filozoficzny sens pracy;
- dowiesz się, dlaczego emerytura to bzdura;
- wzruszysz się niesamowitą historią Gilberta Kaplana;
- poznasz skuteczne metody planowania kariery zawodowej;
- dowiesz się, czym zasłynął najsłynniejszy amator świata;
- określisz swoje zainteresowania według teorii Hollanda;
- zbadasz swoje potencjały;
- podejmiesz refleksję nad własnymi cechami oraz dowiesz się, jak postrzegają Cię inni;
- poznasz sześć systemów zarabiania pieniędzy;
- dowiesz się, jaki los spotkał Toma i Sama;
- zaplanujesz własną karierę;
- zrozumiesz, dlaczego firma Nike odniosła sukces;
- uświadomisz sobie fundamentalne błędy popełniane w biznesie;
- poznasz pięć fundamentalnych zadań lidera;
- dowiesz się, jaką tajemnicę skrywają w sobie skrzypce Stradivariusa;
- zrozumiesz proporcje *work-life balans*.

W KUŹNI HEFAJSTOSA

Pozostawałem wciąż pod ogromnym wrażeniem niedawno zawartej znajomości z Eskulapem. Moja świeża jak nowalijki wiosną wiedza medyczna wymagała sensownego wewnętrznego poukładania. Miałem ochotę usiąść w zaciszu i zrobić to tak od razu. Jednak Fortuna wyraźnie nie zamierzała zwolnić tempa w zapoznawaniu mnie z kolejnymi swoimi przyjaciółmi. Ostatecznie postanowiłem nie stawiać oporu, moje przeczucie podpowiadało mi bowiem, że będą to niezwykle wartościowe znajomości.

Opuściwszy alabastrową komnatę, podążaliśmy długim kamiennym holem w stronę bocznego skrzydła pałacowego. Doszliśmy do jego końca, a następnie z wielką ostrożnością pokonywaliśmy w dół kręte i strome schody, które ostatecznie wyprowadziły nas na zewnątrz budynku. Mroczny korytarz stanowił mocny kontrast ze słonecznym oślepiającym nas światłem. Tego miejsca jeszcze nie widziałem. Niewielki dziedziniec nie budził chyba większego zainteresowania wśród gości, bo właśnie był zupełnie pusty. Po jego skosie stał średniej wielkości budynek. Od jego strony również nie było widać nikogo, tylko dym leniwie wydobywający się z komina świadczył, że tętni w nim życie. Kto mógł tam być, skoro Zeus wyraźnie życzył sobie, aby wszyscy stawili się na balu? — zadałem sobie to pytanie, które oczywiście jeszcze przez chwilę musiało pozostać bez odpowiedzi.

— Fortuno, to miejsce wygląda jak zakład rzemieślniczy — odezwałem się półgłosem. Dzieląc się swoim pierwszym wrażeniem, oczekiwałem tak naprawdę wyjaśnienia, w jakim celu tam idziemy.

Moja przewodniczka tajemniczo milczała. Może po prostu uważała, że jest zbyt mało czasu na tłumaczenie mi, dlaczego właśnie w tym miejscu powinniśmy się znaleźć. Oto stanęliśmy przed wielką, kutą z brązu ażurową kratą. Do tej pory zdarzało mi się podziwiać kowalstwo artystyczne, ale tak koronkowa robota jeszcze nigdy dotąd nie zachwyciła moich wrażliwych na piękno oczu.

Weszliśmy do wewnątrz. Pośrodku płonął ogień, który otulił nas swym ciepłem jak miękki kocyk. Jakaś postać odwrócona plecami była tak bardzo czymś zajęta, że nawet nie zauważyła naszego przybycia.

— Witaj, Hefajstosie! Spodziewałam się zastać cię tutaj! — wykrzyknęła radośnie Fortuna.

Mężczyzna powoli się obejrzał, jakby trochę niechętnie. Odniosłem nawet wrażenie, że przeszkadzamy mu w jakimś ważnym dla niego zajęciu. Staliśmy przez chwilę w oczekiwaniu na jego reakcję. To był bardzo dobry czas na to, aby rozejrzeć się wokół. Oprócz paleniska w pomieszczeniu stał wielki piec, natomiast wzdłuż dwóch ścian ciągnęły się półki z ogromną liczbą narzędzi. Widząc kowadła, młoty, imadła i kleszcze, nie miałem cienia wątpliwości, że jestem w kuźni.

Domyśliłem się, że przyjacielem Fortuny jest ten bardzo zapracowany kowal, którego za chwilę poznam. Nie myliłem się. Po skończonych czynnościach ściągnął

swoje rękawice, zdjął fartuch i podszedł do nas niepewnym krokiem. Wyraźnie kulał na obie nogi. Jego niepełnosprawność była tak duża, że przemieszczanie się ewidentnie sprawiało mu cierpienie.

Zostaliśmy sobie przedstawieni. Hefajstos już na wstępie delikatnie wythumaczył się przed nami, że był w sali biesiadnej tylko ze względu na wymagania etykiety dworskiej. Z przyjemnością jednak po oficjalnej części uroczystości powrócił do swej pracowni, by dać się pochłonać codziennym obowiązkom. Pomyślałem, że nieczęsto spotyka się osoby rezygnujące ze wspaniałej, beztrudnej zabawy na rzecz pracy. Byłem ciekaw jego motywów, a jeszcze bardziej interesowały mnie zajęcia, którym się oddawał.

Nasza rozmowa płynęła bez energii, jak rzeka na wielkim rozlewisku. Do czasu! Chwili, kiedy Hefajstos zaczął opowiadać o nieznanym mi dotąd bliżej pracy kowalskiej, nie zapomnę nigdy. Jego pierwotnie poszarzała twarz — z każdym wypowiedzanym zdaniem podczas prezentacji ogromnego pieca określanego mianem „serca kuźni” i miecha zwanego „płucami” — coraz piękniej promieniała niespotykanym blaskiem.

Ale najlepsze było dopiero przed nami. Fortuna poprosiła sympatycznego kowala, aby pokazał mi wytwory swojej pracy. Ten ochoczo zaprosił nas do sąsiedniego, o wiele większego pomieszczenia. Czego tam nie było! Moim oczom ukazały się olśniewające kunsztem berła, tarcze, miecze, strzały i zbroje. To rękodzieło nie miało sobie równych. Całym sobą pochłaniałem opowieści mistrza o wykuvaniu piorunów dla Zeusa, trójzębu dla Posejdona czy zbroi dla Achillesa, która miała uczynić go nieśmiertelnym. Fortuna, jak to kobieta, przyglądała się w tym czasie nowym modelom naszyjników, pierścieni i diademów. Mieniała się złotem i srebrem misterna biżuteria wyglądała, jakby ktoś zebrał wszystkie gwiazdy z nieba i przytulił je z miłością do siebie. Trudno było się dziwić, że damy z Olimpu uwielbiały Hefajstosa za te cudne klejnoty, których nigdy nie miały dość.

Mistrz nie przestawał mi zdradzać tajników kowalstwa. Temperatura jego emocji zdawała się równać rozpalonemu do czerwoności żelazu. Nigdy wcześniej nie spotkałem kogoś, kto by z taką pasją opowiadał o swojej pracy. Poczulem nieodpartą potrzebę, by zadać to bardzo ważne pytanie:

— Hefajstosie, skąd wzięła się u ciebie tak ogromna pracowitość?

On uniósł swoją masywną rękę, podrapał się po brodzie, pomyślał przez chwilę i rzekł:

— Fryderyku, zapamiętaj — jeśli odkryjesz w sobie „coś”, czym lubisz zajmować się najbardziej, a następnie będziesz robił to z pasją i miłością — na pewno nigdy nie zaznasz trudu pracy. Poprzez swoje wytrwałe i pełne zapału działania staniesz się niekwestionowanym autorytetem w swojej dziedzinie — po prostu mistrzem.

Podziękowałem uprzejmie za piękną odpowiedź. Kierując się z Fortuną do wyjścia, zauważyłem na jej delikatnym kobiecym palcu lśniącego pierścień. Tak, to było prawdziwe dzieło sztuki.



PRACA odgrywa ogromną rolę w życiu człowieka, stąd nie mogło zabraknąć jej w Heksagonie Szczęścia. W swojej hierarchii wartości ludzie sytuują ją bardzo wysoko. To właśnie praca nadaje sens życiu, pomaga wyznaczać cele, pozwala wspinać się po stopniach kariery, jest źródłem dochodu, często określa status, stwarza możliwości realizowania siebie samego, ułatwia spełnianie marzeń, sprawia radość oraz motywuje do działania.

Z pracy swojej ma człowiek pożywać chleb codzienny i poprzez pracę ma się przyczynić do ciągłego rozwoju nauki i techniki, a zwłaszcza do nieustannego podnoszenia poziomu kulturalnego i moralnego społeczeństwa, w którym żyje jako członek braterskiej wspólnoty¹.

Encyklopedyczna definicja pracy wskazuje na celowe i świadome działania człowieka, polegające na przekształcaniu dóbr przyrody i przystosowaniu ich do zaspokajania potrzeb ludzkich.

Tematowi pracy poświęcono wiele utworów literackich i tekstów filozoficznych. Jednym z najbardziej popularnych jest *Kandyd* autorstwa francuskiego pisarza, filozofa, historyka i publicysty epoki oświecenia Woltera (właśc. François-Marie Arouet). Nie będę przytaczał treści całej powiastki filozoficznej, odniosę się jedynie do jej zakończenia. Otóż główny bohater Kandyd, który przez całe życie dążył do poślubienia Kunegundy, po wielu podróżach, fascynujących przygodach i perypetiach osiąga

¹ Jan Paweł II, encyklika *Laborem exercens*, http://www.vatican.va/content/john-paul-ii/pl/encyclicals/documents/hf_jp-ii_enc_14091981_laborem-exercens.html (dostęp: 23.08.2020).

swój cel. W końcowej scenie widzimy go mieszkającego w folwarku z odbiegającą od ideału, zestarzałą i kłótliwą żoną oraz pozostałymi bohaterami — Panglossem i Marcinem. Wszyscy osiągają stabilizację, ale zamiast cieszyć się upragnionym szczęściem, wciąż się kłócą. I wówczas zaczynają się zastanawiać, czy aby to, co wydarzało się wcześniej w ich życiu, nie było lepsze od bezczynności, której właśnie doświadczają. Rozmowa ze starym nauczycielem Panglossem ostatecznie rozwiązuje problem. Jego stwierdzenie:

Praca oddala od nas trzy wielkie niedole: nudę, występki i ubóstwo

podsuwa najlepszy z możliwych pomysłów na wyjście z trudnej sytuacji. Tenże pedagog przypomniał, że człowiek został wprowadzony do Edenu, aby pracować, a nie oddawać się wypoczynkowi. Taka jest jego życiowa rola. Ostatecznie wszyscy bohaterowie zaangażowali się w różne zajęcia, odnajdując upragniony spokój i sens egzystencji. Praca sprawiła, że ich życie stało się znośne.

Czy nie uważasz, że to jest wspaniała idea cieszyć się swoją pracą i móc ją wykonywać do końca swoich dni, jak bohaterowie *Kandyda*?

Praca w obszarze Heksagonu Szczęścia musi spełniać dwa podstawowe warunki, którymi są:

- satysfakcja — uczucie przyjemności i zadowolenia,
- dochody — wpływy pieniężne pomniejszone o koszty ich uzyskania.

W większości przypadków ludzie pracują około 40 lat. Za początek kariery zawodowej przyjmuje się czas zakończenia edukacji, czyli po uzyskaniu wykształcenia średniego/zawodowego, około 20. roku życia, a wyższego — w wieku 25 lat. Oczywiście, nie jest to regułą, ponieważ można pracować i uczyć się równocześnie. Czas zakończenia aktywności zawodowej szacuje się na mniej więcej 60. – 65. rok życia człowieka. Tylko nieliczni pracują dłużej, są też pewne zawody uprzywilejowane, w których ten czas jest krótszy.

Komplementarność sześciu obszarów Heksagonu Szczęścia wskazuje na konieczność ich występowania w równowadze do końca naszego życia.

Trzeba więc dbać o swoją pracę tak, aby zawsze móc ją wykonywać. Uważam, że powinniśmy już zawsze pracować. Na pewno czeka nas zdecydowana zmiana na rynku pracy idąca w kierunku pewnej elastyczności wynagrodzeń i pracownika, wysokiej specjalizacji oraz pracy do końca życia, ponieważ emerytura, na którą z czasem przejdziemy, będzie zbyt niska, aby umożliwić zaspokajanie własnych potrzeb. Jeszcze raz powtórzę, że każdy z tych obszarów w Heksagonie Szczęścia jest dokładnie tak

samo ważny, a to oznacza, że jeżeli na pewnym etapie życia jednego z nich zabraknie, zaczynamy z czasem czuć się coraz bardziej nieszczęśliwi albo umieramy. I to, niestety, dotyczy części osób, które w wieku 65 lat przechodzą na emeryturę i przeżywają raptem dwa albo trzy lata, bo czegoś w ich życiu zabrakło, co przełożyło się na wzrost problemów w innych obszarach.

*Praca daje okazję odnalezienia samego siebie.
Własnej rzeczywistości dla siebie i nikogo innego.*

BOLESŁAW PRUS

Oczywiście, jest taki moment w naszym życiu, kiedy jeszcze nie możemy pracować, czyli do 15. – 16. roku życia, chociaż być może jakieś epizody z zarobkowaniem się zdarzają. Przypominam sobie, że pierwsze moje prace wykonywałem w dosyć młodym wieku. One nie były jeszcze bardzo odpowiedzialne, ale stanowiły początkowy etap nabywania doświadczenia. Czas mojej aktywności zawodowej trwa do dzisiaj i życzylbym sobie, aby ten stan do końca mojego życia się nie zmienił.

W pierwszej mojej książce, którą napisałem w 2015 roku, pod tytułem *Pieniądze są sexy*, jeden z rozdziałów poświęcony jest temu, że emerytura to bzdura. Pobieranie świadczeń emerytalnych połączone ze znudzeniem i gnuśnieniem postrzegam jako zły pomysł na życie. Jeżeli dopadnie nas to, o czym pisze Wolter, czyli ubóstwo, nuda, a do tego być może występki — z pewnością nie będziemy szczęśliwi. Pamiętaj, to praca nadaje sens naszemu życiu.

Badania

Prawie połowa Polaków (47%) nie odkłada dodatkowych środków na emeryturę, a co czwarty nie widzi takiej potrzeby. Ci, którzy oszczędzają, patrzą w przyszłość bardzo optymistycznie, wynika z badania przeprowadzonego przez Insurance Europe przy współpracy z Polską Izbą Ubezpieczeń (PIU).

Statystyczny Polak przewiduje, że będzie żył 77 lat. Pod tym względem jesteśmy największymi pesymistami wśród mieszkańców 10 krajów Europy, którzy wzięli udział w badaniu.

Dodatkowo co czwarty badany chciałby dostać całość swoich oszczędności w ramach jednej wypłaty, aby móc samodzielnie nimi zarządzać. Najmniej interesuje nas natomiast tzw. odpowiedzialne inwestowanie, a więc wpływ inwestycji na środowisko i społeczeństwo (8%)².

Jeżeli do takich ludzi się zaliczasz, to zachęcam Cię do lektury książki *Kawiar-
nia na końcu świata*. To właśnie po jej przeczytaniu pewien Niemiec — pielgrzym
spotkany przeze mnie we Francji na drodze do Santiago de Compostela — zrezygnował
z pracy, której nienawidził. I po prostu za odłożone pieniądze zdecydował się odbyć
długą wędrówkę, aby w czasie jej trwania dogłębnie przemyśleć, co będzie w swoim
życiu dalej robił. Bardzo mnie dzisiaj ciekawi, jakie ostatecznie podjął decyzję, ale
niestety, nie mam z nim kontaktu. Właśnie poszukiwanie życiowej misji i własnego
Sensu Istnienia (SI) pod wpływem wspomnianej książki doprowadziło go do powiedze-
nia stanowczego „nie” pracy niedającej mu satysfakcji i wywołującej niepotrzebny
stres. Nie chciał, aby niesympatyczny szef wciąż uprzykrzał mu życie. Uświadomił
sobie, że nie warto iść na kompromis i lepiej jest znaleźć trzecie rozwiązanie. Doszedł do
tego samego przekonania, które ja pielęgnuję w sobie długie lata: mamy tylko jedno
życie i warto przeżyć je dobrze.

Zawsze wydaje się, że coś jest niemożliwe, dopóki nie zostanie to zrobione.

NELSON MANDELA

Zacznijmy od tego, że decyzję, jaką pracę będziemy wykonywać, podejmujemy
na dosyć wczesnym etapie naszego życia. Młodzieńczy czas daleki jest od doświad-
czeń w tym zakresie. W zasadzie jeszcze nie znamy zbyt dobrze siebie, a tym bardziej nie
wiemy, co chcielibyśmy robić, aby się w tym realizować i otrzymywać satysfakcje-
nujące wynagrodzenie. Być może kielkują w nas jakieś pragnienia dotyczące wyboru
kierunku studiów bądź kursów zawodowych, ale często podlegają one wielu transforma-
cjom. Ostatecznie w przeważającej części przypadków wykonujemy pracę nieko-
niecznie zgodną z naszym wykształceniem. Czy to źle? Uważam, że nie.

Chciałbym Cię zainspirować do pewnego sposobu myślenia na temat własnej
pracy. Przede wszystkim, żebyś wykonywał ją tak długo, jak tylko będziesz mógł, czyli
praktycznie do końca swojego życia. Twój Heksagon Szczęścia będzie wówczas cały

² Źródło: <https://forsal.pl/artykuly/1456121,prawie-polowa-polakow-nie-odklada-dodatkowych-srodkow-na-emeryture-badanie.html> (dostęp: 23.08.2020).

czas w równowadze, co warunkuje poczucie zadowolenia i satysfakcji. Oczywiście, trzeba pamiętać o zasadzie Paracelsusa, aby z nadmiaru obowiązków zawodowych nie popaść w pracoholizm.

Pracoholizm jest dziś zaakceptowanym społecznie uzależnieniem.

ANZELM GRÜN

Badania

Pragnienie zawodowego sukcesu coraz częściej przeradza się w nałóg. Z najnowszych badań CBOS wynika, że zagrożenie pracoholizmem dotyczy 11%, czyli ponad 2,5 mln Polaków. Na uzależnienie od pracy najbardziej narażeni są młodzi ludzie w grupie wiekowej 25 – 44 lat.

Pracoholizm bardziej grozi pracującym na własny rachunek. Ponad 17% właścicieli i współwłaścicieli firm ma rzeczywisty problem z uzależnieniem od pracy. Pełnienie funkcji kierowniczych, odpowiedzialność za pracę innych lub kierowanie projektami są czynnikami zwiększającymi podatność na uzależnienie. Badacze odnotowali wysoki odsetek zagrożonych uzależnieniem i mających rzeczywisty problem wśród kadry kierowniczej (80%) oraz specjalistów z wyższym wykształceniem (10,9%). Do grupy osób ponadprzeciętnie zagrożonych należą uczniowie i studenci (80%)³.

Skrajności w żadnym przypadku nie są dobre. Zdarza się również często tak, że wykonujemy pracę, której nie lubimy. Znam to, jak mało kto, z własnego doświadczenia... Ale tłumaczymy to sobie brakiem innych możliwości, ponieważ musimy płacić rachunki, nie odłożyliśmy pieniędzy, aby dać sobie czas na przekwalifikowanie się, nie mamy pomysłu na to, co ostatecznie mielibyśmy robić. Mam nadzieję, że pamiętasz jeszcze dwa chińskie znaki — symbole kryzysu i szansy. Chciałbym Cię więc nakłonić do tego, aby sytuacja, być może bardzo niekomfortowa, w której się znajdujesz, stała się dla Ciebie szansą na podjęcie zmian w obszarze pracy. Zanim przystąpisz do podejmowania decyzji, odpowiedz na kluczowe w tej kwestii pytania.

³ Na podstawie: [https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/raporty-z-badan/pracoholizm-
raporty-z-badan/okolo-11-proc-polakow-dotyczy-problem-uzaleznienia-od-pracy/](https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/raporty-z-badan/pracoholizm-raporty-z-badan/okolo-11-proc-polakow-dotyczy-problem-uzaleznienia-od-pracy/)
(dostęp: 23.08.2020).

ZAPYTAJ SIEBIE:

- Jakie możliwości daje mi moja praca?

- Czy praca podnosi moje poczucie własnej wartości?

- Czy praca jest dla mnie możliwością przekraczania kolejnych granic?

- Czy praca daje mi szansę oraz sposobność do rozwoju i nauki?

- Czy moja praca wystarczająco mnie rozwija, czy raczej jest do bólu powtarzalna i po prostu odbębniam ją?

- Jakie cechy powinna posiadać moja idealna praca?

- Jak się czuję, kiedy po pracy przychodzę do domu?

- Jak jest moje samopoczucie w pracy?

- Jakie czynności wykonuję w swojej obecnej pracy?

- Czy tę pracę chciałbym wykonywać już zawsze?

- Co innego chciałbym ewentualnie robić?

- Co umiem robić dobrze?

- Co lubię robić dobrze?

- Czy moja praca jest tylko czymś, co pozwala mi zarabiać pieniądze, by przetrwać?

- Czy praca powinna być zjawiskiem, które podnosi moje zaufanie do siebie samego?

- Czy praca, którą dzisiaj wykonuję, nadaje sens mojemu życiu?

- Czy praca ma być jednym z najważniejszych elementów mojego Heksagonu Szczęścia?

- Czy praca jest dla mnie możliwością nawiązywania nowych kontaktów?

- Czy praca jest dla mnie sposobem na znalezienie wartości, które będę reprezentować?

- Czy moja praca jest dla mnie możliwością wykorzystania i rozwijania swoich talentów?

- Może nie znalazłem jeszcze swojego powołania?

- A może praca jest dla mnie przerwą między weekendami?

- A może jest tak, że moja praca jest dla mnie złem koniecznym?

- Czy praca jest dla mnie drogą do wolności?

- A może praca jest dla mnie okazją do radości i zabawy, które z niej wynikają?

- A może moja praca łączy ze sobą poszczególne obszary Heksagonu Szczęścia?

- Czy moja praca spełnia moją misję, moje życiowe powołanie?

- Czy dzięki mojej pracy mogę uszczęśliwiać ludzi?

- Czy moja praca daje szansę pomagania innym ludziom?

- Czy moja praca daje mi możliwości przeprowadzania zmian w moim życiu?

- Czy moja praca buduje mój status społeczny?

- Czy moja praca jest dla mnie wystarczająco ciekawa?

- Czy gdy chodzę do pracy, odliczam dni do weekendu?

- Czy mam w pracy możliwość podejmowania ważnych decyzji?

- Czy otrzymuję w pracy wsparcie i uznanie?

- Czy moja praca otwiera przede mną perspektywy na przyszłość?

- Czy nigdy nie zabraknie mi pracy, którą wykonuję?

- Czy zawód, który wykonuję, zaspokaja ludzkie potrzeby?

- Czy mam poczucie, że wykonując swoją pracę, robię coś naprawdę pożytecznego?

- Czy moja praca przynosi mi satysfakcjonujące dochody?

- Czy dzięki swojej pracy mogę realizować marzenia, spełniać cele, rozwijać się, utrzymywać swój Heksagon Szczęścia w ciągłej równowadze?

- Czy moja praca sprawia mi radość i daje poczucie szczęścia?

Jeżeli z większości udzielonych przez Ciebie odpowiedzi przebija pesymizm i negacja, zastanów się, jak stawić czoła wyzwaniom w tym ważnym obszarze Heksagonu Szczęścia.

Posłuchę się teraz pewną historią, którą przeczytałem kiedyś w książce Bodo Schäfer'a. Mam nadzieję, że stanie się dla Ciebie wsparciem w podejmowaniu decyzji o zmianie pracy. Zastanów się, czy teraz w obliczu trudności, kryzysu, poczucia niezadowolenia, wielu obciążających Cię czynników nie nadszedł właśnie moment na wzbudzenie w sobie refleksji na temat wyznaczenia nowych celów.

Oto ona:

Gilbert Kaplan w wieku 25 lat założył swój pierwszy magazyn. Był typowym pracoholikiem. W ciągu 15 lat uczynił go jednym z wiodących czasopism o dużym nakładzie. Pracował prawie 24 h na dobę, a potem w wieku 40 lat nagle sprzedał swoje przedsiębiorstwo. Co takiego się wydarzyło? Pewnego dnia usłyszał *II symfonię* Mahlera — jej brzmienie bezgranicznie go wzruszyło. Muzyka obudziła w nim coś, co od dawna w nim drzemało. Ale było coś jeszcze — uważał, że ten utwór należy interpretować trochę inaczej. Czegoś mu brakowało. To, co usłyszał, nie sprostałoby w jego ocenie intencjom Mahlera. Sprzedał więc swoje przedsiębiorstwo i postanowił zostać dyrygentem. Wszyscy eksperci zgadzali się co do tego, że jest to przedsięwzięcie z góry skazane na porażkę, bowiem Kaplan nigdy wcześniej nie dyrygował ani nawet nie potrafił grać na żadnym instrumencie. Również jego przyjaciele uważali, że zwariował. Manager, który nawet nie potrafi czytać nut, dyrygentem? Po prostu idiotyczne. Kaplan pozostawał jednak niewzruszony i postawił sobie nawet wyższy cel — chciał zagrać Mahlera tak, jak nikt nigdy przedtem. Rozpoczął naukę pod okiem najlepszych dyrygentów. Był pojętnym uczniem i nieustannie pracował nad swoim marzeniem. Zaledwie dwa lata później stało się ono rzeczywistością. W 1996 roku Gilbert Kaplan nagrał album z muzyką klasyczną, który w USA odniósł niewyobrażalny sukces. W tym samym roku jako cieszący się popularnością dyrygent otworzył Festiwal Salzburski.

Nie namawiam Cię do tego, aby jak Gilbert Kaplan dokonywać gwałtownych zmian w swoim życiu, chociaż kto wie... Uważam jednak, że warto na bieżąco się zastanawiać nad wewnętrzną satysfakcją i spełnieniem płynącym z wykonywanej pracy.

Praca wypełni Ci dużą część życia.

Jedynym sposobem na prawdziwą satysfakcję z pracy jest robienie tego, w czego wielkość się wierzy. A jedynym sposobem na robienie rzeczy wielkich dla Ciebie jest miłość do tego, co się robi.

STEVE JOBS

Być może zastanawiasz się, jak mądrze zaplanować swoją karierę zawodową. Podam Ci dwie metody. Pierwsza z nich jest stosunkowo prosta, polega bowiem na dokładnym określeniu własnych zainteresowań i upodobań. W swoim myśleniu o pracy przede wszystkim nie skupiaj się na wykształceniu. Zapomnij przez chwilę o tym,

jakie kompetencje zdobyłeś, ucząc się. Ważniejsze będzie skoncentrowanie się na tym, co potrafisz robić naprawdę dobrze. Nie zawsze wykształcenie idzie w parze z upodobaniami, talentami i pasjami. Aby uporządkować wiedzę o sobie, wykonaj poniższe zadanie.



Zadanie

Zastanów się nad tym, co lubisz i potrafisz robić najlepiej, a czego nie umiesz i nie polubiłeś. Uzupełnij poniższą tabelę. Następnie skup się na rozpatrzeniu opcji „Lubię i potrafię” pod kątem planowania swojej kariery zawodowej.

Nie lubię, ale potrafię	Lubię i potrafię
Nie lubię i nie potrafię	Lubię, ale nie potrafię

Zidentyfikowanie własnych zainteresowań jest bardzo ważne, a do tego łatwe — wystarczy się zastanowić, co wykonujesz z przyjemnością, czemu możesz poświęcić dużo czasu i na czym skupiasz uwagę, a co robisz z konieczności i chcesz to jak najszybciej zakończyć.

Mam nadzieję, że już zdiagnozowałeś swoje umiejętności. Jeżeli Twoja odpowiedź brzmi: „niczym się nie interesuję”, „trudno mi określić” lub „w ogóle nie wiem, co lubię” — to znaczy, że masz braki w wiedzy na swój temat. A może tego, co jest Twoją pasją bądź zainteresowaniem, do takich nie zaliczasz.

Gdy robimy coś dobrze albo bardzo dobrze, z wielkim zaangażowaniem, łatwością i przyjemnością, ale nie mamy wykształcenia w danej dziedzinie — to jesteśmy amatorami. Słowo *amator* pochodzi od słowa *amo, amare* (łac.) — kochać, miłować; oznacza to, że robimy coś z miłością, zajmujemy się tym hobbistycznie, bez profesjonalnego przygotowania.

Ciekawostka

Japończyk Yuki Kawauchi był ucieleśnieniem marzeń o prawdziwym amatorstwie. Pracując 40 godzin tygodniowo na rządowej posadzie inspektora szkolnego, równocześnie biegał nawet kilkanaście maratonów rocznie na obłędnym poziomie. Jego rekord życiowy to 2:08:14. Oznacza to, że w całej historii polskiego maratonu jedynie Henryk Szost, będący stuprocentowym profesjonalistą, raz w życiu pobiegł szybciej. Kawauchi zaskakiwał liczbą startów, ich poziomem oraz podejściem do biegów. Nie uznawał żadnego wyścigu za mało ważny, zawsze walczył do końca — nawet gdy startował ze skrzywoną kostką.

Największy triumf jego życia — to zwycięstwo w słynnym maratonie w Bostonie w połowie kwietnia 2018 r. Poza tym Japończyk ma na koncie inne sukcesy, m.in. trzykrotny start w mistrzostwach świata z najlepszym dziewiątym miejscem w Londynie oraz trzecie miejsce w mistrzostwach Azji. Osiągnął to, mimo że Japonia jest krajem najmocniejszych maratończyków świata, tuż za Kenią i Etiopią. Skromny amator mimo to potrafił przebić się do reprezentacji, nie zważając na to, że od sześciu lat wieszczono mu rychły koniec kariery⁴.

Po przepracowaniu powyższego zadania zadaj sobie fundamentalne pytania:

- Co z opcji „lubię i potrafię” możesz zaproponować ludziom?

- Co ze swoich umiejętności możesz wykorzystać, żeby zaspokoić fundamentalne ludzkie potrzeby?

- Które z tych czynności mogą przynieść Ci pieniądze?

⁴ Źródło: <https://www.magazynbieganie.pl/najslynniejszy-amator-swiata-przechodzi-na-profesjonalizm/> (dostęp: 23.08.2020).

- Co możesz oferować innym ludziom za pieniądze?

- Kogo dzisiaj szukają pracodawcy?

- Kogo potrzebują dzisiaj klienci?

- W jakiej dziedzinie mógłbyś stać się ekspertem?

Aby ułatwić sobie podjęcie decyzji, proponuję Ci przeczytanie książki Daniela Golemana *Inteligencja emocjonalna*, z której dowiesz się, kogo dzisiaj szukają pracodawcy. Pozyskana wiedza konkretnie ukierunkuje Cię na to, jakie cechy trzeba zacząć w sobie wyrabiać. To właśnie jest ten czas, kiedy warto się nad tym zastanowić.



Zadanie

Istnieje wiele typologii zainteresowań. Najpopularniejsza z nich, tak zwana teoria Hollanda, wyróżnia 6 grup zainteresowań zawodowych. Zaznacz, które z nich najbardziej pasują do Ciebie.

1. techniczne

naprawy	
majsterkowanie	
budowanie	
instalowanie	
montaż	

2. naukowe

obserwowanie	
analizowanie	
rozwiązywanie problemów	
wykonywanie eksperymentów i doświadczeń	
poszukiwanie informacji	

3. urzędnicze

opracowywanie danych	
wykonywanie zestawień	
sporządzanie dokumentów	
przygotowywanie opracowań	

4. artystyczne

pisanie	
taniec	
aktorstwo	
śpiew	
gra na instrumencie	
fotografia	
występowanie przed ludźmi	

5. społeczne

psychologia	
kontakty z ludźmi	
przekazywanie i wyjaśnianie	
wspieranie	
udzielanie pomocy	
uczenie	
wpływanie na innych	

6. przedsiębiorcze

polityka	
praca z innymi ludźmi	
przewodzenie	
organizowanie spotkań	
realizacja projektów	

Analogicznie Holland wyróżnia sześć typów środowiska pracy:

- realistyczne,
- badawcze,
- konwencjonalne,

- artystyczne,
- społeczne,
- przedsiębiorcze.

*Poszukaj sytuacji, w której Twoja praca będzie dawała Ci tyle szczęścia,
co Twój wolny czas.*

EDWARD BERNAYS

Jak uważasz — czy to jest proste? Pewnie proste, ale wcale nie jest łatwe, ponieważ wymaga od Ciebie poświęcenia konkretnego czasu. **Przeznacz na to kilka godzin albo cały dzień, a może nawet kilka dni na głębokie zastanowienie się, co byłoby pracą Twoich marzeń.** Takim człowiekiem się po prostu stań, wykorzystując to, że być może jesteś dzisiaj w trudnej sytuacji. Jak już wiesz, kryzys jest szansą na zmiany.

Czas na to, aby pokazać Ci drugą metodę, która jest obszerniejsza i dużo bardziej skomplikowana, ale na pewno warto z niej skorzystać. Otóż każdy ma swoje potencjały, które stanowią o naszej wartości na rynku pracy.

Wydzieliłem 6 potencjałów:

1. Potencjał czasowy

- **Potencjał czasowy ogólny** — aby znaleźć pracę naszych marzeń i zacząć zarabiać pieniądze, powinniśmy określić, ile jeszcze mamy czasu, aby ten cel zrealizować. Weźmy pod uwagę statystykę — Polak żyje dziś 70 – 80 lat, a za 20 – 30 lat być może ta średnia podniesie się do 85. roku życia; założmy, że masz dzisiaj 35 lat, to kolejne 50 jest tym czasem, kiedy jeszcze będziesz mógł pracować. W tych planach całkowicie pomijamy wiek 60 lat dla kobiet i 65 lat dla mężczyzn — czas tak zwanego przejścia na emeryturę, który uważam za całkowicie niedorzeczny, aby w szczycie swoich możliwości zaprzestać aktywności zawodowej. Z obliczeń wynika, że Twój potencjał czasowy wynosi 50 lat. Zastanów się, ile w tym czasie można jeszcze zrobić, nawet jeżeli przeznaczysz z niego tylko 10% na zdobycie nowego zawodu. Naprawdę warto do tego dążyć.

Oblicz swój potencjał czasowy ogólny:

85 (statystycznie) – (Twój aktualny wiek) = (Twój potencjał czasowy ogólny)

- **Potencjał czasowy szczególny** — czyli wyodrębnienie z 24 godzin na dobę, które masz do dyspozycji, czasu na dokonywanie zmian w swoim życiu. Nie wiem, jaka jest Twoja sytuacja na dzisiaj — ile godzin śpisz, pracujesz, o której wracasz do domu. Być może potrzebujesz 10 godzin na sen i wypoczynek, a 9 godzin na pracę wraz z dojazdem do niej i z powrotem. Jeśli tak, wówczas zostaje Ci około 5 godzin do własnej dyspozycji. To jest oczywiście wersja uproszczona. Zastanów się, ile dziennie możesz przeznaczać dla siebie na zmiany: 3 godziny? 1 godzinę? Nawet jeżeli Twój potencjał czasowy wynosi jedynie pół godziny, to jest tylko jedna kwestia do rozstrzygnięcia: co z tym zrobisz codziennie.

Oblicz swój potencjał czasowy szczególny:

czas, który przeznaczysz codziennie na podejmowanie zmian:

(Twój potencjał czasowy ogólny) lat x 365 dni w roku = dni

(wyliczona liczba dni) x (liczba godzin dziennie na zmiany) = godzin

(wyliczona liczba godzin) : 365 dni w roku = lat

Właśnie wyliczyłeś, ile jeszcze lat w ciągu swojego życia przeznaczysz na dokonywanie zmian. Wyszło całkiem sporo. Nie uważasz? To jest ta przyszłość, którą będziesz sam tworzyć.

- Potencjał intelektualny** — chciałbym, abyś w tej chwili głęboko do szuflady schował dyplomy ukończenia szkół i nie czytał, jakie oceny otrzymywałeś z poszczególnych przedmiotów. Jak określić ten potencjał? Generalnie myślę, że już to wstępnie zrobiłeś — czyli odpowiedziałeś na pytanie: *co potrafię robić naprawdę dobrze?* Zastanów się również nad tym, jaką masz szczególną, specyficzną, ekspercką wiedzę, nawet w bardzo wąskiej dziedzinie. Jeżeli nie potrafisz wymienić tych umiejętności zbyt wiele, nie przejmuj się, będzie to po prostu temat do przerobienia, czego powinieneś się nauczyć, aby pracodawca zatrudnił Cię i to na tak długo, dopóki Ty będziesz sobie tego życzył.

- Potencjał emocjonalny** — jest tym, czego bardzo często szukają pracodawcy. Można go sobie wypracować w każdym momencie swojego życia. Mało tego, wzrastający wiek i nabywane wraz z nim doświadczenia są czynnikami

sprzyjającymi podnoszeniu poziomu potencjału emocjonalnego. Aby dobrze go określić, należy sobie odpowiedzieć na następujące pytania:

- Jak reagujesz na problemy?

- Jak radzisz sobie z problemami?

- Jaki jest Twój poziom umiejętności radzenia sobie ze stresem?

- Czy potrafisz budować relacje z ludźmi?

- Czy potrafisz podejmować decyzje?

- Czy jesteś osobą wpływową?

- Czy ludzie liczą się z Twoim zdaniem?

- Jak reagujesz na ryzyko?

- Czy potrafisz zapanować nad emocjami, czy raczej emocje panują nad Tobą?

4. Potencjał fizyczny — jest nam potrzebny, jeśli chcemy wykonywać takie zawody jak sportowiec, instruktor, trener, kaskader i inne związane z motoryką naszego ciała. Można go w dość prosty sposób określić. Jest on, niestety,

uzależniony od naszego wieku, przebytych chorób oraz braku pełnej sprawności fizycznej. Zadać sobie pytanie:

- Jaki jest Twój stopień sprawności fizycznej, aby wykonywać daną pracę?
-

5. Potencjał finansowy — określa, ile aktualnie masz odłożonych pieniędzy, jaką kwotę mógłbyś dzisiaj w bardzo krótkim czasie zgromadzić, żeby na przykład skorzystać z jakiejś okazji i kupić biznes. Należy zadać sobie pytanie:

- Ile miesięcy mógłbyś przetrwać bez pracy, utrzymując obecny standard życia?
-

Jeżeli są to 24 miesiące albo dłużej, wtedy możesz bez wahania zdecydować się na taką zmianę, jakiej dokonał Gilbert Kaplan, który sprzedał swoje wydawnictwo i przez dwa lata poświęcił się w stu procentach ćwiczeniom w dyrygowaniu po to, żeby w najlepszym z możliwych sposobów wykonać *II symfonię* Mahlera. Zastanów się nad tym, jak dzięki swoim zasobom finansowym jesteś w stanie przeorganizować swoją pracę.

6. Potencjał wrodzony — nazywany przeze mnie wcześniej potencjałem X, który określa Twoje talenty. Zapytaj siebie:

- Jakie są moje talenty?
-

Niekoniecznie musi być to taniec, śpiew, gra na instrumencie czy pisanie wierszy. Do talentów zaliczymy: kreatywne myślenie, podejmowanie decyzji, humor, zmysł przedsiębiorczości, wyjątkową samodyscyplinę, odwagę, czar i urok osobisty, witalność, energię, budowanie relacji, poczucie piękna, umiejętność zadawania właściwych pytań albo uważne słuchanie. Oczywiście ta lista nie została przez mnie wyczerpana.

Powyższe metody pozyskania wiedzy na temat własnych predyspozycji do wykonywania konkretnej pracy są bardzo skuteczne. Druga z nich, ta polegająca na określaniu potencjałów, pomoże nam w całkowitym zaplanowaniu kariery zawodowej na najbliższe 20, 30, 40 albo nawet 50 lat.

Aby dopełnić wiedzę na swój temat, proponuję jeszcze wykonanie poniższego zadania.

**Zadanie**

Podejmij refleksję nad własnymi cechami, a następnie dowiedz się, jak postrzegają Cię inni. Autor testu: Richard Nelson Bolles, *Jakiego koloru jest twój spadochron?*

Dokończ zdanie, oznaczając 10 cech z listy⁵.

Jestem bardzo:	
ambitny	
asertywny	
cierpliwy	
czujny	
decyzyjny	
dociekliwy	
dokładny	
dynamiczny	
empatyczny	
entuzjastyczny	
impulsywny	
konsekwentny	
lojalny	
nieustępliwy	
niezależny	
niezawodny	
odpowiedzialny	
odważny	
opiekuńczy	
ostrożny	
oszczędny	
otwarty	
pewny siebie	
pracowity	
praktyczny	
przystosowujący się	
punktualny	

⁵ Źródło: https://sp6.sochaczew.pl/AppData/Files/a19/o8.o6.%20WOS_Adamiak.pdf (dostęp: 23.08.2020).

Jestem bardzo:	
realista	
rozsądny	
ryzykancki	
rzetelny	
skrupulatny	
skuteczny	
spokojny	
sympatyczny	
systematyczny	
towarzyski	
twórczy	
uparty	
wiarygodny	
wnikliwy	
wrażliwy	
wspierający	
współpracujący	
wytrwały	
zaradny	
zdecydowany	
zmotywowany	

Poproś osoby, które Cię znają — wybrane spośród rodziny, przyjaciół, kolegów, znajomych — aby dokończyły zdanie na Twój temat, oznaczając 10 cech z listy.

Jesteś bardzo:	
ambitny	
asertywny	
cierpliwy	
czujny	
decyzyjny	
dociekliwy	
dokładny	
dynamiczny	

Jesteś bardzo:	
empatyczny	
entuzjastyczny	
impulsywny	
konsekwentny	
lojalny	
nieustępliwy	
niezależny	
niezawodny	
odpowiedzialny	
odważny	
opiekuńczy	
ostrożny	
oszczędny	
otwarty	
pewny siebie	
pracowity	
praktyczny	
przystosowujący się	
punktualny	
realista	
rozsądny	
ryzykancki	
rzetelny	
skrupulatny	
skuteczny	
spokojny	
sympatyczny	
systematyczny	
towarzyski	
twórczy	
uparty	
wiarygodny	
wnikliwy	
wrażliwy	

Jesteś bardzo:	
wspierający	
współpracujący	
wytrwały	
zaradny	
zdecydowany	
zmotywowany	

*Praca to przedłużenie osobowości. To osiągnięcia.
To jeden ze sposobów na zdefiniowanie siebie samego oraz określenie
swojej wartości i poziomu człowieczeństwa*

PETER DRUCKER

Jak zdobyć pracę marzeń?

Otóż można do niej dochodzić w dwojaki sposób — na drodze:

- rewolucji — czyli konieczności natychmiastowego znalezienia nowej pracy na skutek jej utraty, nagłego zwolnienia, kryzysu bądź innych okoliczności;
- ewolucji — czyli procesu zmian zachodzących w czasie, takich jak zdobywanie nowych kompetencji i wspinanie się po szczeblach kariery.

Zazwyczaj na temat sposobów zarabiania pieniędzy padają bardzo uproszczone twierdzenia — pracujemy na etacie lub tworzymy własną firmę. Postanowiłem bliżej przyjrzeć się tej sprawie i doszedłem do wniosku, że ostatecznie tych systemów pozyskiwania dochodów jest znacznie więcej. Typując wszystkie możliwe potencjały, które już poznałeś, odkryłem istniejącą zależność pomiędzy nimi a systemami zarabiania pieniędzy.

Pozwól, że przedstawię Ci całą systematykę tego, skąd będziesz mógł czerpać dochody w przyszłości, abyś — biorąc pod uwagę Twoje dzisiejsze potencjały — mógł się do tego przygotować. Ustaliłem, że jest sześć systemów zarabiania pieniędzy, z których stworzyłem **Heksagon Dochodów**.

HEKSAGON DOCHODÓW

SYSTEM PRACOWNICZY

Właśnie w nim najwięcej ludzi zarabia pieniądze. W Polsce jest to kilkanaście milionów. Jakie warunki muszą być spełnione, aby osiągać dochód? Wystarczy mieć potencjał czasowy i zgodnie z Kodeksem pracy zobowiązać się do przepracowania określonej liczby godzin w ramach etatu. Pracujesz dokładnie tyle czasu, na ile umawiasz się z pracodawcą. Oczywiście, w zależności od tego, jakie masz ponadto inne potencjały, będziesz miał możliwość zarabiać zdecydowanie więcej. Jeżeli do potencjału czasowego dołożysz jeszcze potencjał fizyczny, to wtedy możesz już całkiem dzielnie machać łopatą. Im sprawniejsze i silniejsze masz ręce oraz mocniejszą budowę ciała, tym lepiej będziesz w stanie wykonywać prace fizyczne. Tutaj potencjał intelektualny w zasadzie nie jest potrzebny.

Oczywiście, tak jak wspomniałem przed chwilą, w zależności od tego, jakie będą Twoje inne potencjały, możesz generować określone dochody w systemie pracowniczym. Oznacza to, że Twój wysoki potencjał intelektualny w połączeniu z potencjałem emocjonalnym pozwoli Ci na przykład zajmować stanowiska kierownicze. Im lepiej będziesz potrafił utrzymać relacje z ludźmi, zarządzać nimi, tym większe szanse otwierają się przed Tobą, aby zostać choćby handlowcem na etacie z podstawą. Kiedy potrafisz komunikować albo masz wrodzony talent do słuchania bądź wręcz wpływania na ludzi, będziesz mógł nimi zarządzać. Jak widzisz, warto solidnie wyznaczyć swoje potencjały. Niestety, często nie jesteśmy świadomi naszych talentów, stąd rodzą się w nas przekonania, że się do czegoś nie nadajemy.

Co tak naprawdę się liczy w systemie pracowniczym? Przede wszystkim występują w nim określone zasady. Niektórzy, szukając pracy na etacie, chcą ograniczyć ryzyko. Mam dla Ciebie informację, która nie wiem, czy Ci się spodoba — otóż zarabiając w tym systemie, raczej trudno będzie Ci osiągnąć Twoje wymarzone dochody. Oczywiście, nie jest to regułą, są bowiem ludzie, którzy zarabiają na etacie po kilka czy kilkanaście tysięcy. Natomiast wymaga to już bardzo wysokich potencjałów — zarówno intelektualnego, jak i emocjonalnego. Wtedy istnieje szansa awansowania w pracy, co może być też naszym celem w karierze.

Tak naprawdę istnieje jedno ryzyko, z którego większość osób pracujących na etacie nie zdaje sobie sprawy — prawdopodobnie nie spełnimy swoich celów i marzeń, które są uzależnione od sum zarabianych pieniędzy.

O wysokości wynagrodzeń w systemie pracowniczym decyduje rynek pracy. Jesteś więc na nim pewnego rodzaju produktem, a Twoja wartość jest uzależniona od dwóch czynników: po pierwsze, od wysokości potencjałów intelektualnego i emocjonalnego, a po drugie, od tego, jaką masz markę osobistą.

Zastanów się, przez jakie kryteria ocenia Cię Twój pracodawca w systemie pracowniczym — czy płaci Ci za czas, co jest zgodne z Kodeksem pracy, czy być może potrzebuje wyników? Opowiem Ci pewną historię, która może być kluczowa przy podejmowaniu decyzji o wyborze pracy w systemie pracowniczym bądź indywidualnym.

Oto ona:

Tom i Sam w tym samym czasie rozpoczęli pracę w nowej firmie, wykonując ją poza jej siedzibą. Tom był aktywnym mężczyzną, który częściej miał po prostu pecha. Raz jego stary samochód nie odpalił, innym razem zgubił dowód i szybko musiał wyrobić nowy. Kiedy indziej w piwnicy pękła rura i musiał ratować w niej wszystko, co było do uratowania. Sam natomiast był naprawdę flegmatyczny, żeby nie powiedzieć — leniwy. Kochał telewizyjne seriale. Świadomie umawiał się na mniej spotkań, niż mógłby zmieścić w grafiku, ponieważ nie chciał przegapić kolejnego odcinka swojej ulubionej telenoweli. Dyrektor działu kadr firmy zwolnił Sama po kilku miesiącach, co ten bez oporu zaakceptował. Zwolnił też Toma, a ten gwałtownie się bronił: „Nie może mnie pan wrzucać do jednego worka z Samem, tym wałkoniem. Przecież jestem gotowy, żeby ciężko pracować. Po prostu padłem ofiarą niesprzyjających okoliczności”. Dyrektor działu kadr odpowiedział: „Jestem odpowiedzialny za dobro całej firmy. Jeśli nie osiągamy celów, zagrażamy całej firmie, i tym samym wszystkim pracownikom. Z tego punktu widzenia to obojętne, dlaczego nie osiągnęliśmy wszystkich naszych celów. Ostatecznie istnieje tylko jedno kryterium, które się naprawdę liczy, a mianowicie wynik”.

My bardzo często nie rozumiemy tych mechanizmów, dlatego przytoczę jeszcze jedną historię, która jest piękna i pełniej obrazuje całą sytuację:

Pewnego dnia uczeń rozmawiał ze swoim mistrzem o pracy i wynikach. Nurtowało go w szczególności jedno pytanie: co jest kryterium decydującym o wysokości dochodu? Mistrz wskazał na drzewo i spytał: „Co to jest?”. „No, figowiec” — odpowiedział uczeń. Mistrz pytał dalej: „Czy on daje owoce?”. Ucznia zdziwiło to pytanie i odpowiedział: „No nie, mimo że jest lato, nie ma żadnych owoców”. Na to mistrz odpowiedział: „W takim razie to jest zbędne drzewo, które nie ma prawa pozostać w naszym ogrodzie. Wyrwij je”.

SYSTEM INDYWIDUALNY

Jesteś osobą prowadzącą działalność gospodarczą. Ludzie bardzo często w tym przypadku mylą pojęcia, twierdząc, że taka osoba prowadzi biznes. Nie jest to odpowiednie określenie. Do wykonywania pracy w tym systemie potrzebujemy również potencjału czasowego. Trzeba zdać sobie sprawę, że jako właściciel swojego miejsca pracy, jesteś szefem i wykonawcą w jednej osobie. Potencjał fizyczny też się przyda, ale najbardziej kluczowym przy przejściu do zatrudnienia w systemie indywidualnym jest potencjał emocjonalny. To właśnie dlatego ludzie najczęściej nie decydują się na zmianę systemu zarabiania na indywidualny, ponieważ się boją i nie potrafią nad związanymi z nią stresującymi sytuacjami zapanować. Oczywiście wiedzą, że działalność gospodarcza niesie ze sobą o wiele więcej wolności związanej z godzinami pracy, urlopem, generowaniem dochodów i rezultatów. W tym systemie równie dobrze możesz pracować dwie godziny dziennie, bo znaczenie będą miały wyłącznie efekty.

SYSTEM EKSPERCKI

Tutaj kluczowym potencjałem, oprócz czasowego, w którym będziesz generował swoje dochody, jest wysoki potencjał intelektualny. Ty będziesz ekspertem, czyli Twoja wiedza, umiejętności i doświadczenie zdecydują o wysokości dochodów. Specyfika tego potencjału umożliwi Ci, jak sądzę, znalezienie pracy niemal w każdym miejscu. Możesz właśnie w ten sposób zaplanować swoją karierę, czyli zdecydować o staniu się wybitnym specjalistą w danej dziedzinie. W tym przypadku poszukiwany pracownik ma warunki, aby osiągać ponadprzeciętne dochody na etacie. Trzeba jeszcze wiedzieć, że jeżeli do tego dołożysz odrobinę potencjału emocjonalnego, to możesz również, będąc ekspertem, pracować jako osoba prowadząca działalność gospodarczą. Po czym można poznać, że jesteś ekspertem? Po tym, że ludzie sami się do Ciebie zgłaszają, polecają Cię, bo masz dobre notowania na rynku, pewien wizerunek, markę i idące za tym umiejętności.

SYSTEM NABYTU

Nazwa pochodzi od nabywania określonego systemu zarabiania pieniędzy od kogoś, kto go wymyślił. Wynika to najczęściej z braku własnych pomysłów. W tym przypadku możemy wyszczególnić dwa podstawowe rodzaje franczyzy, którą nazywam *franchising*.

Pierwszy, **franchising korporacyjny** — klasycznym przykładem jest McDonald's, ale w rzeczywistości funkcjonują tysiące takich sieci: stacje benzynowe, sklepy, butiki, pralnie itd. Tutaj zarabiamy pieniądze na bazie czyjegoś pomysłu, wykupując od niego

system. Na początku potrzebujemy potencjału czasowego, ale chyba najważniejszy jest potencjał emocjonalny, no i oczywiście finansowy, ponieważ będziemy musieli być może wykupić prawa do konkretnego franchisingu albo zainwestować w urządzenie sklepu dokładnie na takich zasadach, jak opisuje to francyzodawca. Jeżeli mamy wysoki potencjał emocjonalny, ale nie mamy potencjału finansowego, to niestety, trudno nam będzie znaleźć sposób zarabiania w systemie nabytym. We franchisingu korporacyjnym zatrudniamy ludzi, którzy zajmują się naszym biznesem.

Drugi, **franchising osobisty** — określany jako *Multi Level Marketing* (MLM) — oferuje również ściśle wyznaczone produkty do sprzedaży, a także opracowany system ich dystrybuowania, według którego trzeba postępować. Na początku nie są potrzebne zbyt duże inwestycje. We franchisingu osobistym budujemy strukturę odbiorców. Kiedy zdobędziemy lepsze kompetencje i umiejętności, pojawi się możliwość częściowego upasywnienia naszego dochodu. Na początku w systemie MLM będzie przeważała sprzedaż, a z czasem tę pracę zdominuje zarządzanie.

SYSTEM WŁAŚCICIELSKI

Pracując w nim, stajesz się już prawdziwym przedsiębiorcą, zwanym biznesmenem. Najczęściej jest tak, że zaczynasz zarabkowanie w jednoosobowej firmie, która z czasem staje się po prostu przedsiębiorstwem. Najważniejszą rolę odgrywa tu potencjał finansowy i emocjonalny. Potencjał intelektualny na pewno nie zaszkodzi, ale zawsze możesz wspierać się wiedzą ekspertów, a niekoniecznie być jednym z nich. Zatrudniasz pracowników, a ostatecznie być może obsadzasz stanowisko prezesa w swojej spółce z o.o. bądź spółce akcyjnej. I wówczas Ty zasiadasz już w radzie nadzorczej albo powierzasz tę rolę komuś innemu. Stajesz się całkowicie wolnym człowiekiem, czyli nie musisz zajmować się zarabianiem pieniędzy, bo masz dochód pasywny w stu procentach. Występuje ogromna różnorodność systemów właścicielskich — poczynając od klasycznej firmy produkcyjnej, poprzez usługowe, a na handlowych kończąc. Można być francyzodawcą, właścicielem marki, konkretnej technologii, czyli patentu, albo mieć na przykład sieć sklepów internetowych.

SYSTEM RENTIERSKI

Najważniejszy w pozyskiwaniu dochodów jest potencjał finansowy. Dla rentiera istotny jest również potencjał emocjonalny, a intelektualny pewnie się przyda, chociaż niekoniecznie musi wystąpić na bardzo wysokim poziomie. Potencjał czasowy nie jest nam tu potrzebny. Jeżeli ktoś ma w swoich rękach nieruchomości, to uzyskuje dochód z ich

wynajmu. Bardzo duża kwota na lokacie, powiedzmy przy wielu milionach, może generować też określony dochód pasywny.

* * *

W Heksagonie Dochodów można się przemieszczać — na przykład jeżeli ktoś dzisiaj zarabia w systemie pracowniczym, to ma możliwość wejść do systemu nabytego — i to jest jak najbardziej wskazane. Praca w systemie indywidualnym pozwoli z czasem przejść do systemu właścicielskiego. Podobnie jeżeli chodzi o system ekspercki — najprostszym sposobem jest zostanie rentierem, żeby upasywnić swoje dochody. Będąc ekspertem, można również zbudować firmę. Oczywiście praca w dwóch bądź trzech systemach jednocześnie też się nie wyklucza. Istnieje naprawdę dużo wariantów przesunięć w Heksagonie Dochodów.

Aby więcej zarabiać, musisz się więcej nauczyć.

BRIAN TRACY

Budowanie kariery wymaga pozyskania konkretnej wiedzy. Jak już wiesz, trzeba zacząć od określenia własnych potencjałów, a następnie się zastanowić, w którym kierunku ma pójść Twój rozwój zawodowy. Na pewno trzeba przeznaczyć jedną lub dwie godziny codziennie na to, żeby się udoskonalać w danej dziedzinie. Najdalej po siedmiu latach masz szansę stać się ekspertem generującym wysokie dochody. Możesz zacząć odkładać naprawdę konkretne pieniądze, aby zbudować swój potencjał finansowy, co w konsekwencji pozwoli Ci zarabiać w systemie rentierskim. Istnieje tutaj całkiem niezły zestaw możliwości. Pamiętaj, to Ty decydujesz, kim i w jakim czasie chcesz zostać.

Czym wcześniej zaczniesz planować swoją karierę, tym więcej czasu będziesz miał na odpowiednie przygotowanie się. Fakt, że dzisiaj wykonujesz jakiś zawód, to nie jest ostateczność. Możesz na dowolnym etapie swojego życia zmienić go na najbardziej wymarzony. Wszystko jest w Twoich rękach. Ważne, aby zacząć to robić — szczerze Cię zachęcam.

Jeżeli zdarzy się, że pracujesz w systemie pracowniczym, ale na skutek kryzysu stracisz zatrudnienie, to zapewne będziesz zadawał sobie pytanie, jak ponownie dostać pracę. Jest na to pewien sposób, który brzmi: *wyróżniaj się albo zgiń*. Namawiam Cię do tego, abyś nauczył się przede wszystkim komunikować. Jest to jedna z głównych umiejętności, ponieważ kiedy przystąpisz do starań o pracę, to będziesz musiał przekonać swojego potencjalnego pracodawcę do tego, żeby Cię zatrudnił. A przyjęcie do pracy to nic innego, jak właśnie sprzedaż swoich usług jednemu klientowi.

Pamiętaj, najlepszym sposobem zwiększania bezpieczeństwa miejsca pracy i podniesienia dochodów jest lojalność wobec swojego pracodawcy.

Oczywiście słyszałeś zapewne tysiące historii, które tego nie potwierdzają, mimo to polecam stosować tę metodę. Odpowiedz sobie jeszcze na takie pytania:

- Jak często rozmawiasz ze swoim pracodawcą na temat planu własnej kariery?
- Jakie zamiary ma wobec Ciebie pracodawca?
- Jakie powinienesz zdobyć kompetencje?
- Jakie powinienesz generować rezultaty?

Jeszcze raz powtórzę: naucz się komunikować ze swoim pracodawcą. I jeszcze jedno — za każdym razem, kiedy zechcesz prosić o podwyżkę, to nie podawaj swoich osobistych powodów. Nie mów, że masz raty do spłacenia albo uszkodziłeś sobie samochód. To nie zostanie dobrze odebrane. Zapytaj raczej: jakie potencjały masz zwiększyć? Które problemy rozwiązać w firmie? Gdy już się tego dowiesz, to wówczas podejmij rozmowę o wyższych zarobkach. Ta droga dużo szybciej doprowadzi cię do celu.

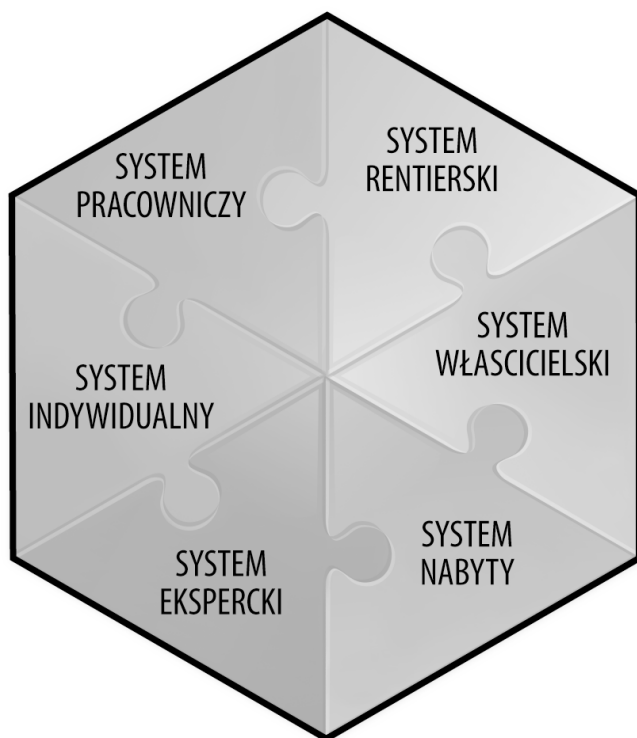
Jeżeli jesteś dzisiaj bez pracy, to wspomniane hasło: *wyróżniaj się albo zgiń* jest ważniejsze niż kiedykolwiek. Mam wrażenie, że większość pracodawców już nie czyta CV, bo ich wzorowego pisanie można nauczyć się w internecie, stąd jest ono mało wiarygodne.

Proponuję zwiększyć koncentrację na listach motywacyjnych, które zawierają powody, dlaczego chcę właśnie w tej firmie pracować oraz jakie mogę rozwiązywać problemy.

Nie pisałbym o wykształceniu, przedstawiłbym raczej swoje potencjały, czyli jaki jestem naprawdę. Współczesna technika daje nam kolejne możliwości, między innymi pozwala nagrywać CV. Przy okazji proponuję obejrzenie filmu *Praktykant* z Robertem De Niro, w którym firma zażądała właśnie takiej formy prezentacji. Może zacznij nagrywać, dzisiaj jest to bardziej proste niż kiedykolwiek wcześniej. Zaskocz swojego potencjalnego pracodawcę przepięknym nagraniem kilkuminutowym listem motywacyjnym w postaci video, wyślij mu swoje profesjonalne zdjęcia. Niech Twoja marka będzie dla niego przekonująca. Gdy już dostaniesz tę wymarzoną pracę, będziesz miał mnóstwo szans, aby się wykazać.

Praca to most między rzeczywistością a marzeniami.

AUTOR NIEZNANY



Spośród sześciu systemów zarabiania pieniędzy, w trzech z nich — pracowniczym, indywidualnym i eksperckim — fundamentalnym potencjałem, który jest niezbędny do tego, aby zarabiać pieniądze, jest czas. W tym przypadku powiedzenie *Czas to pieniądź* jest bardzo trafne. Natomiast do pozostałych trzech systemów — nabytego, właścicielskiego i rentierskiego — zdecydowanie bardziej pasuje określenie *Pieniądź to czas* — bowiem tutaj pieniądze zarabiane pasywnie możemy wymieniać na czas, który będziemy mieli do dyspozycji.

Być może przychodzi Ci teraz na myśl pytania: Jak doprowadzić do uzyskiwania pasywnych dochodów? Jak sprawić, aby wszystko w takich systemach zarabiania funkcjonowało? Jakie kompetencje i umiejętności w tym celu trzeba zdobyć?

Przedstawię Ci teraz dwie historie, które pokazują, z jakimi zasadami powinniśmy się zmierzyć, kiedy chcemy zbudować dobry i bardzo efektywny biznes. Oto pierwsza historia:

W latach sześćdziesiątych i siedemdziesiątych firma Adidas zdominowała rynek obuwia sportowego na całym świecie. Nigdzie nie było widać poważnego konkurenta. Wówczas kilku młodych ludzi założyło firmę, która miała przejąć potentata, albo może nawet nie tyle przejąć, co zacząć produkować obuwie sportowe. Uczynili to

wbrew woli swoich rodzin, które nie dawały przedsięwzięciu żadnych szans. Zostali skrytykowani i wyśmiani. Tworzenie firmy już samo w sobie było dostatecznie ciężkim zadaniem. Opór po stronie rodzin prawie przekraczał siły założycieli. Pewnego dnia młodzi mężczyźni postanowili wymyślić jakiś sposób, by chronić się przed tym wrogim traktowaniem. Długo się naradzali i nie znaleźli żadnego rozwiązania. W końcu jeden z nich powiedział: „Obojętnie, co mówią, zróbmy to”. Po prostu zróbmy to. „Just do it!”. Pozostali natychmiast przytaknęli. Uznali, że nie powinni się tak bardzo skupiać na opinii innych, lecz po prostu zrealizować swój plan. Nie myśleć, tylko to zrobić. „Just do it!” — te trzy słowa tak bardzo ich zainspirowały, że postanowili uczynić je sloganem firmy. Na swoich T-shirtach umieścili napis „Just do it!” i nosili je w pracy. Pewnie wiesz, o jaką firmę chodzi? W ciągu kilku lat Nike wyprzedziła Adidas i stała się największym producentem obuwia sportowego na świecie. Jeszcze dziś pracownicy centrali Nike noszą koszulki z legendarnym hasłem.

Zanim odniosę się do historii o początkach firmy Nike, w celu uzupełnienia tematu, przytoczę drugą historię:

Zasadzenie bambusa wymaga długofalowego myślenia i zaufania. Rolnik zakopuje pędy w ziemi, a następnie wierzchnią warstwę gleby przykrywa dodatkowo sianem. Każdego ranka podlewa pędy, których nawet nie widzi. Wyrzywa chwasty i spulchnia ziemię. Nawadnianie pędów musi trwać każdego rana przez cztery lata. Przez ten bardzo długi czas nie widzi niczego i nie wie, czy jego wysiłek się opłaci. Nie jest w stanie stwierdzić, czy te pędy jeszcze żyją. Wreszcie pod koniec czwartego roku pędy przebijają się przez powierzchnię, a następnie potrzebują tylko dziewięćdziesięciu dni, aby wzrosnąć nad ziemią na całe dwadzieścia metrów. Podsumowując — przez cztery lata nie dzieje się nic, by przez kolejne trzy miesiące rośliny osiągnęły wysokość sześciu pięt!

O czym mówią nam dwie powyższe historie? Otóż największym problemem osób, które chcą dobrze zarabiać i mieć dochody pasywne, jest to, że popełniają fundamentalny **błąd polegający na zbyt długim przygotowywaniu się do działania** — zwracają uwagę na to, co mówią inni, zwlekają, czekają, próbują dopracować szczegóły, aby mieć wszystko zapięte na ostatni guzik. Moje założenie brzmi: **lepiej z błędem zacząć, niż perfekcyjnie zwlekać**. W pierwszej historii równie dobrze mogło być tak, że firma Nike nie zaistniałaby w ogóle, gdyby młodzi ludzie posłuchali swojego otoczenia. Dlatego pamiętaj: jeżeli masz pomysł na biznes, po prostu zacznij to robić. Nie czekaj, aż będziesz miał bezbłędny plan. Najczęściej 5% ostatnich przygotowań do działania zajmuje więcej czasu niż te pierwsze 95%. Kiedy masz pomysł, istnieje

ogromne prawdopodobieństwo, że ten sam pomysł pojawi się w głowie kogoś innego gdzieś na kuli ziemskiej, a zatem bądź pierwszy tak szybko, jak to możliwe. Tylko w jeden sposób można sprawdzić, czy Twój pomysł ma sens, po prostu robiąc to. „Just do it”.

*Nie czekaj. Czas nigdy nie będzie „odpowiedni”. Zaczynij od miejsca,
w którym stoisz, i pracuj za pomocą dowolnych narzędzi,
jakie masz do dyspozycji. Lepsze narzędzia znajdziesz po drodze.*

GEORGE HERBERT

Druga historia opowiadająca o bambusie uświadamia nam, że w biznesie popełniamy jeszcze inny fundamentalny **błąd, którym jest brak cierpliwości**. I to jest największy problem młodych przedsiębiorców. Jak zwykle, jest to proste, chociaż wcale nie takie łatwe.

Aby dobrze prowadzić biznes, powinienes wypracować sobie określone kompetencje. Przede wszystkim wymagać to będzie od Ciebie określonego sposobu myślenia — **jeżeli w swojej firmie jesteś niezastąpiony, to znaczy, że biznes ma Ciebie, a nie, że Ty masz biznes**. Wiem to z własnego doświadczenia, ponieważ zbudowałem w swoim życiu kilkanaście firm. Uczciwie przyznaję — nie wszystkie mi się udały. Pierwsza splajtowała, o czym zresztą już wspomniałem.

Budowanie biznesów dzisiaj nie musi trwać kilkadziesiąt lat, tak jak miało to miejsce dawniej. Obecnie firmy żyją zdecydowanie krócej. Uważam, że nie ma co wymyślać koła na nowo — po prostu na pewnym etapie trzeba wyłączyć myślenie i zacząć to robić. Niestety, największym problemem w budowaniu biznesu u wielu ludzi jest ich niecierpliwość, bo chcieliby od razu zbierać owoce.

*Praca rozumna i wytrwała, która nie myśli o zbieraniu owoców w tydzień
po posiewie, przebija góry, nad przepaściami przerzuca mosty.*

BOLESŁAW PRUS

Chciałbym Cię przede wszystkim zachęcić do mądrego działania. Ma się rozumieć — znajdziesz się na pewnego rodzaju huśtawce. Ludzie będą reagować różnie na to, co robisz — jedni dadzą Ci wsparcie, inni zniechęcą. Być może na początku zaczniesz odnosić pierwsze sukcesy, ale z czasem pojawiają się też problemy. W każdym biznesie tak właśnie jest. Będą następować zjawiska, z którymi zazwyczaj nie miałeś jeszcze do czynienia, ale to właśnie one dostarczą Ci najcenniejszych doświadczeń. Kiedy

w trudnych momentach poczujesz chęć rezygnacji i dojdiesz do wniosku, że inni mieli rację, przestrzegając Cię przed kłopotami, zastosuj sprawdzoną zasadę: **będę to robił przez rok i dopiero po jego upływie zdecyduję, jak postępować w przyszłości**. Oznacza to maksymalne skupienie się na pracy i niepodejmowanie radykalnych kroków przez najbliższych 365 dni.

Dbaj również o to, aby nie zachwiała się Twoja stabilność finansowa. Kiedy zaczynamy swoją przygodę, na przykład z prowadzeniem działalności gospodarczej czy z rozbudowywaniem firmy, trzeba mieć zawsze tak zwaną poduszkę bezpieczeństwa — czyli odłożoną z boku kwotę na podstawowe miesięczne koszty pomnożoną przez sześć. Stanowi to gwarancję stabilnego rozwoju biznesu. Niestety, główną przyczyną tego, że firma upada bądź plajtujemy, jest *cash flow*.

Podzielę się jeszcze z Tobą pięcioma fundamentalnymi zadaniami, jakie w każdym przedsięwzięciu ma do zrealizowania lider.

ZADANIA LIDERA

1. Rozwijanie swoich ludzi

Jest anegdota, która mówi o tym, jak dwóch prezesów zarządu firmy zastanawiało się nad zorganizowaniem szkolenia dla pracowników. Ponieważ jego koszt był dość wysoki, jeden z liderów powiedział: „Nie rozumiem, po co mamy wydawać tyle pieniędzy na szkolenie ludzi. Jeżeli zdobędą stosowne kompetencje, a następnie odejdą do konkurencji, to będzie znaczyło, że pomogliśmy innym firmom”. Na co ten drugi uśmiechnął się i powiedział: „Wyobraź sobie więc taką sytuację, że my ich nie będziemy w ogóle szkolić i oni zostaną”.

Przywództwo i rozwijanie kompetencji pracowników nie polega na tym, aby traktować ich tak, jak oni by chcieli, albo tak, żeby było im przyjemnie. Wymaga to konkretnego działania polegającego na dokonywaniu w nich zmian, pod warunkiem, że wcześniej wyrażą na to zgodę. Prawidłowy rozwój opiera się na wychodzeniu ze strefy komfortu i poddawaniu się doskonaleniu.

2. Dbanie o finanse

Firma jest zakładana po to, żeby generować zyski, ponieważ na tym polega biznes. Oczywiście, możemy robić to na drodze spełniania swojej wizji i misji, realizowania oczekiwań klientów, ale najważniejsze jest uzyskiwanie dochodów.

3. Stworzenie systemu, który uniezależni Twój biznes od Ciebie

Powinieneś opracować taki system pracy, dzięki któremu staniesz się zupełnie wolnym człowiekiem i będziesz tworzyć kolejne biznesy. Życie właśnie na tym polega, aby być szczęśliwym, a do tego potrzebny jest obszar pracy.

4. Opracowanie systemu delegowania zadań

Jesteś odpowiedzialny za stworzenie systemu umożliwiającego sprawne delegowanie zadań ludziom, którzy najczęściej nie wiedzą: jak, kiedy, z kim i gdzie są zobowiązani je realizować. Jeżeli nie zadbasz, aby na poszczególnych etapach rozwoju współpracowników zrobić to we właściwy sposób, istnieje ogromne prawdopodobieństwo, że Twój biznes będzie szwankował. Być może z czasem do delegowania zadań wyznaczysz konkretnych ludzi.

5. Sprawowanie kontroli

Kontrolowanie swoich pracowników jest jedną z tych czynności, z których nie wolno zrezygnować. To właśnie kontrola jest przejawem nie tylko roztropności lidera, lecz także wyrazem chęci zbudowania ogromnego zaufania do swoich ludzi. Jeżeli ich dobrze poznasz, będziesz mógł konstruować cały system dzięki ich solidności.

Prowadząc biznes, znajdź w nim swoją kategorię, aby stał się wyjątkowy i niepowtarzalny, jak pewien produkt, o którym Ci teraz opowiem. Jest to historia przekazana przez profesora Piotra Płoszajskiego na jednym z wykładów.

Chińczycy próbowali podrobić skrzypce Stradivariusa, jak zresztą wszystko na tym świecie. Wykonano więc badania techniką dendrochronologii i tomografii oraz wszystkich możliwych urządzeń. Przebadano każdy milimetr, a nawet każdy mikron tych skrzypiec i zrobiono identyczne. Niestety, nie dało się na nich grać tak jak na tych, które skonstruował jeden z najwybitniejszych budowniczych instrumentów w historii lutnictwa — Włoch Antonius Stradivarius. Podobno Niccolò Paganini zdradził cały sekret: otóż słynny lutnik używał do produkcji swoich skrzypiec wyłącznie drewna z drzew, na których śpiewały słowiki.

Znajdź więc własną ścieżkę, swój błękitny ocean, a zobaczysz, że Twój biznes eksploduje.

*Pamiętaj, iż Twoja własna determinacja, by osiągnąć sukces,
liczy się bardziej, niż cokolwiek innego na świecie.*

ABRAHAM LINCOLN

Chciałbym tu jeszcze poruszyć kwestię *work-life balans*, który — jak mogłoby się wydawać — oznacza dążenie do balansowania życia prywatnego i zawodowego w pozor- nie oczywistych proporcjach pół na pół. **Moje wyliczenia są zupełnie inne.**

KIEDY TRACISZ POCZUCIE RÓWNOWAGI I PRZECHYLASZ SIĘ W STRONĘ PRACY...

Pracujesz zawodowo, otrzymujesz wynagrodzenie, ale... nie czujesz się szczęśliwy. Jesteś ambitnym, zdolnym i skutecznym pracownikiem, masz swoje obowiązki i priorytety. Aby zyskać uznanie szefa i kolegów z pracy, podejmujesz się kolejnych zadań. Wywiązujesz się z nich bardzo dobrze, dlatego jeszcze chętniej jesteś angażowany w różne przedsięwzięcia. Wykazujesz coraz większą pracowitość, więc stajesz się osobą do wykonywania zadań na „już”. Niestety, osiem godzin w ciągu dnia to zdecydowanie za krótko, żeby zdążyć. Bierzesz nadgodziny i kiedy koledzy z pracy wychodzą do domu, Ty przesiadujesz nad skrzynką e-mailową, prezentacjami i dużymi projektami.

Mijają dni, tygodnie, miesiące, a obowiązków przybywa. Czujesz się coraz bardziej obciążony pracą, ale nie potrafisz odrzucić próśb innych osób. **Masz coraz mniej czasu na własne przyjemności, bo chcesz zrobić więcej, dokładniej, bardziej perfekcyjnie.** Jesteś przekonany, że teraz nie możesz sobie pozwolić na odpężenie i relaks. Nie planujesz dłuższego urlopu, a jeśli udało Ci się wyjechać na kilka dni, to jesteś wciąż pod telefonem i odpisujesz na służbowe e-maile. Oczywiście nie przestajesz myśleć o tym, ile pracy czeka Cię po powrocie. Zaczynasz się martwić, czy dasz radę. Stres coraz bardziej się nasila. Zrywasz relacje i ograniczasz kontakty ze znajomymi, bo nie masz na nie czasu.

Kiedy po nadgodzinach opuszczasz miejsce zatrudnienia, nie znaczy to, że zakończyłeś właśnie pracę — masz przecież do dyspozycji służbowy telefon i laptop. Jeszcze bardziej ograniczasz swój czas prywatny, odpisując na e-maile i będąc wciąż „pod telefonem”. **Pracujesz na najwyższych obrotach, a gdybyś mógł, to w ogóle nie wychodziłbyś z biura.** Jeśli nawet szef nie wymaga od Ciebie dostępności 24 h, Ty czujesz, że musisz być „w razie czego” gotowy. Już nie przyjdzie Ci na myśl, aby wytężone dni pracy równoważyć odpoczynkiem, spędzaniem czasu z przyjaciółmi i rodziną.

Po czasie to bezgraniczne zaangażowanie w pracę przeradza się w praco- holizm i tym samym odbija się negatywnie na innych obszarach Twojego życia. Tak, właśnie praco- holizm doprowadził Cię do przemęczenia, stresu, zaniedbania rodziny, zerwania relacji ze znajomymi, a w efekcie do wypalenia zawodowego... Znasz to? Jeśli tak, to znaczy, że **straciłeś swój balans.**

Pracodawcy często głoszą *life-work balans*, jednocześnie oczekując od nas efektywności i dyspozycyjności. Już wiesz, jakie mogą być skutki zagubienia równowagi w pracy.

KIEDY ŚRODEK CIĘŻKOŚCI PRZESUWA SIĘ NA ŻYCIE PRYWATNE...

Wracasz z pracy, oby jak najszybciej. Wreszcie jesteś w domu. Tu już nie musisz przejmować się tym, że coś pilnego jest do zrobienia. Jeśli nie zrobisz tego dziś, to przecież można jutro. Z przyjemnością rozkładasz się na kanapie, aby odpocząć po całym dniu. Włączasz telewizor, bo już za chwilę będzie kolejny odcinek Twojego ulubionego serialu. A kiedy się skończy, to poszukasz pilotem czegoś ciekawego na innym kanale. Na stoliku obok czeka słodka przekąska. Ogarnia Cię błogie lenistwo i nawet nie chcesz myśleć o tym, że jutro trzeba iść do pracy.

Poranki zawsze są nerwowe, bo przecież dzień wcześniej zapomniałeś o tym, co ważne. Nadrabiasz więc zaległości i, niestety, po raz kolejny w tym tygodniu spóźniasz się do pracy. A w niej już po niedługim czasie **popadasz w sferę nieproduktywnej aktywności**, dzwonisz do przyjaciółki, wybiegasz na lunch, a przy okazji robisz zakupy. Przed wyjściem do domu spędzasz jeszcze chwilę na plotkach przy kawie. **Coraz bardziej ograniczasz czas swojej efektywnej pracy.** I tak mija dzień za dniem...

Cieszysz się nadchodzącym weekendem, bo wreszcie sobie odpoczniesz. Niestety, w poniedziałek trudno jest Ci powrócić do służbowych zajęć. Z urlopem jest jeszcze gorzej. Przeciągasz go do granic możliwości i w konsekwencji zawalasza terminy. Na koniec kwartału czeka Cię przykra niespodzianka, bo zostałeś pominięty przy wypłacie premii. Twoje finanse topnieją, ale jeszcze wydaje Ci się, że dasz radę. Niestety, szef zaplanował redukcję etatów i to właśnie Ty z całego działu zostajesz zwolniony jako pierwszy. Czujesz, że jest Ci przykro, ale po chwili **uświadamiasz sobie, jak bardzo nie lubiłeś swojej pracy.**

W domu jest przyjemniej i można robić to, co się chce. Masz dużo czasu na spotkania z przyjaciółmi i ulubione podróże. Nareszcie wiesz, że żyjesz! Kiedy zaczynasz odczuwać brak comiesięcznych wpływów na konto, a Twoje oszczędności są na bardzo niskim poziomie, musisz ograniczyć swoje rozrywki. I znów spędzasz więcej czasu na kanapie, oglądając odcinki już nie jednego, ale kilku seriali. Objadasz się swoimi ulubionymi ciasteczkami i przybywa Ci kilogramów. Czujesz, że jest nudno, ale nie chce Ci się ruszyć. Kontakty z kolegami z pracy się urwały. Dopada Cię znużenie i poczucie niedowartościowania. Puste konto zwiastuje niedostatek. Czujesz coraz większą frustrację.

Po czasie brak pracy przeradza się w lenistwo i biedę, które odbijają się negatywnie na innych obszarach Twojego życia. Tak, właśnie nieróbstwo i brak odpowiedzialności doprowadziły Cię do utraty pracy, upokarzającej biedy, zerwania relacji ze znajomymi, a w efekcie do stresu i poczucia niespełnienia... Znasz to? Jeśli tak, to znaczy, że **straciłeś swój balans.**

*Poszukaj sytuacji, w której Twoja praca będzie dawała Ci tyle szczęścia,
co Twój wolny czas.*

EDWARD BERNAYS

Konieczność zachowania **równowagi praca — życie** oznacza, że powinniśmy swój czas dzielić pomiędzy pracę zawodową a „resztę życia”. Czy równowaga **50:50** doprowadzi nas do upragnionego szczęścia? **Takiej proporcji mówię zdecydowanie: nie!**

Bo czymże jest owa „reszta życia”? Wychowywaniem dzieci? Opieką nad starszymi rodzicami? Porządkowaniem domu? Pracą w ogródku? Spotkaniem z przyjaciółmi? Zajęciami sportowymi? A może leżeniem przed telewizorem na kanapie? Tych czynności można wymienić bardzo, bardzo dużo. Jak powinienes je poukładać? Czego robić więcej, a czego mniej? Być może na te pytania nie znajdujesz odpowiedzi...

Pamiętaj, że balans w naszym życiu to nie jest równowaga między pracą i życiem prywatnym, tylko harmonia we wszystkich obszarach Heksagonu Szczęścia.



Zdaniem Paracelsusa

Jeżeli w Twoim życiu PRACY jest:

- **za mało** — jesteś narażony na biedę, niedostatek, nudę, stres związany z tymi niedogodnościami, dopada Cię bezrobocie, najczęściej nie lubisz swojej pracy, nie daje Ci ona satysfakcji; masz poczucie niespełnienia;
- **za dużo** — jesteś pracoholikiem; Twoje nadmierne zaangażowanie w pracę powoduje, że staje się ona dla Ciebie wewnętrzną presją, która przesłania wszystkie sfery życia — zapominasz o własnym zdrowiu, odsuwasz na bok rodzinę i przyjaciół, nie czekasz na urlop i wypoczynek, a jeśli wyjeżdżasz — wykonujesz obowiązki zawodowe w każdych okolicznościach; jesteś uzależniony od pracy, w której

szukasz potwierdzenia własnej wartości; nie wyznaczasz sobie żadnych granic w osiąganiu celów, nie potrafisz przerwać chorobliwego pędu.

Zapamiętaj

- Praca w obszarze Heksagonu Szczęścia musi spełniać dwa podstawowe warunki, którymi są satysfakcja i dochody.
- Każdy z obszarów w Heksagonie Szczęścia jest dokładnie tak samo ważny, a to oznacza, że jeżeli na pewnym etapie życia jednego z nich zabraknie, zaczynamy z czasem czuć się coraz bardziej nieszczęśliwi albo umieramy.
- Powinniśmy pracować już zawsze — emerytura to bzdura. Pobieranie świadczeń emerytalnych połączone ze znudzeniem i gnuśnieniem jest złym pomysłem na życie.
- Skoro praca zajmuje tak ogromną część naszego życia, to nie warto iść na żaden kompromis, trzeba po prostu znaleźć czasami trzecie rozwiązanie.
- Warto na bieżąco się zastanawiać nad wewnętrzną satysfakcją i spełnieniem płynącym z wykonywanej pracy.
- Nie zawsze wykształcenie idzie w parze z upodobaniami, talentami i pasjami.
- Zidentyfikowanie własnych zainteresowań jest bardzo ważne, a do tego łatwe.
- Jeżeli nie potrafimy zdiagnozować swoich talentów — to znaczy, że mamy braki w wiedzy na swój temat, a może tego, co jest naszą pasją bądź zainteresowaniem, do takich nie zaliczamy.
- Każdy z nas ma swoje potencjały, które stanowią o naszej wartości.
- Budowanie kariery wymaga pozyskania konkretnej wiedzy.
- Najlepszym sposobem zwiększania bezpieczeństwa miejsca pracy i podniesienia dochodów jest lojalność wobec swojego pracodawcy.
- Każdy sam decyduje, w jakim systemie i kiedy będzie generować pieniądze.

- Im wcześniej zaczniemy planować swoją karierę, tym więcej czasu będziemy mieć na odpowiednie przygotowanie się.
- Lepiej z błędem zacząć niż perfekcyjnie zwlekać.
- W biznesie trzeba być cierpliwym.
- Jeżeli prowadzimy biznes, wyciągajmy z niego owoce, żeby zabezpieczać siebie na przyszłość.
- Prowadząc biznes, znajdziemy w nim swoją kategorię, aby stał się wyjątkowy i niepowtarzalny.
- Bezgraniczne zaangażowanie w pracę przeradza się w pracoholizm.
- Brak pracy przeradza się w lenistwo i biedę.
- Balans w naszym życiu to nie równowaga między pracą i życiem prywatnym, tylko harmonia we wszystkich obszarach Heksagonu Szczęścia.
- Życie polega na tym, żeby się nim cieszyć i być szczęśliwym, a do tego potrzebny jest obszar pracy.

FINANSE

Tutaj:

- zrozumiesz, z czego wynika nieustanny pośpiech Hermesa;
- dowiesz się, czym płacono, zanim pojawiły się pieniądze;
- poznasz źródła pochodzenia pieniędzy;
- przygotujesz się na trudne czasy w obszarze finansów;
- poznasz 10 kroków do finansowej stabilności;
- uporządkujesz swoje myślenie o pieniądzach;
- dowiesz się, jakie są 4 etapy zarabiania pieniędzy;
- zrozumiesz, dlaczego warto myśleć o swoich pieniądzach;
- podejmiesz refleksję nad rozsądnym robieniem zakupów;
- dowiesz się, kiedy nie rozumiemy istoty pieniądza;
- zrozumiesz, dlaczego warto spisywać swoje pomysły;
- wyliczysz 3 rodzaje swoich dochodów;
- poznasz 3 kompetencje niezbędne w dochodzeniu do zamożności;
- dowiesz się, jak skutecznie zarabiać;
- odkryjesz, na czym polega oszczędzanie;
- uporządkujesz swoją wiedzę na temat inwestowania.

SKRZYDLATE SANDAŁY HERMESA

Pocziwy i pracowity Hefajstos w żadnym wypadku nie nosił się z zamiarem powrotu do wciąż wypełnionej po brzegi sali biesiadnej. Wołał pozostać w swojej ukochanej kuźni będącej dla wszystkich miejscem narodzin przedmiotów utkanych z najpiękniejszych marzeń.

Szybkim krokiem przemierzaliśmy z Fortuną ten sam boczny dziedziniec, którym dotarliśmy do artystycznej pracowni utalentowanego kowala. Moja przemila towarzyszka nie zwalniała tempa nawet wtedy, gdy pokonywaliśmy strome, kamienne schody wiodące do góry. Wraz z ich ostatnim stopniem otworzyła się przed nami ogromna przestrzeń tarasu. Spodziewałem się raczej kolejnej zachwycającej swym wyglądem komnaty wraz z czekającym na nasze spotkanie przyjacielem bądź przyjaciółką Fortuny. Było zdecydowanie inaczej. Właśnie stanęliśmy w miejscu, z którego przyglądaliśmy się gigantycznej słonecznej kuli w mocno nasyconym kolorze dojrzałej pomarańczy. Wstrzymaliśmy swoje oddechy, aby nie zakłócać rozgrywającego się przed nami spektaklu, w którym błękit nieba zalewał się cudowną paletą ciepłych barw, współtworząc magiczny obraz. Patrzyliśmy z czcią na zjawisko kończącego się dnia, któremu należała się wdzięczność za wszystkie przeżyte w nim chwile. W ciepłym powietrzu unosił się kojący zapach zachodzącego słońca.

Rozejrzałem się wokół, ale nikogo oprócz nas nie dostrzegłem. Czy kolejne prezentacje przyjaciół Fortuny miały już nie nastąpić? — zadałem sam sobie pytanie. Przecież wyraźnie słyszałem, że poznam całą grupę znakomitości. Poczulem, jak bardzo mi zależy, by ta przygoda jeszcze się nie zakończyła. Na szczęście moje zaniepokojenie zostało dość szybko wyciszone wiadomością o konieczności uzbrojenia się w cierpliwość, zanim ktoś się pojawi. Fortuna zdradziła mi tylko, że nie jest łatwo spotkać tego kogoś w jednym, konkretnym miejscu. Ogromny taras dawał szeroką perspektywę widokową, a razem z nią możliwość wcześniejszego dostrzeżenia z dużej odległości tej tajemniczej postaci. Rozglądając się na wszystkie strony, nie byłem w stanie wyobrazić sobie, kim jest ten ktoś, czym się zajmuje i dlaczego jest w ciągłym ruchu. Zarzucanie Fortuny serią pytań na jego temat wydało mi się niestosowne. Uznałem, że wypada raczej skupić się na jej kobiecym towarzystwie, dlatego zacząłem przyglądać się nieco dokładniej wspianemu naszyjnikowi wykutemu, rzecz jasna, przez Hefajstosa. Był przecudnej urody — jakby z puchu piany morskiej. Osadzone w nim szmaragdy stanowiły odbicie głębokiego koloru oczu Fortuny.

Niewiele zdążyłem powiedzieć na ten temat, kiedy nagle delikatny podmuch zaczął rozwiewać nasze włosy. Poczulem jakieś dziwne zawirowanie, które w bezruchu powietrza nie mogło być wiatrem. Moim oczom ukazał się młody i pełen świeżego wdzięku mężczyzna. Jego pojawienie się bardzo mnie zaciękało. Skupiony przed chwilą na naszyjniku zdobitym alabastrową szyję Fortuny, nie miałem

pojęcia, z której strony przybył ten młodzieniec. Stało się to tak szybko, że straciłem orientację. Do tej pory każdą poznaną przeze mnie postać wyróżniało coś oryginalnego. Spodziewałem się więc, że tym razem nie będzie inaczej.

— Mam na imię Hermes — rozpoczął mężczyzna. — A ty jesteś Fryderyk i przebywasz tu po raz pierwszy, prawda?

Nie potrafiłem ukryć swojego zaskoczenia. Skąd znał moje imię? Od kogo otrzymał takie informacje? Moja pewność, że do tej chwili nie mieliśmy okazji się poznać, była niezachwiana.

— Tak, oczywiście — potwierdziłem, czekając jednocześnie na chociaż najskromniejsze wyjaśnienie tego, co usłyszałem.

Piękny młodzieniec z przerzuconą niedbale chlamidą powiedział:

— Otóż, Fryderyku, przelatywałem koło was, kiedy spacerowaliście aleją pałacową i co nieco usłyszałem.

Wiadomość, która miała być rozwiązaniem zagadki, ostatecznie zaprowadziła moje myśli w ślepy zaułek. Czy ja dobrze zrozumiałem, że powiedział „przelatywałem”? Jak to? O co chodzi? Liczba pytań rosła jak grzyby po deszczu.

— Nie widziałem cię podczas spaceru — wyznałem szczerze.

Hermes pokiwał głową ze zrozumieniem i uprzejmie mi wytłumaczył, że ze względu na dużą prędkość przemieszczania się z miejsca na miejsce trudno jest go zauważyć. Kondycja jego nóg była dla mnie zadziwiająca aż do chwili, kiedy na nie spojrzałem. Do skórzanych sandałów miał doczepione skrzydełka, które ewidentnie stanowiły źródło niesamowitej siły napędowej. Jakby tego było mało, taką samą parę skrzydełek dostrzegłem na podróżnym kapeluszu wesoło spoczywającym na jego głowie. Ta szczególna część garderoby dodawała Hermesowi wyjątkowego uroku.

Dowiedziałem się, że równie ciekawe jak jego wygląd były zajęcia, które wykonywał. Nikt nie miał tylu obowiązków, co on — był posłem i gońcem. W mиг spełniał wszystkie rozkazy. Całymi dniami biegał i latał. Kiedy jednak zaczął opowiadać o swojej pasji, moje emocje osiągnęły apogeum. To była wyjątkowo fascynująca dyskusja o kupcach, rozmowach sprzedażowych, zawieraniu kontraktów i finansach. Obydwaj byliśmy w swoim żywiole, kiedy wymienialiśmy się bogatymi doświadczeniami. Przyznam szczerze, że moja wiedza w tym zakresie okazała się dla niego niesamowicie imponująca. Z przyjemnością przedstawiłem pokrótce Hermesowi swój autorski projekt sprzedaży naturalnej, któremu poświęciłem 30 lat swojego życia. Gdybym miał ze sobą książkę *Sprzedaż naturalna* — pomyślałem — z przyjemnością podarowałbym ją temu niezwykłemu młodzieńcowi. Napisałem ją nie tylko dla początkujących sprzedawców, ale również dla pasjonatów handlu — dokładnie takich jak on.

W pewnym momencie rozentuzjasmowany Hermes, uśmiechając się zawiadacko, wydobyl spod zwiewnej tkaniny skórzaną sakiewkę. Kiedy potrząsał nią energicznie, melodia brzęczących złotych monet ogłaszała dostatek i bezpieczeństwo.

Bardzo sympatyczny i wesoły był ten młody mężczyzna. Fortuna, co prawda, podszepnęła mi, że jest typem zawadiaki i już niejednemu spletał figla, ale ja doceniałem go za wysoką inteligencję finansową. Do pieniędzy podchodził bardzo poważnie i odpowiedzialnie. Dobrze wiedział, że trzeba uczyć ludzi, jak je zarabiać, właściwie inwestować, oszczędzać i oczywiście wydawać.

— To ja już polecę! — zawołał zupełnie dla mnie niespodziewanie. Czułem niedosyt naszej rozmowy. Wszystko, o czym mówił, było dla mnie niezwykle ważne i inspirujące.

— Hermesie, miałem nadzieję, że zostaniesz z nami nieco dłużej — odpowiedziałem lekko zawiedziony.

— Nie ma sprawy, Fryderyku! — wykrzyknął z taką energią, że Fortuna aż się wzdygnęła. — Zaczekajcie tutaj na mnie. Muszę dostarczyć dwie pilne wiadomości. Kiedy wrócę, to opowiem wam historię jednego władcy, którego chciwość tak pochłonęła, że ledwo uszedł z życiem...

W tym samym momencie uruchomił dwie pary skrzydełek i uniósł się lekko nad ziemią.

— Do zobaczenia niebawem! — zawołał... i tyle go widzieliśmy.

* * *

Rozsiadliśmy się z Fortuną w wygodnych fotelach, zażywając przyjemnego odpoczynku. Minęło zaledwie kilka minut, kiedy Hermes pojawił się z powrotem i rzekł:

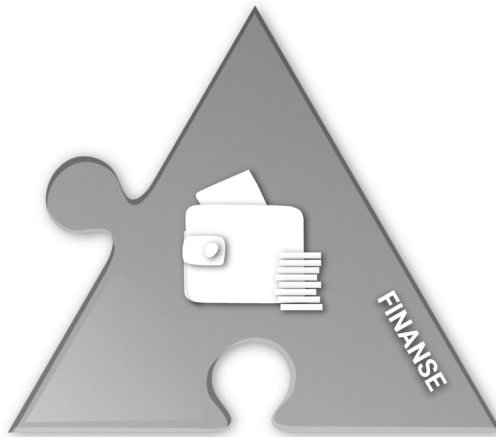
— Posłuchajcie, moi przyjaciele, historii o królu Midasie:

Pewnego dnia służący powiedzieli królowi Midasowi, że znaleźli jakiegoś pijanego, starego grubasa śpiącego w pałacowych ogrodach. Monarcha wydał rozkaz, aby zabrać go na dwór i troskliwie się nim zaopiekować. Okazało się, że nie był to pierwszy lepszy miłośnik trunków, ale sam Sylen, jeden z członków orszaku boga wina i zabawy, Dionizosa. Ten wesoły bóg zabawił w pałacu na dłużej, odwiedzając się gospodarzowi za gościnę niezwykle żartami i opowieściami. Po kilku dniach do Frygii zawitał Dionizos w poszukiwaniu swego kompana. Niezmiernie się ucieszył, że Midas tak dobrze potraktował Sylena, dlatego postanowił mu to wynagrodzić. Obiecał spełnić dowolne życzenie króla. Łasy na złoto monarcha, nie zastanawiając się długo, poprosił, aby wszystko, czego dotknie, zamieniało się w cenny kruszec. Dionizos spełnił jego żądanie, a uradowany Midas pobiegł korzystać z tego daru.

Król z radością zamieniał w złoto drzewa, kwiaty i kamienie w ogrodzie, następnie ściany i podłogę w pałacu. Wreszcie zasiadł do wieczerzy, rozmyślając o niezmiernym bogactwie, jakie będzie teraz posiadał. Nagle, gdy podnosił jedzenie do ust, zamieniło się ono w bryłę drogiego metalu. Midas nie był w stanie nic zjeść — jego dotyk przeobrażał w złoto dosłownie

wszystko. Nawet wino zastygało w złocisty strumień. Dar okazał się jednocześnie przekleństwem.

Nieszczęsny monarcha cierpiał głód i pragnienie. Otaczało go coraz więcej złota, ale co z tego! Król szalał z rozpacz, nie wiedząc, co zrobić. W końcu pewnego dnia pobiegł do świątyni Dionizosa i zaczął błagać go o uwolnienie od „złotego dotyku”. Bóg powiedział Midasowi, że spotkała go kara za chciwość, ale tym razem dostanie przebaczenie. Kazał mu wykąpać się w rzece Paktolos. Gdy monarcha to zrobił, został uwolniony od uciążliwej zdolności, a rzeka stała się od tej pory pełna złotego piasku. Uratowany od głodowej śmierci w otoczeniu ogromnej ilości złota Midas powrócił szczęśliwy do swego pałacu.



FINANSE w sposób znaczący decydują o bezpieczeństwie i komforcie naszego życia. Czy zastanawiałeś się kiedykolwiek, jaką rolę odgrywają w Twoim życiu? Jeżeli jeszcze nie podjąłeś refleksji na ten temat, to gorąco Cię do tego zachęcam.

Rozważmy najpierw, czym są pieniądze. Podobno wynaleźli je Fenicjanie. Niektórzy zadają przy okazji żartobliwe pytanie: dlaczego tak mało? Nie wszyscy naukowcy potwierdzają taką ich genezę, na przykład Niall Kishtainy, wykładowca historii gospodarczej w London School of Economics, który w swoich badaniach wskazuje na greckie źródło ich pochodzenia. Uważa bowiem, że filozofowie czasów starożytnych zbudowali solidne fundamenty wiedzy — również ekonomicznej — z których czerpały kolejne stulecia. Koncepcję wymiany dóbr miał, jego zdaniem, stworzyć Arystoteles. Jako przykład podaje tutaj wymianę oliwek na buty, w której pomagał pieniądź. Antyczny mędrzec wskazywał, że:

...bez niego musiałbyś kręcić się wokół drzew oliwnych, by zebrać ich tyle, ile potrzebujesz do wymiany na nowe buty i mieć wystarczająco dużo szczęścia, by znaleźć kogoś, kto oferuje buty i potrzebuje oliwek¹.

Pieniądze przybierały więc postać złota i srebra, by stać się tą wartością, dzięki której w jednej transakcji można było sprzedać oliwki, a w drugiej kupić buty. Wymiana towarów za monety wykonane z drogocennych kruszców stała się o wiele prostsza.

Wraz z pojawieniem się pieniędzy zmieniał się charakter gospodarstw domowych, które obok zabezpieczania podstawowych potrzeb ich mieszkańców zaczynały produkować dobra z zamiarem ich wymiany na uniwersalny środek płatniczy.

Gdy gospodarstwa domowe zobaczą, że mogą zyskiwać pieniądze dzięki sprzedaży oliwek, mogą zacząć uprawiać je z myślą wyłącznie o zysku (wyrażanego różnicą między tym, za ile je sprzedadzą i ile kosztowała ich uprawa). To handel: kupowanie i sprzedawanie przedmiotów, by zyskiwać pieniądze.²

Pieniądz stawał się więc czymś, co przyjmował każdy za oddany towar lub świadczoną usługę, ponieważ jego wartość dawała możliwość nabycia innych dóbr. Dotychczas praktykowano transakcje wymienne, które aby zaistnieć, musiały spełnić warunki realizacji, czyli odbywać się w tym samym miejscu i czasie. Dzięki pieniądzm proces sprzedaż – kupno mógł być rozdzielony na dwie niezależne czynności: najpierw pozbywano się konkretnego towaru, za który pozyskiwano pieniądze, a następnie nabywano inne towary w różnych miejscach i terminach, oczywiście oddając w zamian posiadany środek płatniczy.

¹ Niall Kishtainy, *A Little History of Economics*, cytat za:

<https://businessinsider.com.pl/twoje-pieniadze/budzet-domowy/historia-pieniedzy-kiedy-pojawily-sie-monety-i-banknoty/xqt1z7x> (dostęp: 23.08.2020).

² Niall Kishtainy, *A Little History of Economics*, cytat za:

<https://businessinsider.com.pl/twoje-pieniadze/budzet-domowy/historia-pieniedzy-kiedy-pojawily-sie-monety-i-banknoty/xqt1z7x> (dostęp: 23.08.2020).

Ciekawostka

Przodkami pieniądza były metale szlachetne: brąz, srebro i złoto. Miały one jednak swoje wady, gdyż wymiary lub waga nie zawsze były identyczne, wówczas dzielenie takiego „pieniądza” trwało długo.

Pierwsze monety powstawały z elektrumu — stopu złota i srebra naturalnie występującego w rzekach Azji Mniejszej. Już w VII wieku p.n.e. zaczęto posługiwać się nimi w Lidii, na terenie dzisiejszej Turcji. Jedną stronę zdobiła podobizna lwa, na drugiej widoczne były ślady bicia. Równocześnie monety wynaleziono w świecie greckim — w Argolidzie. Te bito ze srebra, a zdobił je wizerunek żółwia morskiego.

Najmniejsza znana moneta miała średnicę 2 mm. Był to ateński hemitetartemion o nominale 1/8 obola.

Pieniądz wpisał się znacząco w kulturę starożytnej Grecji, czego odzwierciedleniem jest jego występowanie między innymi w obrządku pogrzebowym. Jak głosi mitologia, panował powszechny zwyczaj wkładania zmarłemu obola do ust lub do ręki. Ta drobna moneta miała być formą zapłaty za usługę dla przewoźnika Charona, który przeprowadzał się łodzią wraz z ludzkimi duszami przez rzekę Styks do podziemnego państwa o nazwie Hades.

Jeden z największych wynalazków w dziejach gospodarki, czyli monetę z kruszcu, zawdzięczamy więc Grekom. Symbole lokalnych bóstw, motywy roślinne bądź zwierzęce połączone z lokalną tradycją były znakami najczęściej umieszczanymi na monetach, na przykład w Knossos był to labirynt, a Ateny miały swoją boginię Atenę oraz jej sowę. Już na początku V w. p.n.e. wszystkie państwa starożytnej Hellady produkowały swoje pieniądze. Zaledwie wiek później posługiwanie się monetami rozpowszechniło się tak bardzo na Bliskim Wschodzie, że w miastach fenickich i w Egipcie zaczęto wybijać swoje własne na wzór grecki.

Nieco inaczej było z banknotami, czyli kwitami depozytowymi emitowanymi przez instytucje, u których depozytariusze składali monety. Okazanie banknotów zobowiązywało jego emitenta do wypłacenia ekwiwalentu w kruszcu. Za miejsce narodzin papierowych pieniędzy uważa się Chiny. Pierwsze banknoty pojawiły się tam już w IX wieku n.e. Wspominał o nich wenecki kupiec Marco Polo, który w XIII wieku odbył swoją wyprawę jedwabnym szlakiem do Chin. W Europie banknoty zaczęto używać dużo później, bo dopiero w XVII wieku, a w Polsce — od 1794 roku.

Współczesny językoznawca profesor Jan Miodek definiuje *pieniądz* jako środek płatniczy, banknot lub monetę. Wyjaśnia ponadto: *niewiele osób zdaje sobie sprawę, że nazwa pieniądze w wielu językach pochodzi od wyrazu oznaczającego bydło*

(*łac. pecunia, ang. fee*). Łatwo stąd wywnioskować, że nasi przodkowie dokonywali wymiany handlowej, płacąc bydłem, które musiało mieć wtedy największą wartość.

Ciekawostka

Bydło — takie jak owce, wielbłądy oraz inne zwierzęta gospodarskie — to pierwsza i najstarsza forma pieniędzy. W niektórych częściach Afryki krowy były używane jako waluta aż do połowy roku 1900. Każdą sztukę bydła określano jako *caput*, po łacinie *głowa*. Tak więc osoba z dużą ilością bydła miała wiele *caput* lub „kapitału”. Słowo to jest stosowane do dziś, by opisać pieniądze.

Na przestrzeni dziejów nie tylko bydło było traktowane jako waluta. Płacono m.in. mydłem, ziarnem kakao, włosami z ogona słonia, całymi słoniami, zbożem, zwierzęcymi skórami, haczykami na ryby, piórami, herbatą, tytoniem, pazurami ptaków oraz zębami niedźwiedzia³.

Ciekawostka

O tym, jak ważne były pieniądze, mówiły bajki ludowe. Na pierwszy plan wysuwa się łączenie ich — podobnie jak skarbów — z przeciwstawnymi w sensie wierzeniowym żywiołami: światem podziemnym, kojarzonym ze śmiercią, ciemnością i siłami demonicznymi oraz ogniem, który w kulturze ludowej był nacechowany symboliką związaną ze sferą boską, życiodajną i oczyszczającą. Z jednej bowiem strony, pieniądze w folklorze są niezmiennie często ukryte pod ziemią — spoczywają w zamknięciu, np. w zakopanych garnkach, złożone w jaskiniach, schowane w jarach lub dziuplach drzew, i strzeże ich diabeł (potwór), którego trzeba pokonać, by je zdobyć, ale z drugiej, bardzo często płoną, zamieniają się w rozżarzone węgle, są gorące (choć nie parzą) lub oszałamiająco lśnią (co można traktować jako motyw zastępujący obraz ich palenia się)⁴.

³ Mateusz Ługowik, *Cenne ciekawostki na temat pieniędzy*, <http://www.dobresobie.pl/ciekawostki/278/cenne-ciekawostki-na-temat-pieniedzy> (dostęp: 23.08.2020).

⁴ Na podstawie: <https://bajka.umk.pl/slownik/lista-hasel/haslo/?id=139> (dostęp: 30.08.2020).

Współczesne pojmowanie pieniędzy jest bardzo szerokie — poczynając od postrzegania ich jako coś złego i szerzącego zepsucie, a skończywszy na opiniach, że są niesamowicie dobre i ogromnie potrzebne. Jedno jest pewne — niemal zawsze wzbudzają niesłychane emocje i są przedmiotem pożądania, o czym piszę w swojej książce *Pieniądze są sexy*. Nie chcę dogłębnie doszukiwać się przyczyn takiego bądź innego pojmowania pieniędzy ani tym bardziej kogokolwiek oceniać. Nie uważam, żeby pieniądze były dobre bądź złe, one są po prostu nośnikiem wartości i z całą pewnością należy się im szacunek. Pamiętam pewne, z pozoru drobne zdarzenie, które wywarło istotny wpływ na moje postrzeganie pieniędzy.

Otóż podczas wizyty wujka w moim domu wyjąłem z kieszeni zmięty banknot. Nie przyszło mi nawet do głowy, że wywoła to krytyczną uwagę ze strony mojego krewnego. Do dziś pamiętam jego mądre słowa przestrzegające mnie przed nieporządnym, a powiem nawet, niechlujnym traktowaniem pieniędzy. Ewidentny brak szacunku do banknotu miał wyrażać moje lekceważące podejście do tematu finansów. *Kto nie szanuje pieniędzy, ten ich nie będzie miał* — do dziś to zdanie brzmi w moich uszach. Byłem wówczas młodym człowiekiem. Lekcja została odrobiona — od tego czasu nigdy więcej nie zdarzyło mi się postąpić w tak niegodziwy sposób względem pieniędzy. Noszę je zawsze równo poukładane w portfelu.

W tym momencie nie mogę pominąć jeszcze jednej kwestii związanej z niepoważnym podejściem pieniędzy. Nazywanie ich „pieniążkami” jest niczym innym, jak uwłaczaniem, naruszaniem ich godności, a nawet, nie zawaham się użyć tego określenia — poniżaniem tego, co niesie ze sobą konkretna wartość. Pozwolę sobie przytoczyć opinię wspomnianego profesora Miodka, który wypowiada się w tym temacie w sposób jednoznaczny:

Rzeczownik „pieniądz” występuje najczęściej w liczbie mnogiej. Niejeden cudzoziemiec zwierzał mi się, że w Polsce najbardziej go intryguje nieodparta potrzeba spieszczenia wszystkiego i wszystkich. I rzeczywiście — żyjemy w świecie bułeczek, chlebusiów, płakusiących dzidziusiów, prędiutko kupujemy sereczki, jajeczka, mleczko. A już chyba jednym z najbardziej natarczywych słów ostatnich lat są pieniążki. Warto jednak sobie uświadomić pewną rozbieżność znaczeniową. Oto pieniążek (w liczbie pojedynczej) to zgodnie ze strukturą słowotwórczą „mały pieniądz, niewielka moneta”, pieniążki zaś z wielkością nie mają nic wspólnego — to po prostu „fundusze, finanse”. Trzeba więc wyraźnie tu powiedzieć, że opisywane zjawisko infantylizacji języka to natrętna stylistyczna maniera, której należy się wystrzegać⁵.

⁵ Jan Miodek, *Słownik ojczyzny polszczyzny*, hasło *pieniądz*, Wydawnictwo Europa, Wrocław 2002, s. 515.

Zachęcam Cię do podjęcia głębszej refleksji nad swoimi finansami. Zastanów się i odpowiedz sobie szczerze na poniższe pytania.

ZAPYTAJ SIEBIE:

- Jak wygląda moja obecna sytuacja finansowa?

- Czy moja dzisiejsza sytuacja finansowa jest taka, jakiej oczekiwałem?

- Czy buduję swoje finansowe bezpieczeństwo?

- Czy mam zwyczaj i nawyk odkładania pieniędzy?

- Czy mam własną finansową „poduszkę bezpieczeństwa”?

- Czy z zaoszczędzonych pieniędzy jestem w stanie żyć bez pracy?

- Ile z aktualnymi oszczędnościami przetrwałbym dni, miesięcy albo lat, nie pracując?

- Czy moje zarobki mnie satysfakcjonują?

- Czy może osiągnąłem już dochód optymalny i w zasadzie jest nieźle?

- A może moje zarobki dają mi tylko możliwość przetrwania?

- Jakie jest moje wyobrażenie idealnej sytuacji finansowej?

- Czy moje pieniądze mają pozwolić mi cieszyć się życiem, czy tylko mają zapewnić mi poczucie bezpieczeństwa?

- Czy moja sytuacja finansowa daje mi poczucie bezpieczeństwa?

- Czy moje finanse umożliwiają mi realizowanie życiowych marzeń i pasji?

- Czy finanse są jednym z najważniejszych elementów w moim życiu, czy też mam możliwość pracy wtedy, kiedy chcę, a nie, kiedy muszę?

- Czy dzięki swoim finansom mogę pomagać innym?

- Czy pieniądze dają mi możliwość ciągłego rozwoju i pozwalają spędzać czas tak, jak właśnie lubię?

- Czy pieniądze nadają prawdziwy sens i smak mojemu życiu?

- Czy posiadam takie pieniądze, że nie muszę sobie niczego odmawiać?

- Czy moje finanse pozwalają mi zapewnić rodzinie godne życie?

- Może uzależniam się od świadczeń państwowych?

- A może dzięki pieniądзом mam prestiż i uznanie w oczach społecznych?

- Czy moje pieniądze pozwalają mi spokojnie patrzeć w przyszłość?

- Czy moje pieniądze dają mi radość?

- Czy moje finanse otwierają mi zupełnie nowe możliwości?

- Czy tak jak jest dzisiaj z moimi pieniędzmi, tak ma być już zawsze?

Nie postrzegam pieniędzy ani jako coś dobrego, ani złego. To raczej my sami potrafimy posługiwać się nimi w sposób mistrzowski albo w ogóle nie posiadamy tej umiejętności. **W zależności od tego, w czyich rękach znajdują się pieniądze, będą narzędziem dobra albo zła.** Jako nośnik wartości są tak naprawdę uniwersalnym środkiem do realizacji zadań, celów i marzeń.

*Pieniądze są szalenie ważne w obszarach, w których coś dają,
i szalenie nieważne w obszarach, w których nie dają niczego.*

T. HARV EKER

W obszarze finanse również — a może przede wszystkim — warto zastanowić się nad tym, jak się przygotować na trudne czasy. Otóż trzeba włączyć myślenie, zanim one nastąpią. W ogóle podstawową potrzebą w tym obszarze Heksagonu Szczęścia jest po pierwsze, bezpieczeństwo, a po drugie — wolność. Pieniądze mają w naszym życiu ogromne znaczenie. Bardzo łatwo jest popełnić błędy przy podejmowaniu dotyczących ich decyzji. Uważam, że mało jest takich elementów w naszym życiu, które potrafią wywołać tak silne negatywne emocje, jak finanse. Właśnie brak pieniędzy jest przyczyną naszych większych i mniejszych problemów. Kiedy nie mamy czym opłacić rachunków ani za co kupić podstawowych artykułów, a być może komornik puka do drzwi — zaczynamy doceniać czasy, w których było nas na to wszystko stać.

Uporządkowanie myśli na temat pieniędzy jest bardzo ważne. Zrobiłem to kiedyś, a następnie napisałem:

10 kroków do finansowej stabilności

Krok 1. Podejmij decyzję.

Krok 2. Poznaj zasady.

Krok 3. Znajdź zaufanego doradcę.

Krok 4. Zrób plan.

Krok 5. Zweryfikuj koszty i zabezpiecz się.

Krok 6. Zaczynij odkładać 10% dochodów.

Krok 7. Dopasuj swoje dochody do planu.

Krok 8. Odkładaj 50% z każdej nadwyżki i przychodu ekstra.

Krok 9. Naucz się zasad inwestowania.

Krok 10. Poznaj tajniki radości życia, nadaj sens zamożności, dziel się i podawaj dalej.

Jako pierwszy krok wskazałem: „Podejmij decyzję”. Uważam, że trzeba zacząć od podstawowej sprawy, czyli określenia własnego stosunku do finansów. Jeżeli jest on negatywny, to nie mam dla Ciebie dobrych wiadomości — niestety, zapewne nie przyciągniesz pieniędzy w swoją stronę. Być może wiele razy słyszałeś stwierdzenia: „pieniądze są brudne”, „bogaci to banda złodziei”, „pieniądze szczęścia nie dają”, „pierwszy milion trzeba ukraść”, „bogaci nie mają prawdziwych przyjaciół”, „ci, co mają pieniądze, są źli do szpiku kości”, „życie bogatych jest pasmem udręk”, „aby stać się zamożnym, trzeba być twardym i bezwzględnym”, „bogaci nie mogą spokojnie spać w nocy” i wiele podobnych. **Identyfikując się z takimi przekonaniami, nie dasz rady czerpać pełnymi garściami ze swojej zamożności.** Należy więc zdać sobie sprawę, że pieniądze są dokładnie tak samo ważne jak zdrowie, praca, relacje, czas dla siebie oraz rozwój osobisty. Nadanie każdemu z tych obszarów Heksagonu Szczęścia takiej samej wysokiej rangi uchroni Cię przed długoterminowymi problemami. Jeżeli aktualnie odczuwasz finansowy niedostatek, rada jest tylko jedna: *obudź się i podejmij świadomą decyzję, że będziesz do tematu pieniędzy podchodzić poważnie.*



Zadanie

Napisz odpowiedzi na poniższe pytania.

Jakie poglądy i opinie na temat pieniędzy słyszałeś w dzieciństwie od swoich najbliższych?

Jakie są Twoje aktualne przekonania na temat pieniędzy?

Obszarem finansów zajmuję się profesjonalnie od 30 lat. W swoim *Dekalogu Zamożności* wyraziłem bardzo ważną prawdę, która głosi, że biedni od bogatych różnią się sposobem myślenia na temat pieniędzy. To prawo brzmi dokładnie tak:

Zamożność jest stanem umysłu,

a to oznacza bardzo odpowiedzialne podejście ludzi zamożnych do finansów. **Pieniądze mają być dla Ciebie ważne zawsze, a nie tylko wtedy, kiedy ich nie masz.** Jeżeli do tej pory było inaczej, zdecyduj, że dziś nastąpi przełom i powiesz: „Koniec!”. Od tego momentu zmienisz swoje myślenie i postępowanie, a tym samym siebie. **Rozpraw się ze swoimi negatywnymi przekonaniami.** Jeżeli nie potrafisz zrobić tego sam, z pomocą mogą Ci przyjść odpowiednio wykwalifikowane osoby, aby w ramach konkretnych szkoleń i kursów wspólnie przepracować wszelkie obciążające naleciałości. Być może niepochlebne opinie na temat pieniędzy słyszałeś od swoich rodziców, bliskiej rodziny, nauczycieli lub grona przyjaciół. Takie bezrefleksyjne przyjmowanie cudzych poglądów zapewne miało wpływ na kształtowanie się Twojego punktu widzenia na temat finansów. Zaplanuj, że od dziś zrobisz wszystko, aby najpóźniej za 10 lat osiągnąć bezpieczeństwo w tym obszarze. Dekada to wystarczająca ilość czasu na stabilizację i niezależność.

Ciekawostka

W średniowieczu rycerze niechętnie zabierali ze sobą gotówkę. Wszystko z powodu złodziei, których nie brakowało i byli na tyle odważni, aby okradać zbrojnego. Zamiast monet rycerze nosili na swoim palcu specjalny pierścień. Gdy chcieli zapłacić za pokój w karczmie, odbijali wzór sygnetu na papierze. Później karczmarz zanosił taki rachunek do rycerskiego zamku i otrzymywał swoją zapłatę⁶.

Osobiste doświadczenie w branży finansowej skłoniło mnie do dokonania bardzo logicznego podziału **procesu zarabiania pieniędzy na 4 etapy**.

ETAP	WIEK (w latach)	CHARAKTERYSTYKA
I	0 – 18 18 – 20/25	w okresie niepełnoletności nie możemy pracować; od 18. roku życia możemy, ale nie musimy; najczęściej utrzymujemy się jeszcze z pracy rodziców; jest to czas budowania potencjału intelektualnego
II	18/25 – 60/65	okres produktywny, w którym musimy pracować, aby żyć na własny rachunek; w zależności od płci kończy się w wieku 60 lat dla kobiet i 65 lat dla mężczyzn; w tym etapie zapada decyzja, czy osiągniemy finansową niezależność; to czas planowania budżetu, zwiększania dochodów oraz odkładania pieniędzy na przyszłość
III	60/65 – 75	możemy, ale nie musimy pracować; jeżeli w etapie II odpowiednio zadbałszy o pieniądze, możemy cieszyć się wolnością finansową; charakter zarobkowy pracy powinien być zamieniony na hobbistyczny
IV	od 75	mamy dużo czasu, ale nawet, gdybyśmy chcieli, to najczęściej nie możemy pracować z przyczyn zdrowotnych; nasza sytuacja finansowa będzie konsekwencją zaangażowania w kwestię zarabiania i oszczędzania w II etapie

Aby godnie żyć, bez zamartwiania się o pieniądze na opłacenie rachunków i zakup podstawowych artykułów, niezbędna jest odpowiednia wiedza na temat zarządzania finansami. Im wcześniej zaczniesz wprowadzać ją w życie, tym szybciej osiągniesz sukces. **Tylko solidna edukacja, wytrwałość i dyscyplina w prowadzeniu**

⁶ Mateusz Ługowik, *Cenne ciekawostki na temat pieniędzy*, <http://www.dobresobie.pl/ciekawostki/278/cenne-ciekawostki-na-temat-pieniedzy> (dostęp: 23.08.2020).

budżetu pozwolą Ci pozyskać środki na realizację swoich marzeń. Z własnego doświadczenia wiem, że lepiej być bogatym niż biednym. Niewłaściwe rozumienie roli pieniędzy jest przyczyną wielu kłopotów. Ich nadmiar może powodować życie w niezdrowym przepychu, obfitości, ignorowaniu wszelkich dóbr, niedobór natomiast przyniata często biedą i upokorzeniem.

*Zrobić budżet to wskazać swoim pieniądzom, dokąd mają iść,
zamiast się zastanawiać, gdzie się rozeszły.*

JOHN C. MAXWELL

Każdy chciałby stać się człowiekiem bogatym, tylko nie wszyscy są świadomi, co to tak naprawdę oznacza. Otóż obok zasobności portfela konieczne jest zachowanie równowagi we wszystkich sześciu obszarach Heksagonu Szczęścia. Pozostawanie w zgodzie ze sobą, a także umiejętność sprawiania życia własnego i innych ludzi lepszym pozwoli nam cieszyć się autentycznym bogactwem.

Jeden z trzynastu nawyków ludzi sukcesu dotyczy myślenia o swoich pieniądzach. Aby coś stało się nawykiem, wymaga częstego praktykowania — mam nadzieję, że o tym pamiętasz. Mój osobisty stosunek do pieniędzy zobowiązuje mnie do codziennego poważnego zastanawiania się nad nimi. Wspominałem już, jak wielkim szacunkiem je darzę, bowiem dzięki nim mogę opłacać rachunki, tworzyć miejsca pracy, wspomagać potrzebujących, realizować marzenia własne i swoich bliskich. Zarabianie pieniędzy nie jest dla mnie celem samym w sobie. One dają mi prawdziwy komfort życia, umożliwiają poszerzanie własnej wiedzy poprzez zakup książek i uczestnictwo w szkoleniach, a także pozwalają rozpowszechniać ponadczasowe wartości wśród innych.

Jestem bogatym i szczęśliwym człowiekiem. Mam absolutną wolność finansową. Zarabianie pieniędzy podnosi moją wartość w oczach innych oraz w moich własnych. Aktualnie wypełniam obietnicę złożoną mojemu Mistrzowi, w której zobowiązałem się do pomagania ludziom w stawianiu się lepszymi i spełnionymi.

Jak już wiesz, zamożność nie była w moim życiu stanem *constans*. Często wracam pamięcią do czasów, kiedy miałem totalny deficyt finansowy. Takich przeżyć się nie zapomina, gdy dług osiąga siedmiocyfrowy zapis, rodzina traci dach nad głową, a prezenty gwiazdkowe dla dzieci nie spełniają ich niezbyt wygórowanych marzeń. Bieda, przygnębienie, ograniczenia stały się dla mnie chlebem powszednim. Marzenia... One istniały, ale odległość pomiędzy nimi a możliwościami ich realizacji była ogromna. Na szczęście do czasu... Nie było mojej zgody na niedostatek, który przy-

łacał swym ciężarem. Wiedziałem, że muszę zrobić wszystko, aby odsunąć go od siebie i swoich bliskich. O jednym mogę Cię zapewnić — **znoszenie biedy jest o wiele większym wydatkiem energetycznym i emocjonalnym niż samo zarabianie**. Widmo banków czekających na kolejne, wysokie raty kredytów było dla mnie okrutną katorgą.

Ciekawostka

Bankowość narodziła się na Półwyspie Apenińskim. Słowo, którym posługujemy się dzisiaj — *bank* — pochodzi z języka włoskiego *banco*, czyli stół lub ławka, przy których handlarze prowadzili rozliczenia, pożyczali pieniądze, wymieniali się nimi. Odbywało się to w miejscu publicznym, najczęściej na rynku.

Jeżeli handlarz stawał się niewypłacalny lub był nieuczciwy, przewracano stół, niszczone ławkę — *banca rota* — w tłumaczeniu „połamana ławka”; człowieka, któremu zabrakło pieniędzy, nazywano „bankrutem”⁷.

Marzyłem o bogactwie wyrażającym się w posiadaniu pieniędzy pozwalających zaspokoić podstawowe potrzeby rodziny, satysfakcjonującej i przynoszącej dochody pracy, dobrej kondycji zdrowotnej oraz możliwości spełniania marzeń. Tak postawione cele wymagały ode mnie dokonywania ważnych zmian we własnym postępowaniu i myśleniu. Zanim doszedłem do bogactwa, nauczyłem się szacunku do pieniędzy, ugruntowałem swoje przekonania oraz wyrobiłem nawyki związane z zarabianiem i oszczędzaniem.

Nie z pieniędzy dzielność rośnie, ale z dzielności pieniądze.

SOKRATES

Bogactwo jest źródłem szczęśliwego, zdrowego i spełnionego życia. Brak pieniędzy zniewoli nas, zmusi do nieustającej pogoni za nimi, co w konsekwencji przełoży się na pozostałe obszary Heksagonu Szczęścia. **Bieda jest źródłem wszelkiego zła na świecie**. Niestety, stwierdzam, że świadomość finansowa Polaków nie osiągnęła jeszcze zadowalającego poziomu. Nie wszyscy mają szacunek do pieniędzy. Umiejętności

⁷ Na podstawie: <https://www.rynekfinansowy.info/blog/2019/04/12/6-ciekawostek-o-finansach/> (dostęp: 23.08.2020).

zarabiania, oszczędzania i inwestowania są dla wielu osób bardziej bądź mniej skomplikowane. Jak już wspomniałem, wypełniam swoją misję szerzenia wiedzy finansowej, aby bogactwo przewyciężało biedę. Nie jestem zwolennikiem pomagania ludziom poprzez rozdawanie pieniędzy. Uważam, że podstawą jest edukacja. Darowane pieniądze nie są szanowane, a mentalne ubóstwo tych, którzy je przyjmują, pogłębia się jeszcze bardziej. Bogactwo i bieda są stanem umysłu. Negatywne przekonania na temat pieniędzy stanowią poważną barierę w dochodzeniu do finansowej niezależności.

*Pieniądz to swoboda, ruch, powietrze, zabawa, rozładowanie kompleksów,
pewność siebie — a bieda to niewola, zgryzota, kwasy, marzycielstwo,
nieśmiałość, złość i resentment, zawiść, obrażona godność,
urazona duma⁸.*

WITOLD GOMBROWICZ

Zachęcam Cię do ugruntowania w sobie przekonania, że pieniądze są nośnikiem wartości. Ich dobro bądź zło będzie wynikało wyłącznie z postępowania ludzi, którzy staną się dysponentami finansów. **Pozytywne nastawienie do pieniędzy doprowadzi do tego, że koncepcje na ich zarabianie i pomnażanie będą w zasięgu ręki.** Zamożność ludzi pozwala zmieniać świat tych, którzy są na etapie dążenia do bogactwa. Dzięki niej tworzy się nowe miejsca pracy, udziela kredytów, inwestuje w obligacje, a tym samym wpływa na rozwój gospodarki. Mądrze zainwestowane pieniądze będą pracować na korzyść wszystkich.

Często oskarża się ludzi bogatych o nieuczciwość bądź wystawia się im inne negatywne oceny tylko dlatego, że kierują się odmiennymi od naszych wartościami i inaczej postrzegają rolę pieniędzy w życiu człowieka. Proszę, nie osądzajmy nikogo i nie uogólniamy. Posiadanie majątku nie może wywoływać krytyki. Patrzymy na ludzi bogatych przez pryzmat wzorców postępowania, którymi się kierują, a wtedy dostrzeżemy w nich pracowitość, przedsiębiorczość, zapobiegliwość i szacunek — czyli cechy zdecydowanie zasługujące na uznanie. Jeżeli dołączymy do tego wyrozumiałość, wrażliwość i pragnienie realizacji marzeń swoich oraz innych, to przekonamy się, że od takich osób warto się uczyć.

⁸ Źródło: <https://akademiaducha.pl/obfitosc-prosperity/> (dostęp: 23.08.2020).

Badania

Co Polacy sądzą o ludziach uznawanych za bogatych i jak definiują bogactwo? Według badania CBOS zdaniem respondentów bogactwo w naszym kraju jest częstym zjawiskiem, aczkolwiek nie oznacza to, że jest dla wszystkich osiągalne. 34% badanych uważa, że bogaci stanowią w Polsce nie więcej niż 5%.

Praktycznie nikt z badanych nie uznaje się za człowieka bogatego. Natomiast połowa twierdzi, że zna osobiście przynajmniej jedną bardzo bogatą osobę lub rodzinę.

Około 77% respondentów uważa, że w Polsce ludzie nie mają równych szans. Inne zdanie ma tylko 18% badanych. Natomiast postrzeganie osób bogatych jest na podobnym poziomie, ponieważ 47% uważa, że osoby bogate są źle postrzegane, a 39% ma pozytywne zdanie na ten temat⁹.

Aby stawać się bogatym, trzeba umieć to robić. Niestety, wiedza szkolna, jak już wspominałem, nie przygotowuje nas do prowadzenia szczęśliwego życia również w obszarze finansów. Pomijając przedmioty ekonomiczne zorientowane na uzyskanie kwalifikacji w konkretnym zawodzie, o pieniądzu się nie uczy ani się na ich temat nie rozmawia. W domach rodzinnych częściej słyszy się o ich braku niż planowaniu wydatków. Pomijanie wyliczeń w obrębie własnego budżetu doprowadza do niewiedzy, ile tak naprawdę wynoszą koszty naszego życia, jaką kwotą możemy dysponować, aby nie popaść w kłopoty.

Zarządzanie pieniędzmi jest sztuką.

Wiele osób wpada w pułapkę przekraczania cienkiej granicy między zarabianiem a wydawaniem określonej sumy pieniędzy. Kiedy potrzeba kupowania rośnie szybciej niż zera na koncie, przyszłość nabiera coraz ciemniejszych barw. Oznacza to bowiem zwiększenie wysiłku i czasu pracy, aby osiągać wyższe zarobki. Stawianie sobie coraz bardziej wygórowanych celów finansowych doprowadza do pracoholizmu, który niesie za sobą poczucie przemęczenia, frustracji i ciągłego niedosytu. Natomiast **utrata kontroli, ile dokładnie zarabiamy i wydajemy, może poważnie skomplikować nam życie**. Jest pierwszym krokiem do zaciągania długów, tworzenia debetów, brania kredytów i brnięcia w stronę mocno odbiegającą od finansowego bezpieczeństwa.

⁹ Źródło: <https://innpoland.pl/154365,badania-cbos-co-polacy-mysla-o-bogaczach-jak-polacy-definiuja-bogactwo>(dostęp: 23.08.2020).

*Uważaj na małe wydatki.
Niewielki wyciek zatopi wielki statek.*

BENJAMIN FRANKLIN

O pieniądzach trzeba myśleć na bieżąco, a następnie mądrze z nich korzystać. Same wydatki również powinniśmy poddawać głębokiej refleksji — czy to, co kupujemy, na pewno jest nam niezbędne. Trwonienie pieniędzy na coś, co być może przyda nam się jednorazowo lub w ogóle, mija się z celem. Reklamy kuszą wyjątkowością towarów i usług, a promocje, wyprzedaże oraz inne okazje działają na nasze decyzje jeszcze zanim włączymy racjonalne myślenie. Efektem tego są przeładowane rzeczami i różnymi sprzętami mieszkania, domy, piwnice, strychy, schowki, spiżarki, garaże, altanki i wszystkie inne dostępne nam pomieszczenia. Chomikujemy, upychamy, składamy, magazynujemy... a konto świeci pustką, o oszczędnościach na przyszłość nie wspominając.

*Jeśli kupujesz rzeczy, których nie potrzebujesz,
wkrótce zaczniesz sprzedawać rzeczy, których potrzebujesz.*

WARREN BUFFETT

Zakupy stały się modą, stylem życia, formą spędzania wolnego czasu, przyjemnością, a także lekarstwem na troski i kłopoty... No właśnie, kłopoty, które wcześniej czy później mogą wygenerować kolejne.

Ciekawostka

Nie ma takiej kasy, której nie dałoby się wydać. Nawet milionerzy o tym wiedzą. Największe gwiazdy sportu, kina i muzyki przekonały się, że wraz z wielką karierą najczęściej odchodzą ogromne zarobki. Niedostosowanie poziomu życia do zmienionych warunków finansowych skutkuje bardzo szybkim, a nawet całkowitym ubytkiem środków na koncie. Niektóre ze znanych osób znalazły się na skraju bankructwa, inne ogłosiły upadłość. W tej grupie pojawili się m.in. aktorzy: Nicolas Cage, Johnny Depp, Kim Basinger; muzycy: Elton John, Rihanna, MC Hammer; sportowcy: Diego Maradona, Mike

Tyson, Lance Armstrong. Na szczęście większość z nich ponownie dorobiła się wielkich pieniędzy¹⁰.



Zadanie

Przygotuj sobie kartonik wielkości karty płatniczej, a następnie napisz na nim pytanie:

„Czy naprawdę tego potrzebuję?”

Schowaj go do portfela w miejscu przechowywania kart lub banknotów. W momencie dokonywania zakupów przeczytaj to pytanie wielokrotnie i udziel sobie szczerzej odpowiedzi.

Skoro jesteśmy przy zakupach, zachęcam Cię do zweryfikowania, czy aby w Twoim gospodarstwie domowym nie ma miejsca na marnotrawstwo produktów spożywczych. Problem wyrzucania żywności nasila się coraz bardziej, generując równocześnie straty finansowe, które w skali miesiąca, roku bądź kilku lat mogą okazać się całkiem niezłą sumą. Skuteczną pomocą w tym zakresie będzie wychodzenie na zakupy wraz z dobrze opracowaną listą, na której znajdują się tylko rzeczywiście potrzebne produkty. **Namawiam Cię do przejścia pełnej odpowiedzialności za swój budżet domowy.** Zmiana sposobu myślenia na temat pieniędzy pozwoli Ci na wprowadzenie konkretnych oszczędności. Postępując nierozsądnie, odbieramy sobie szansę na spokojną, wolną od problemów finansowych przyszłość. A przecież chcemy żyć w dostatku i poczuciu bezpieczeństwa. To właśnie nasza uważność w temacie pieniędzy jest odbiciem tego, ile ich mamy na koncie.

Nasz stosunek do pieniędzy to rezultat przekonań, w jakich wzrastaliśmy, oraz tego, w jakim otoczeniu obecnie przebywamy. Jeżeli na co dzień słyszymy nieprzychylnie, a wręcz krytyczne opinie na temat finansów i ludzi je posiadających, a do tego identyfikujemy się z nimi — to z bogactwem nie będzie nam po drodze. **Zwracajmy uwagę, z kim i w jaki sposób rozmawiamy o pieniądzu.** Trzymajmy się z dala od manipulacji i poddawania się presji. Naciski na nas, zmierzające do sprowokowania zmiany naszego myślenia o finansach na negatywne, trzeba po prostu uciąć. Hołdowanie biedzie i nazywanie jej cnotą, wzniesienie nieprzyjemnych emocji, wygłaszanie krzywdzących opinii i wzbudzanie zazdrości wobec ludzi, którzy osiągnęli bogactwo — są zachowaniami godnymi potępienia. Przebywanie w środowisku przesyconym taką atmosferą nie wróży dobrze naszej sytuacji finansowej. Okopimy się w swoim ży-

¹⁰ Na podstawie: <https://bogatyzywyboru.pl/biedni-z-wyboru-czyli-dlaczego-bogaci-bankrutuja/> (dostęp: 23.08.2020).

ciowym dyskomforcie i skutecznie zablokujemy przed dopływem dobrobytu. Jaka jest na to rada?

- Po pierwsze — ugruntować w sobie pozytywne przekonania na temat pieniędzy.
- Po drugie — zachować zdrowy dystans wobec ludzi, którzy mogą szkodzić naszym korzystnym zmianom w myśleniu i działaniu.
- Po trzecie — jeśli będzie to konieczne, zmienić środowisko, odseparować się, a nawet odciąć na zawsze od osób wpływających na nas destrukcyjnie.

Zalecam korzystanie ze swojego rozumu podczas codziennego myślenia o pieniądzu. Samodzielne podejmowanie decyzji, nawet jeżeli nie będą od początku najlepszymi z możliwych, przyniesie nam o wiele więcej pożytku niż karmienie się cudzymi, złymi opiniami na temat finansów. Systematyczna praca nad sobą w tym obszarze Heksagonu Szczęścia pomoże nam dostrzec błędy w przekonaniach o tym, że pieniądze nie są w życiu ważne. Jeżeli borykamy się z niedostatkiem finansowym, rozpoznajmy dogłębnie przyczynę, dlaczego tak jest. Brak pieniędzy nie jest tak dużym problemem, jak nieznajomość tego, czym został spowodowany. Podczas dokonywania zmian nie tylko zapoczątkujemy właściwe rozumienie tego, czym jest bogactwo, ale sami zaczniemy stawać się zamożnymi.

Dochodzenie do bogactwa opiera się na trzech wielkich filarach:

1. Pozytywne przekonania, wyznawane zasady i wartości oraz posiadana wiedza o finansach.
2. Nawyki, zdolności i umiejętności zastosowania wiedzy w praktyce.
3. Plan kariery zawodowej oraz narzędzia do jego realizacji.

Ciekawostka

Pewien naukowiec — milioner z Niemiec postanowił zbadać podobieństwa między najbogatszymi ludźmi. Chciał sprawdzić, co uczyniło ich bogaczami. Podobieństw znalazł wiele, m.in. prawie wszyscy uprawiali jakąś dziedzinę sportu i każdy miał za sobą większą bądź mniejszą porażkę w biznesie. Jednak jedno podobieństwo go zaskoczyło najbardziej: żaden z badanych nie przywiązywał wagi do swojego wykształcenia i nawet ci, którzy byli po studiach, nie uważali, że dyplomy pomogły im w osiągnięciu sukcesu¹¹.

¹¹ Na podstawie: <https://innpoland.pl/140907,jakie-sa-cechy-wspolne-ludzi-bogatych> (dostęp: 23.08.2020).

Dochodzenie do zamożności nie dzieje się od razu. Trzeba przede wszystkim zrozumieć mechanizmy zarabiania pieniędzy. Dzięki nim poznajemy swoją wartość na rynku pracy. Jakość towarów, które sprzedajemy, bądź poziom świadczonych przez nas usług przekładają się na wysokość naszych zarobków. Poprawa jakości życia ludzi powinna być dla nas celem nadrzędnym, natomiast pieniądze — jedynie środkiem do ich realizacji.

*Bacz wpierw na oddawanie usług,
zanim spojrzysz na zysk.*

HENRY FORD

Bogate osoby są niekiedy oskarżane o to, że wciąż gonią za zarobkiem. Bez zastanowienia się i poznania motywów takiego postępowania bezrefleksyjnie wystawia się im negatywną ocenę. **Uważam, że każdy z nas powinien dążyć do zamożności, czyli wyznaczyć sobie cele, dokładnie wyliczyć, ile środków potrzeba na ich realizację, a następnie zaplanować, jak zwiększać dochody, aby osiągnąć pożądane rezultaty.** Mamy absolutne prawo do tego, aby uczciwie zabiegać o odpowiednio wysokie zarobki, a następnie cieszyć się pieniędzmi, które umożliwią nam życie na godnym poziomie i pomogą spełniać marzenia.

Bogactwo, zanim się urzeczywistni, stawia przed nami konkretne wymagania — oczekuje szacunku do pieniędzy oraz ciągłego podnoszenia kompetencji związanych z zarabianiem, oszczędzaniem i inwestowaniem. Zamożność, do której dochodzi się drogą mądrości i uczciwości, wyostreza szlachetne cechy charakteru człowieka. Rozwijają inteligencję i przedsiębiorczość, uwalnia kreatywność i fantazję, potęguje wrażliwość i otwartość. Sprawia, że stajemy się jeszcze bardziej tym, kim jesteśmy naprawdę. Osoby ubogie mentalnie, które poza pieniędzmi nie mają nic więcej do zaoferowania sobie i innym, powinny szukać dobrych wzorów i podjąć rzetelną pracę nad sobą.

*Obfitość to stan świadomości,
a nie portfela.*

DAVID NEENAN

Kiedy nie rozumiemy istoty pieniądza?

■ coraz wyższe dochody = coraz większe wydatki

Niestety, bywają sytuacje, w których uwielbienie dla pieniędzy zaczyna przekraczać dopuszczalne granice. Wówczas rozpoczyna się obsesyjna pogoń za majątkiem.

Wzrastające potrzeby i idąca za nimi wysoka konsumpcja nie tylko nas nie wzbogaca, ale ma wręcz destrukcyjny wpływ na nasze życie. Wydajemy dużo, a to powoduje nieodpartą potrzebę zarabiania coraz więcej. Pracując dłużej i ciężiej, tracimy zdrowie, kontakt z najbliższymi i istotę własnej egzystencji.

■ **duży majątek = poczucie bezsensu**

Bywa też tak, że ludzie dzięki swej wytrwałości dorabiają się wielkiego majątku. Znam osoby, które są właścicielami pięknych rezydencji, samochodów, jachtów i wielu zer na koncie, ale po drodze zatraciły radość i sens życia. Zmagają się z rozczarowaniem, poczuciem nijakości oraz niezrozumienia siebie i tego, dlaczego pieniądze nie cieszą jak kiedyś. Tacy ludzie zapomnieli lub w ogóle nie mieli świadomości konieczności zachowania balansu we wszystkich obszarach Heksagonu Szczęścia.

■ **gromadzenie pieniędzy = obniżenie komfortu życia**

Konsekwencją zbyt mocnego skupiania się na finansach może być nadmierne oszczędzanie, które stając się nałogiem, zmienia się w skąpstwo. Chorobliwe gromadzenie pieniędzy w przysłowiowej skarpecie, poważne ograniczanie ich wydawania z efektem niedoboru i niedostatku jest również objawem błędnego pojmowania istoty bogactwa.

W takich sytuacjach, jak zwykle, warto pamiętać o zasadzie Paracelsusa, która stoi na straży umiarkowania i nieprzechylania się zbyt mocno w żadną stronę.

Aby nie popadać w skrajności, trzeba po prostu obliczyć, ile pieniędzy potrzebujemy do zachowania poczucia bezpieczeństwa i życiowego spełnienia. **Nie zaznamy prawdziwego szczęścia, dopóki solidnie nie uporządkujemy swoich finansów.**

Nie wiem, jak wyglądałoby dziś moje życie, gdybym na pewnym etapie nie uświadomił sobie oczywistej prawdy, która zawierała się w zarabianiu pieniędzy wyłącznie w celu opłacenia rachunków i zapewnienia podstawowych potrzeb bytowych. Taka opcja nie uwzględniała perspektyw na przyszłość. Ja i moja żona Joanna byliśmy młodymi ludźmi, ale zamiast wytyczać cele i marzenia, liczyliśmy przysłowiowy każdy grosz. Czuliśmy gorzki smak biedy, a przecież chcieliśmy cieszyć się życiem. Zrobiło się beznadziejnie, monotonna i przygnębiająco. I właśnie wtedy zdałem sobie sprawę, że moja wiedza na temat finansów nie jest dobrze poukładana. Tak, to był czas na weryfikację osobistych przekonań dotyczących pieniędzy. Ostatecznie po długich przemyśleniach znalazłem przyczynę takiego stanu — wniosek był jeden, ale za to bardzo konkretny: nasze życie dostosowywaliśmy do niezbyt wygórowanej sumy moich zarobków, wynoszącej 2500 marek. Czy na pewno tak powinno być? Zdecydowanie

nie! Postanowiłem wyliczyć dochód, który należało osiągać, aby odbijać się od biedy i podążać w stronę finansowej wolności oraz komfortu.

Zacząłem od konkretnego działania, jakim było spisanie na kartce wizji naszego wymarzonego życia. Na liście pojawił się więc dom z dokładnym opisem jego wyglądu, określona marka samochodu, którym mieliśmy jeździć, a także miejsca i pomysły na spędzanie czasu poza pracą.

*Pomysł nigdy nie zaczyna się od pieniędzy.
Zawsze to pieniądze zaczynają się od pomysłu.*

FRYDERYK KARZELEK

Ten pierwszy krok zrobiony w kierunku zmiany swojego życia wyzwolił we mnie nie tylko optymizm, lecz także energię do działania. Matematyczne obliczenia wskazały mi konieczną do zarobienia co miesiąc sumę 10 000 marek. Taka kwota stała się moim celem. Jak zapewne się domyślasz, czterokrotne zwiększenie dochodu wymagało czasu i dobrego planu realizacji. Dokładnie 27 miesięcy później mogłem ogłosić swoje osobiste zwycięstwo! Pamiętam szczególną atmosferę tego dnia — ogarnęło mnie prawdziwe szczęście. Oczywiście wiedziałem, że to jeszcze nie jest majątek, ale na pewno jego dobry początek. Myślenie kategoriami człowieka biednego zeszło na dalszy plan. Owoce mojej konsekwentnej pracy były coraz bardziej dorodne. Uwalnianie ze swojej wyobraźni najpiękniejszych marzeń już nie budziło obaw. Pamiętałem jednak o najważniejszym — aby planować ich realizację poprzez dokładne wyliczanie potrzebnej sumy pieniędzy.

Amerykański inwestor i biznesmen, Robert Kiyosaki, autor wielu poczytnych książek motywacyjnych, między innymi pozycji *Bogaty ojciec i biedny ojciec*, napisał, że ludzie zamożni pracują mądrze, a nie ciężko. Chciałbym Cię uwrażliwić na to stwierdzenie. Mądre zarabianie pieniędzy wymaga stawania się mądrym, a aby stawać się mądrym, trzeba bardzo często ciężko popracować. Dlatego też nie bój się zwiększonego wysiłku na pewnym etapie swojego życia. On jest niezbędny do tego, żeby osiągnąć mądrość, bo dopiero wtedy będziesz mógł mądrze zarabiać pieniądze, dzięki którym spełnisz swoje marzenia.

Mądre uporządkowanie finansów wymaga wyliczenia **3 rodzajów dochodów**:

- **dochód minimalny** — obejmuje najniższe koszty życia związane z opłacaniem rachunków, zobowiązań i zakupem najbardziej niezbędnych rzeczy; zejście poniżej tego poziomu zwiastuje biedę;

- **dochód optymalny** — jest sumą dochodu minimalnego oraz takiej ilości pieniędzy, dzięki której możemy podnieść standard swojego życia oraz oszczędzać na przyszłość; powinien być dwukrotnie wyższy niż koszty utrzymania; osiągając taki dochód, czujemy bezpieczeństwo i komfort;
- **dochód wymarzony** — zawiera w sobie dochód optymalny oraz kwotę pozwalającą cieszyć się życiem bez odmawiania sobie przyjemności; w tym celu należy wykorzystać swoją spriorytetyzowaną listę marzeń; taki stan finansów stwarza poczucie szczęścia.

Wyliczenie dochodu wymarzonego wymaga rozważ. Trzeba pamiętać, że pozyskanie dokładnie określonej kwoty nie zawsze będzie możliwe. Jednak samo dążenie do celu z pewnością będzie Cię do jego osiągnięcia przybliżać. Twoja podświadomość, wiedząc, ile potrzebujesz pieniędzy, podejmie konkretną aktywność, aby dochody dopasować do wymarzonego poziomu życia. W przypadku podniesienia poprzeczki zbyt wysoko, czyli gdy z miesięcznych zarobków w kwocie 5000 zł zechcesz przejść na 100 000 zł, jest bardzo prawdopodobne, że Twoja podświadomość nie wesprze Cię w działaniach i dokona bezwzględnego sabotażu na tych, bez wątpienia, ambitnych planach. „Usłyszysz” więc, że to jest: niemożliwe, zbyt trudne, nieosiągalne, wymaga wiele zachodu, przysporzy kłopotów itp. Pierwsze symptomy takich myśli niech Cię zmuszą do dokonania ponownych obliczeń, które będą poparte Twoją wiarą w powodzenie.



Zadanie

Zarabianie konkretnych pieniędzy wymaga przygotowania dobrego planu. W tym celu wylicz swoje dochody: minimalny, optymalny i wymarzony. Skorzystaj z mojej autorskiej strony: wyliczswojedochody.pl

dochód minimalny: _____

dochód optymalny: _____

dochód wymarzony: _____

Ciekawostka

Jakie były zarobki w dawnej Polsce? W XVI wieku robotnik budowlany w Warszawie mógł ze swojej pensji samodzielnie utrzymać trzyosobową rodzinę. Dziś przeciętne zarobki takiego pracownika wystarczają na pokrycie zaledwie 80% minimum socjalnego dla dwojga rodziców z jednym dzieckiem.

Okazuje się również, że emigracja zarobkowa od wieków jest dla Polaków atrakcyjna. Już czterysta lat temu rzemieślnik na budowie w Londynie zarabiał o 82% więcej niż w Warszawie.

Co ciekawe, specjalistom emigracja nie opłacała się aż tak bardzo jak pracownikom niewykwalifikowanym. Rzemieślnika, zatrudnionego na budowie w Warszawie, w niektórych latach stać było nawet na więcej niż pracującego w Londynie¹².

DOCHODZENIE DO ZAMOŻNOŚCI JEST OPARTE NA TRZECH WIELKICH KOMPETENCJACH

1. ZARABIANIE

Zarabiać trzeba umieć. Bardzo łatwo jest podjąć jakiekolwiek zatrudnienie, by po kilku tygodniach bądź miesiącach poczuć głębokie rozczarowanie. Może się okazać, że wykonujemy pracę, której nie lubimy, ponieważ poświęcamy na nią zbyt wiele czasu w stosunku do otrzymywanego wynagrodzenia, albo czujemy znudzenie wykonywanymi zajęciami, a może zupełnie nie pokrywa się ona z naszymi zainteresowaniami bądź wykształceniem. **Przy zbyt niskich zarobkach nie mamy możliwości zgromadzenia oszczędności, a taka sytuacja nie buduje naszego finansowego bezpieczeństwa.** Podejmując pracę, konieczne jest skupienie się nie tylko na teraźniejszości, lecz także przyszłości. Dochód, który wystarcza jedynie na opłacenie rachunków i podstawowe zakupy, nie motywuje do pełnego zaangażowania się w pracę i nie wzbogaca nas, a w konsekwencji oddala od odczuwania szczęścia.

Mam swoje własne doświadczenie, które pokazało mi, że myśląc tym sposobem, nie stanę się człowiekiem bogatym. Chciałem zarabiać więcej, dlatego podjąłem dodatkową pracę polegającą na roznoszeniu gazet w weekendy. Efekt był inny niż się spodziewałem — nie dość, że otrzymywałem naprawdę skromne wynagrodzenie, to jeszcze w bardzo poważnym stopniu ograniczyłem czas spędzany z rodziną, o własnych zainteresowaniach i wypoczynku nie wspominając. Dlatego zachęcam Cię do podejmowania dobrze przemyślanych decyzji, dzięki którym nie tylko nie nastąpi przeinwestowanie czasu w stosunku do zarabianych pieniędzy, lecz także zostanie zachowany balans we wszystkich obszarach Heksagonu Szczęścia.

¹² Źródło: <https://www.gazetaprawna.pl/artykuly/823283,jakie-byly-zarobki-w-dawnej-polsce.html> (dostęp: 23.08.2020).

Dobrze płatna i satysfakcjonująca praca wymaga spełnienia dwóch podstawowych warunków: posiadania konkretnych kompetencji oraz wypracowanej marki osobistej. Nasz wizerunek podnosi bądź obniża wartość tego, co oferujemy innym, dlatego nie wolno bagatelizować tej, jakże bardzo ważnej kwestii związanej z marketingiem osobistym. Trzeba zrozumieć, że istotą zarabiania jest dawanie innym pewnych wartości za pieniądze. Ilość i jakość tychże wartości będzie proporcjonalnie podnosiła nasze zarobki.

Byłoby idealnie, gdybyśmy mogli pracować, wykonując to, co wiąże się z naszymi zainteresowaniami i pasją. Jeżeli lubimy coś robić, to zarabianie pieniędzy nie obciąża nas emocjonalnie, a nawet czasowo. Pochłonięci czymś dla nas fascynującym, wręcz tracimy poczucie upływających godzin. Odczuwamy za to osobistą satysfakcję i zadowolenie. Mam nadzieję, że wykonałeś zadania w księdze poświęconej pracy i dobrze zdiagnozowałeś swoje umiejętności oraz pasje, które dały Ci wiedzę, za co ludzie będą mogli, a przede wszystkim chcieli Ci płacić.

*Chcąc zdobyć bogactwo w szerszym tego słowa znaczeniu,
znajdź coś, co kochasz robić. Następnie znajdź sposób,
aby zrobić na tym pieniądze.*

STEVE GROUNDS

Sztuka zarabiania pieniędzy opiera się na solidnych fundamentach dyscypliny, konsekwencji, wiedzy, odpowiedzialności, uczciwości i cierpliwości. Oczywiście trzeba być przygotowanym nie tylko na sukcesy — porażki, większe i mniejsze niepowodzenia również wpisują się w cały proces dochodzenia do zamożności. **Jeżeli komukolwiek przyjdzie do głowy szybkie zarabianie dużych pieniędzy z pominięciem tych elementarnych wymagań, to z góry skazuje się na porażkę.** Plan na błyskotliwą karierę finansową mają najczęściej kombinatorzy, manipulanci, cwaniaki, lawiranci i oszuści... Prawie zawsze ma on smutny finał.

Łatwego sposobu na wzbogacenie się niektórzy poszukują w hazardzie. Żyjąc marzeniami o wielkiej fortunie, poddają się manipulacjom, by ulec pokusom zaryzykowania dużym majątkiem. Kiedy zainwestowane własne środki nie przynoszą oczekiwanego zysku, a wręcz przeciwnie — „znikają” w wiele obiecujących kasynach, nadchodzi pora na liczenie strat. Niestety, w takich momentach najczęściej trudno o opamiętanie się. Pojawiają się pomysły zaciągania pożyczek, aby jak najszybciej „odrobić” przegrane pieniądze. Rzeczywistość nie pozostawia złudzeń — *happy end* nie następuje.

Żądza bogactwa jest tak stara jak świat. Źródła historyczne wskazują, że gry hazardowe były znane w Chinach już od ok. 2300 r. p.n.e. Termin *hazard* wywodzi się z arabskiego *az-zahr* oznaczającego grę w kości. Chcę jednak zwrócić Twoją uwagę, że to samo słowo *hazard* w języku angielskim to niebezpieczeństwo. Miejsc do podniesienia sobie adrenaliny, podkręcenia emocji i uwolnienia fantazji na temat wielkich pieniędzy nie brakuje. Wspomnę tylko o tych największych ośrodkach hazardowych: Monte Carlo w Europie, Las Vegas w Ameryce Północnej czy Makau w Azji. Oprócz utraty majątku istnieje poważne ryzyko uzależnienia się od gier pieniężnych. W takiej sytuacji stosuje się różnorodne formy leczenia i organizuje grupy wsparcia. Osoby oddające się hazardowi pozbawiają się spokoju i wolności finansowej.

Ciekawostka

Wokół kasyn zawsze obracają się ogromne pieniądze. Nic więc dziwnego, że „świątynie hazardu” przyciągają magnatów z czołówek list najbogatszych ludzi świata. Ci zakładają je lub kupują, by pomnażać swoje fortuny.

Kasyna uciekają się do różnych psychologicznych sztuczek. W ich pomieszczeniach nie ma okien ani zegarów po to, aby uczestnicy kosztownej zabawy tracili poczucie czasu i — w domyśle — zostawiali więcej pieniędzy. Na muzykę płynącą z głośników porozstawianych w różnych kątach sal nakłada się od czasu do czasu... dźwięk przesypywanych monet. To z kolei po to, by zasugerować graczom, że innym właśnie się poszczęściło, więc i oni powinni próbować dalej, do skutku¹³.

Nie inaczej jest z popularną grą liczbową o nazwie Lotto, w którą sam przed laty wierzyłem. **Zdecydowanie odradzam karmienie się złudzeniami i czekanie, aż los się do nas uśmiechnie.** Nie uzależniajmy swojego szczęścia od przypadku. Z wydawanych kwot na kolejne losowania „szczęśliwych” numerków może się uzbierać niezła suma, którą warto zainwestować, na przykład w dobre szkolenie o skutecznym zarabianiu pieniędzy. Jeszcze raz powtórzę — gry liczbowe to nie jest dobry kierunek myślenia o finansowym bezpieczeństwie i wymarzonym bogactwie.

¹³ Na podstawie: <https://joemonster.org/art/43789> (dostęp: 23.08.2020).

Badania

67% Polaków wydaje pieniądze na gry hazardowe. Większość z nich na ten cel przeznacza nie więcej niż 100 zł miesięcznie.

Szansa na trafienie szóstki w Lotto wynosi (0,0000072%), czyli 1:13 983 816.

Dla porównania szansa, że:

- uderzy Cię piorun — 1:174426
- zadławisz się i umrzesz — 1:3408
- zginiesz w wypadku samochodowym — 1:113

Co ciekawe, jest wiele historii osób, które po wygranej na loterii prowadzą obecnie znacznie gorsze życie niż przed trafieniem popularnej szóstki¹⁴.

Już wiesz, że szybkie bogacenie się nie jest możliwe. **Zwiększanie swoich dochodów będzie od nas wymagało konkretnego wkładu pracy.** Nie polecam podejmowania rywalizacji na mocno rozwiniętym rynku handlu i usług. Skupianie się na tym, co robi konkurencja, nie doprowadzi nas do sukcesu. Wspominałem już o tym, że trzeba wypracować własne, cenne wartości, które zechcemy przekazywać ludziom. Warto ubrać czerwony kombinezon, dzięki któremu będziemy wyróżniać się na tle innych. Poznaj ciekawą historię na ten temat.

Pewien chłopiec przyglądał się wydarzeniom na placu budowy. W miejscu, gdzie wznoszono wieżowiec, wszystkie prace były prowadzone w sposób bardzo dobrze zorganizowany. Każdy pracownik wiedział, jakie ma obowiązki, i odpowiadał za to, by były realizowane efektywnie. Wszystko to było niezwykle interesujące dla obserwującego młodego człowieka. Szczególną uwagę zwracał na siebie mężczyzna zarządzający budową — był zawsze elegancko ubrany, przyjeżdżał dobrym samochodem, a do tego znał się na wielu sprawach — monitorował postępy, koordynował pracę robotników i wydawał polecenia. Chłopiec postanowił więc, że gdy dorosnie, również będzie kimś takim. Chcąc dowiedzieć się, co powinien zrobić, aby osiągnąć swój cel, udał się na rozmowę do mężczyzny. Gdy ten wysłuchał młodego człowieka, polecił mu przyjrzeć się, jak ludzie pracujący na budowie są ubrani. Nie było to trudne do określenia, bowiem wszyscy mieli identyczne granatowe kombinezony. Mężczyzna dał pewną radę chłopcu: jeżeli zechce swoją karierę rozpocząć

¹⁴ Na podstawie: <https://fabrykafinansow.com/2020/03/09/lotto-podatek-od-glupoty/> (dostęp: 23.08.2020).

od pracy na budowie, najlepiej niech założy kombinezon w kolorze czerwonym. U młodego człowieka wywołało to spore zdziwienie. Stwierdził, że taki strój będzie się bardzo odznaczał od pozostałych. Mężczyzna pokiwał głową i uzasadnił swoje słowa: „O to właśnie chodzi, aby wyróżniać się spośród innych”.

2. OSZCZĘDZANIE

Umiejętność oszczędzania również jest sztuką. Powszechnym zjawiskiem jest fakt, że osoby, których zarobki wystarczają na zaspokojenie podstawowych potrzeb, potrafią bardziej kontrolować swoje wydatki, a także zgromadzić choćby najskromniejsze oszczędności. Sytuacja zazwyczaj zmienia się wraz ze wzrostem dochodów. Dysponowanie większymi pieniędzmi łączy się z większymi wydatkami, najczęściej mniej koniecznymi, a także z odejściem od oszczędzania.

Oszczędność jest to umiejętność unikania zbędnych wydatków.

SENEKA MŁODSZY

Drugie prawo Parkinsona mówi, że nasze wydatki rosną wraz ze wzrostem dochodów, czyli im bardziej jesteśmy zasobni w finanse, tym więcej znajdujemy możliwości na ich wydawanie. Takie postępowanie jest dalekie od dochodzenia do bogactwa, bowiem niezależnie od wysokości osiąganych dochodów, one zawsze będą na poziomie minimalnym. Otrzymanie podwyżki, premii czy jakiegoś ekstra dodatku niczego nie zmieni poza proporcjonalnym wzrostem kosztów.

Wniosek jest oczywisty — **zamożność warunkuje nie ilość zarabianych pieniędzy, ale czas, w którym mamy możliwość funkcjonowania na dotychczasowym poziomie bez bieżącego zarabiania.**

Ciekawostka

Zanim pojawiły się prawdziwe banki, ludzie swoje zaoszczędzone pieniądze wrzucali do skarbonek, których funkcje pełniły gliniane pojemniki o najprzeróżniejszych kształtach. W II w. p.n.e. na terenie Azji Mniejszej były to małe świątynie greckie, opatrzone charakterystycznym otworem we frontonie. Mieszkańcy Indonezji od XIV w. korzystali ze skarbonek w kształcie pewnej odmiany dzika. Natomiast w Europie do przechowywania monet stosowano słoje lub kuchenne pojemniki przeznaczone na przyprawy. Naczynia te były produkowane z czerwonej gliny. W XIX w. pewien brytyjski garncarz

wykorzystując grę słów — *pygg* (gatunek gliny) i *pig* (świnia) — zrobił pierwszą skarbonkę w kształcie świnki. Aby wydostać zgromadzone oszczędności, należało ją rozbić¹⁵.

Zamożność występuje wówczas, kiedy dzięki zgromadzonemu majątkowi będziemy mieli możliwość żyć na ustalonym przez siebie poziomie, nie podejmując żadnych czynności zarobkowych. Jeżeli dochód równa się rozchodowi, nie może być mowy o budowaniu kapitału. Każdy kryzys, utrata pracy czy nieprzewidziane wyższe wydatki doprowadzą nas do poważnych kłopotów finansowych. Osiąganie dochodu minimalnego zawsze łączy się z ryzykiem. Pomijanie tak ważnej kwestii, jak bieżące oszczędzanie, nie daje nam przepustki do komfortu codziennego funkcjonowania. Budowa poduszki finansowej jest więc podstawą!

*Sposoby wzbogacania się są liczne.
Oszczędzanie jest jednym z najlepszych.*

FRANCIS BACON

Czy wiesz, jaka jest najbardziej bezsensowna wymówka dotycząca braku oszczędzania? Tłumaczenie się niskimi zarobkami. W naszej głowie funkcjonuje przekonanie, że gdybyśmy osiągli większe dochody, wówczas mielibyśmy z czego odkładać. Dla uspokojenia sumienia podejmujemy wewnętrzne postanowienie zmiany podejścia do tematu oszczędzania zaraz po tym, jak tylko nasza sytuacja finansowa stanie się bardziej optymistyczna. Niestety, im więcej wersji usprawiedliwiania takiego postępowania, tym dłuższa droga do zamożności. System oszczędzania opiera się na odwrotnym działaniu — oznacza to, że wtedy zaczniemy więcej zarabiać, kiedy będziemy odkładać pieniądze. Warto poważnie zastanowić się nad tą kwestią i nie zapominać o konieczności planowania swojego budżetu z ołówkiem w ręku. Powoływanie się na niesprzyjające okoliczności, nieprzewidziane sytuacje bądź nieprzychylność losu — stanowi o braku rozumienia istoty pieniądza. Za swoje finanse odpowiadamy my sami i to jest poza wszelką dyskusją.

*Nawyk zarządzania pieniędzmi jest ważniejszy
niż ilość posiadanych pieniędzy.*

T. HARV EKER

Sposobów na oszczędzania jest wiele. Za genialną uważam tę zasadę, którą opracował Harv T. Eker, autor książki *Biedny albo bogaty. Po prostu różni mentalnie*. Jego propozycja sprowadza się do podziału każdego miesięcznego dochodu na 6 słoików — symbolicznych lub, jak kto woli, zupełnie realnych:

- słoik nr 1 — bieżące koszty: 50 – 55%
- słoik nr 2 — oszczędności długoterminowe: 10%
- słoik nr 3 — nieprzewidziane wydatki: 10%
- słoik nr 4 — edukacja i rozwój osobisty: 10%
- słoik nr 5 — rozrywka i wypoczynek: 10%
- słoik nr 6 — pomoc innym: 5%



Oczywiste jest, że każdy z nas ma swoje finansowe zobowiązania związane z opłacaniem rachunków, nie oznacza to jednak pozbawiania się możliwości bieżącej edukacji i rozrywki. Cykliczne budowanie majątku ma nas doprowadzić do zamożności, zapas na nieprzewidziane wydatki stworzyć komfort, a pomaganie innym — dać poczucie bycia potrzebnym.

System 6 słoików idealnie funkcjonuje w przypadku uzyskiwania dochodów na poziomie zbliżonym do optymalnego. Nie zawsze taka sytuacja ma miejsce, dlatego jeśli z naszymi zarobkami jest nam bliżej do dochodu minimalnego, to o wiele efektywniejszy rezultat osiągniemy, stosując inny model zarządzania pieniędzmi. Opracowany przeze mnie system 3 kont jest nieco łatwiejszy, szczególnie dla tych osób, które dopiero rozpoczynają edukację finansową związaną ze zwiększaniem dochodów.

System 3 kont:

- konto nr 1 — koszty bieżące: nie więcej niż 80%
- konto nr 2 — oszczędności długoterminowe: minimum 10%
- konto nr 3 — ochrona finansowa i nieprzewidziane wydatki: minimum 10%

Dochodzenie do bezpieczeństwa i wolności finansowej trzeba oprzeć na wypróbowanych metodach. Zdecydowaną pomocą w osiągnięciu sukcesów w tym obszarze będzie

¹⁵ Na podstawie: <https://zajlowane.pl/ciekawostki-o-pieniadzach/> (dostęp: 23.08.2020).

uświadomienie sobie, że **nie wolno nam wydawać więcej niż zarabiamy**. Ludzie przyjmują dwa rozwiązania dotyczące dysponowania swoimi pieniędzmi:

- przeznaczają 100% na konsumpcję,
- odkładają część, aby zgromadzić kapitał.

Podstawą zmiany naszego konsumpcyjnego myślenia o pieniądzu jest przepracowanie w sobie przekonania, że nie musimy być właścicielami wszystkiego, co wyda się nam atrakcyjne. Radość kupowania jest o wiele krótsza niż czas odrabiania strat poczynionych na koncie. Przypomnij sobie, jak długo się cieszyłeś po nabyciu nowych butów, laptopa albo nawet drogiego samochodu. Zapewne nieraz doznałeś wówczas mocnego poczucia ulotności chwili. Pamiętaj zatem, że zakupy są ważne, ale tylko te przemyślane.

Jeżeli naprawdę zrozumiemy istotę odkładania pieniędzy, to oszczędzanie stanie się przyjemnością. Poczujemy wówczas, jak wzrastający stan naszego konta przybliża nas do bezpieczeństwa, które bezsprzecznie jest podstawą życia w komforcie.

Pamiętaj, aby w chwili otrzymania wynagrodzenia odłożyć minimum 10% na oszczędności długoterminowe. Jeżeli ponadto trafi Ci się jakiś ekstra dochód, to w tym wypadku trzeba pójść o krok dalej i 50% tej kwoty przeznaczyć na zasilenie konta. Namawiam Cię do tego, aby otworzyć sobie dwa konta: bankowe oszczędnościowe i pozabankowe konto specjalne, na które będziesz przelewać środki na wspomnianą własną ochronę finansową. Tak zgromadzone pieniądze zabezpieczą Twoją przyszłość, kiedy już nie będziesz mógł albo chciał pracować. Dodam jeszcze, że powinniśmy posiadać oszczędności, które pokryją miesięczne koszty naszego życia przez okres 6 – 48 miesięcy. Tylko mądre zarządzanie pieniędzmi może nas doprowadzić do oczekiwanych rezultatów.

Zapewne już wiesz, że w życiu nic nie dzieje się samo, a na dochodzenie do finansowego bezpieczeństwa trzeba mieć dobry plan. Błędne myślenie o pieniądzu najczęściej prowadzi do biedy. Poznaj pouczającą bajkę Ezopa *O gęsi, co złote jajka znosiła*.

Pewnego dnia biedny farmer znalazł w gnieździe swojej gęsi złote jajko. Od razu pomyślał, że ktoś chciał mu zrobić kawał. Jednak dla pewności zaniósł jajko do złotnika. Okazało się, że istotnie było z czystego złota. Mężczyzna sprzedał jajko i dostał za nie sporo pieniędzy. Wieczorem wydał wielką ucztę. O świcie cała rodzina farmera wstała, żeby sprawdzić, czy może gęś zniosła kolejne złote jajko. I rzeczywiście tak się stało. Sytuacja powtarzała się przez kilka dni. Początkowo właściciel gęsi nie mógł uwierzyć w swoje szczęście, a ponieważ był chciwym człowiekiem, tylko jedno jajko dziennie stało się dla niego niewystarczające. Pobiegł więc do kurnika

i zarznął gęś, aby wyciągnąć wszystkie jajka naraz. Jednak to, co zobaczył, było dopiero co rozwijającym się, malutkim jajeczkiem. Morał z tej historii jest taki: nie zabijaj swojej gęsi znoszącej złote jaja.

Szczerze namawiam Cię do tego, aby wyhodować sobie taką gęś, przynoszącą stały i satysfakcjonujący dochód.

Odnótuj swój przełomowy dzień, w którym zaraz po przebudzeniu powiesz: „Nigdy więcej problemów finansowych!” Następnie wpisz dzisiejszą datę:

dzień: _____ miesiąc: _____ rok: _____

Twój plan powinien objąć dokładnie 10 lat, w ciągu których dojdiesz do tego, że będziesz się czuć finansowo bezpiecznie.

Zdefiniuj dokładnie, na czym ma polegać Twoje finansowe bezpieczeństwo:

- Co będzie przynosiło Ci stały, zadowalający dochód?
- Ile wówczas będziesz miał zgromadzonych pieniędzy?
- Podaj przynajmniej 25 powodów, dlaczego jest dla Ciebie ważne, aby być finansowo niezależnym człowiekiem?

Oczyść umysł z negatywnych przekonań i zacznij myśleć kategoriami ludzi zamożnych. Jeszcze raz powtórzę — jednym z największych błędów ludzi biednych jest to, że myślą o pieniądzach tylko wtedy, kiedy ich nie mają. Pozbądź się przekonania, że pieniądze są źródłem zła. Posiadanie ich umożliwi Ci dawanie wielu wartości.

Napisz wielkimi literami trzy zdania:

1. Ja (imię) jestem odpowiedzialna/odpowiedzialny za moje finanse — muszę to zrobić, aby za 10 lat być finansowo niezależną/niezależnym.

2. Ja (imię) mogę to zrobić, jeżeli wykonam plan 10 kroków do finansowej stabilności.

3. Ja muszę to zrobić, ponieważ... (tutaj podłącz swoje 25 powodów).

Zdania pierwsze i trzecie są trochę do siebie podobne: „ja muszę to zrobić” — zaznaczam, że powinno się właściwie zaakcentować: „ja”.

Namawiam Cię do tego, aby zadbać o swoje finanse i nie liczyć na państwowe świadczenia socjalne oraz emerytalne. Jeżeli będziesz miał wysoką emeryturę, to bardzo dobrze. Jednak nie uzależniaj swojego życia od „hojności” ZUS-u, bo nigdy nie wiadomo, ile tak naprawdę każdego miesiąca będziesz miał środków do dyspozycji. Jestem przekonany, że prędzej czy później zostanie wprowadzona emerytura obywatelska, funkcjonująca już w niektórych krajach, stanowiąca pewnego rodzaju minimum niezbędne do przetrwania. Ty natomiast na pewno zaliczasz się do osób niezamierzających rezygnować z czegokolwiek. Jeżeli jesteś w kwiecie wieku, czyli masz lat 60, 70 czy 80+, to właśnie jest czas, aby zacząć zbierać najśłodsze owoce swojego życia. Uwierz, proszę, że każdy człowiek przychodzi na świat z prawem do tego, aby być zamożnym. Przeczytałem kiedyś takie zdanie: *Dobrobyt jest naszym prawem z urodzenia*. Trudno się z nim nie zgodzić.

Zaczynij więc odkładać pieniądze na „hodowanie gęsi znoszącej złote jaja”, nie wydawaj ich na coś błahego. Zastanów się, czy aby nie wpadłeś w pułapkę sumiennego odkładania pieniędzy, by następnie w chwili własnej nieuwagi bądź słabości wydać je na zupełnie nieistotne rzeczy. Takie „hodowanie gęsi” z szybkim terminem pozbawienia jej życia nie przyniesie Ci finansowej stabilizacji.

Korzyści płynące z mądrego odkładania pieniędzy:

- motywacja do zwiększania dochodów,
- posiadanie kapitału stanowiącego finansową ochronę.

Chciałbym Ci jeszcze uświadomić, że budowanie finansowego bezpieczeństwa nie polega wyłącznie na odkładaniu środków. Warto skorzystać z dostępnych na rynku rozwiązań, które stanowią między innymi indywidualnie dopasowane ubezpieczenia. Niestety, odnoszę wrażenie, że wiele osób bagatelizuje tę jakże ważną kwestię zabezpieczenia swojej sytuacji finansowej na wypadek jakiegoś nieszczęścia.

*Większość ludzi nie uzmysławia sobie tego, że w życiu nie chodzi o to,
ile pieniędzy się robi, tylko o to, ile się zachowa.*

ROBERT KIYOSAKI

3. POMNAŻANIE

Pragnienie posiadania większych pieniędzy może sprowadzić nas na manowce. Zamiar pomnażania posiadanych środków finansowych u większości ludzi rodzi się spontanicznie, najczęściej pod wpływem „okazji”, czyli jedynej w swoim rodzaju oferty. Bywa też tak, że ktoś samodzielnie poszukuje możliwości inwestowania pieniędzy. Prawie zawsze na pierwszy plan wysuwa się wówczas skrupulatnie wyliczony imponujący „zysk” z poczynionych inwestycji, który, jak to bywa w przypadku pieniędzy, zaczyna kusić. Czy zatem pomnażanie własnego kapitału jest złe? Odpowiem krótko — nie, ale na pewno ryzykowne.

Dobra inwestycja wymaga nie tylko oczywistej, jakże często w takich chwilach pomijanej ostrożności, ale przede wszystkim odpowiedniej wiedzy finansowej. Edukacja w tym obszarze, niestety, mocno kuleje. Dlatego też bardzo często osoby mające w swoim posiadaniu niewielkie kwoty podejmują ambitne plany ich pomnożenia. Wyjątkowa szansa zgromadzenia pokaźnego majątku okazuje się w efekcie bolesnym oszustwem. Piramidy finansowe i inne mało wiarygodne inwestycje w dość nieodległym czasie pozbawiają nas złudzeń. Zainwestowane środki nie tylko nie przynoszą oczekiwanego zysku, lecz także w nieznany sposób ulatniają się, by nigdy więcej do nas nie powrócić.

Spekulacja ma w sobie coś niezwykłego, co prowokuje i wprowadza dreszczyk emocji. Na wielu rozwiązaniach ciąży wysokie ryzyko utraty części lub całości zainwestowanego kapitału. Jeżeli ktoś podejmuje decyzję „pójścia na całość”, to zrobienie „interesu życia” jest w jego zasięgu. Tylko osoby zamożne mogą sobie pozwolić na różne obarczone zagrożeniem posunięcia finansowe. Posiadaczom niewielkich kwot podpowiadam, aby autentycznie skupili się na budowaniu bezpieczeństwa finansowego oraz wyzbyli się wiary, że wyjątkowo szybko osiągną duży zysk. Nie ma takiej możliwości.

Pomnażanie pieniędzy może odbywać się na 3 sposoby:

■ pożyczanie:

- lokata bankowa — pożyczając pieniądze określonej instytucji, otrzymujemy zysk w formie odsetek;
- bony skarbowe — krótkoterminowe papiery dłużne emitowane przez rząd; ich oprocentowanie jest stałe; dochodem jest różnica pomiędzy ceną zakupu a wartością nominalną bonu;
- obligacje — w formach krótko-, średnio- lub długoterminowych; państwo, samorząd lub przedsiębiorstwa, zadłużając się u nas, zobowiązują się do spełnienia deklarowanego świadczenia, polegającego na zwrocie kapitału z określonym terminem wykupu;

- fundusze — możemy im powierzyć pieniądze, które będą pożyczane w naszym imieniu różnym podmiotom;

■ inwestowanie

nabywanie dóbr w celu osiągania długoterminowych regularnych dochodów; mogą to być na przykład nieruchomości na wynajem, firmy, z których trafią do nas zyski w nich wypracowane, czy akcje spółek na giełdzie — wraz z ich rosnącą wartością będziemy otrzymywać dywidendy;

■ spekulowanie

jest dość często mylone z inwestowaniem; polega na osiągnięciu szybkiego zysku z samej różnicy kursów; jest umiejętnością korzystania z okazji i koniunktury na rynku; nasz zysk będzie rezultatem taniego kupna i drogiej sprzedaży; można obstawiać spadek lub wzrost kursów walutowych, wartości indeksów, cen akcji, stóp procentowych, cen surowców; spekulowanie jest obarczone wysokim ryzykiem, dlatego mogą pozwolić sobie na nie ludzie zamożni.

Trzeba pamiętać, że wszelkie decyzje finansowe muszą być pozbawione emocji, będących zazwyczaj złym doradcą. **Podczas samodzielnie podejmowanych postanowień wskazane jest zdywersyfikowanie kapitału, czyli dokonanie podziału środków w celu ich zainwestowania w różne obszary rynku finansowego.** Część możemy przeznaczyć na przykład na zakup akcji spółek na giełdzie, a pozostałe na nabycie nieruchomości. Chodzi o ograniczenie ryzyka poniesienia ewentualnych strat.

Nie wszystkie osoby są zainteresowane pomnażaniem finansów. Dla własnej psychicznej wygody wolą zgromadzone środki przetrzymywać w symbolicznej skarpecie. Tak podjęte decyzje nie są dobrym rozwiązaniem, bowiem wartość nabywca pieniędzy spada. Postępująca inflacja, polegająca na wzroście cen towarów i usług na rynku, doprowadzi do osłabienia wartości zgromadzonych oszczędności.

Skuteczne pomnażanie pieniędzy wymaga posiadania konkretnych kompetencji. Najważniejsze z nich to dyscyplina i umiejętność zarządzania ryzykiem.

Przestrzegam wszystkich przed dokonywaniem inwestycji, w których obiecywany zysk wynosi 10% i więcej. Ryzyko utraty własnych środków stoi w takim przypadku na granicy bardzo wysokiego prawdopodobieństwa. Nie angażuj swoich pieniędzy w coś, na czym w ogóle się nie znasz. Zanim zrobisz ten pierwszy krok, zastanów się najpierw, jak będzie wyglądała Twoja sytuacja finansowa w przypadku niekorzystnego dla Ciebie obrotu spraw. Pamiętaj, że na zbyt dużym zaufaniu ludzi do nieoczywistych inwestycji korzystają oszuści i krętacze. Nie poddawaj się manipulacjom. Znam bardzo

wiele osób, które przeznaczyły cały swój majątek na nierozsądne pomnożenie i, niestety, utraciły go. Nie zapominaj, że czas odrabiania finansowych strat jest bardzo długi.

Zachęcam Cię, aby pierwsza poczyniona przez Ciebie inwestycja była ukierunkowana na podnoszenie na coraz to wyższy poziom własnej inteligencji finansowej. Znajdź sobie przewodnika, coacha, mentora, ekspertów lub grupę wsparcia — kogoś, kto Ci poradzi w kwestiach dotyczących pieniędzy, zmotywuje do działania, odbędzie z Tobą konsultacje, ukierunkuje przynajmniej na początkowym etapie podążania w kierunku zamożności. Rozmawiaj o inwestycjach ze swoim majątnym przyjacielem albo doradcą finansowym, aby błędy, które są nieuniknione, niosły ze sobą jak najmniejsze straty. Przekonasz się, że takie działania dadzą Ci z czasem nieocenione korzyści.

*Pieniądze są dobrym sługą,
lecz złym panem.*

FRANCIS BACON

Nie trać czasu, zdrowia i energii na pogoń za pieniędzmi. Wykonaj swój własny plan finansowy, który stanie się wspianiałym narzędziem służącym do spełniania Twoich marzeń. Przejmij odpowiedzialność za swoje pieniądze i na bieżąco udoskonalaj umiejętność zarządzania nimi. Buduj swój komfort życia poprzez zapewnienie sobie bezpieczeństwa i wolności finansowej. Poukładaj swoje życie tak, aby rozgościło się w nim bogactwo i chciało pozostać z Tobą na zawsze.



Zdaniem Paracelsusa

Jeżeli w Twoim życiu FINANSÓW jest:

- **za mało** — jesteś biedny, niespełniony, doświadczasz niedostatku, nie możesz realizować swoich marzeń; odczuwasz dyskomfort, nie stać Cię na zapłacenie rachunków, zwlekasz z oddawaniem długów, często masz lekką rękę do wydawania pieniędzy; Twoje ubóstwo sprawia Ci wiele życiowych kłopotów;
- **za dużo** — jesteś rozrzutny, nie szanujesz pieniędzy, odczuwasz znudzenie ich wydawaniem, dopada Cię wypalenie, przestajesz cieszyć się życiem, znika Twoja motywacja do zarabiania; szpanujesz bogactwem, masz poczucie władzy, żyjesz ponad stan, z pompą i w przepychu, lubisz splendor, nieracjonalną wystawność, zbytek; nie jest Ci obce marnotrawstwo, często nie masz umiaru;
 - jeżeli w Twoim dostatku jest za dużo myślenia o pieniądzach, przywiązujesz do nich zbyt wielką wagę — stajesz się skąpcem jak Ebenezer Scrooge z *Opo-*

wieści wigilijnej Charlesa Dickensa; popadasz w pułapkę nadmiernego oszczędzania, nie chcesz, a nawet nie potrafisz się z nikim podzielić swoimi pieniędzmi, nie stać Cię na gest i hojność, nie lubisz pomagać, jesteś sknerą, ciułaczem; ogarnia Cię żądza posiadania, chciwość, pazerność, chytrość; czujesz nieustające nienasycenie.

Zapamiętaj

- Finanse w sposób znaczący decydują o bezpieczeństwie i komforcie naszego życia.
- W zależności od tego, w czyich rękach znajdują się pieniądze, będą narzędziem dobra albo zła.
- Pieniądze mają być dla Ciebie ważne zawsze, a nie tylko wtedy, kiedy ich nie masz.
- Rozpraw się ze swoimi negatywnymi przekonaniami. Jeżeli nie potrafisz zrobić tego sam, z pomocą mogą Ci przyjść odpowiednio wykwalifikowane osoby.
- Aby godnie żyć, bez zamartwiania się o pieniądze na opłacenie rachunków i zakup podstawowych artykułów, niezbędna jest odpowiednia wiedza na temat zarządzania finansami.
- Tylko solidna edukacja, wytrwałość i dyscyplina w prowadzeniu budżetu pozwolą Ci pozyskać środki na realizację swoich marzeń.
- Niewłaściwe rozumienie pieniędzy jest przyczyną wielu kłopotów.
- Bieda jest źródłem wszelkiego zła na świecie.
- Negatywne przekonania na temat pieniędzy stanowią poważną barierę w dochodzeniu do finansowej niezależności.
- Pozytywne nastawienie do pieniędzy doprowadzi do tego, że koncepcje na ich zarabianie i pomnażanie będą w zasięgu naszej ręki.
- Utrata kontroli nad tym, ile dokładnie zarabiamy i wydajemy, może poważnie skomplikować nam życie.
- Zwracajmy uwagę na to, z kim i w jaki sposób rozmawiamy o pieniądzach.
- Dochodzenie do zamożności nie dzieje się od razu. Trzeba przede wszystkim zrozumieć mechanizmy zarabiania pieniędzy.

- Każdy z nas powinien dążyć do zamożności, czyli wyznaczyć sobie cele, z dokładnym wyliczeniem, ile środków potrzebuje do ich realizacji, a następnie zaplanować, jak zwiększać dochody, aby osiągnąć pożądane rezultaty.
- Nie zaznamy prawdziwego szczęścia, dopóki solidnie nie uporządkujemy swoich finansów.
- Wyliczenie wymarzonego dochodu wymaga rozważań.
- Dobrze płatna i satysfakcjonująca praca jest możliwa po spełnieniu dwóch podstawowych warunków: posiadania konkretnych kompetencji oraz wypracowanej marki osobistej.
- Jeżeli komukolwiek przyjdzie do głowy szybkie zarabianie dużych pieniędzy z pominięciem elementarnych wymagań (dyscypliny, konsekwencji, wiedzy, odpowiedzialności, uczciwości i cierpliwości), to z góry skazuje się na porażkę.
- Zwiększanie swoich dochodów będzie wymagało od nas konkretnego wkładu pracy.
- Zamożność warunkuje nie ilość zarabianych pieniędzy, ale czas, w którym mamy możliwość funkcjonowania na dotychczasowym poziomie bez bieżącego zarabiania.
- Nie wolno nam wydawać więcej niż zarabiamy.
- Podczas samodzielnie podejmowanych postanowień wskazane jest zdywersyfikowanie kapitału, czyli dokonanie podziału środków w celu zainwestowania ich w różne obszary rynku finansowego.
- Skuteczne pomnażanie pieniędzy wymaga posiadania konkretnych kompetencji. Najważniejsze z nich to: dyscyplina i umiejętność zarządzania ryzykiem.

RELACJE

Tutaj:

- poznasz charakter Eris;
- wyznaczysz swoje role życiowe;
- dowiesz się, kto jest najbardziej kłótlivy;
- zrozumiesz, nad czym nie powinno zachodzić słońce;
- określisz swój poziom zdolności wybaczenia;
- zdefiniujesz cechy przyjaźni;
- poznasz podstawowe profile zachowań ludzkich *Persolog*;
- nauczysz się stosować zasadę *win-win*;
- poddasz refleksji swoje obecne i wymarzone relacje;
- zrozumiesz, dlaczego nie zawsze warto upierać się przy swojej racji;
- dowiesz się, jak przyjmować feedback;
- poznasz *Dekalog Komunikacji*;
- poznasz mądrość Sokratesa.

KWAŚNE JABŁKO ERIS

Smutna historia o obsesyjnym pożądaniu bogactwa przez króla Midasa wzbudziła we mnie wiele refleksji. Znałem mnóstwo osób, dla których największym celem życia stało się zdobywanie dóbr materialnych. Przyznam szczerze, taka postawa była dla mnie niezrozumiała. Z mocno głębokiego zamyślenia wyrwała mnie Fortuna, nieugięcie realizująca plan zapoznawania mnie z kolejnymi swoimi przyjaciółmi. Tym razem postanowiła, że udamy się do nieodległego sadu.

Słońce jeszcze bardziej schowało się za granicą horyzontu. Jego promienie obejmowały swym zasięgiem coraz mniejszy obszar. Wolnym krokiem nadchodził zmrok, który już niebawem zamierzał nakryć szarą, jedwabną tkaniną resztki słonecznego blasku.

Pokonawszy żwawym krokiem tarasowe schody, weszliśmy na wysypną drobny kamyczkami ścieżkę prowadzącą nas do miejsca, gdzie, jak okiem sięgnąć, rozciągał się sad. Powitał nas szereg starych, wysoko pnących się drzew. Ich rozłożyste gałęzie otulała bujna zieleń liści. Najbardziej okazałe wyglądały jabłonie przepelnione dorodnymi owocami we wszystkich możliwych odcieniach rubinu. Ich delikatny, słdkawo-winny zapach kusił, aby poczuć, jak smakują. Obok nich przeżyły się dumnie grusze, chcąc pochwalić się owocami o bursztynowej barwie i bardziej wymyślnych kształtach niż jabłka. Nieco mniejsze śliwy rosły skromnie na uboczu, jakby nie chciały konkurować z potężniejszymi od siebie drzewami. Różnorodność gatunków była ogromna.

Fortuna uprzedziła mnie, że poznam za chwilę postać wzbudzającą dość silne kontrowersje. Tą nietypową wiadomością uruchomiła jeszcze większe pokłady mojej wyobraźni. Staliśmy pod rozłożystą jabłonią w oczekiwaniu na jej przybycie. Miałem ochotę spróbować jabłka z płomiennym rumieńcem, które wisiało na gałęzi w zasięgu mojej ręki. Nie zdążyłem jednak tego uczynić, bowiem zza drzewa rozległ się kobiecy głos:

— Hej, hej! To niby ty jesteś tym sympatycznym Fryderykiem, którego Fortuna chciała mi przedstawić? — zapytała z grymasem na twarzy. W jej głosie wyczułem nutkę ironii, która uświadomiła mi, że to będzie rozmowa inna niż wszystkie do tej pory.

— Tak właśnie mam na imię — odpowiedziałem krótko. Chciałem coś jeszcze dodać na temat sympatii, ale kobieta nie dopuściła mnie do głosu. Przybierając dziwne pozy i jeszcze bardziej niezrozumiałe dla mnie miny, przedstawiła się jako Eris. To piękne imię w zestawieniu z mało uprzejmym zachowaniem jakby traciło w moich oczach na wartości.

Podjąłem kolejną próbę zerwania jabłka, które nie przestawało mnie kusić swoim wyglądem i zapachem. Eris, przyglądając się, co chcę zrobić, kategorycznie odwołała mnie od tego zamiaru.

— Fryderyku, jeżeli chcesz spróbować jabłka o niepowtarzalnym smaku, podejdź ze mną do innego drzewa.

Tym razem głos Eris mnie przekonał. Fortuna lekko się uśmiechnęła i o nic nie pytając, udała się razem z nami w stronę innej jabłoni.

Spodziewałem się, że za chwilę przyjdzie mi skosztować owocu, którego smak zapamiętam do końca życia. Ta nadzieja pomogła mi szybko zapomnieć o nieco skomplikowanym pierwszym wrażeniu, jakie wywarła na mnie Eris.

Z uśmiechami na twarzy przemierzaliśmy dywan traw, który w pewnej chwili sięgał nam już prawie do łydek. Był cały usłany jabłkami. Te jednak były poobijane i mocno pożółkniełe.

— Jesteśmy na miejscu! — zawołała Eris. Spojrzałem na koronę drzewa. Nie rosło na nim ani jedno czerwone, dorodne jabłko. Natomiast moim oczom ukazały się małe, zielonkawe owoce. Widać, że były mocno niedojrzałe. Kobieta zerwała jeden z nich i podała mi na szeroko otwartej dłoni.

Małe, ciemnozielone, zupełnie niewyrośnięte jabłuszek nie zachęcało mnie do konsumpcji. Uznałem jednak, że nie wypada odmówić.

Pierwszy kęs okazał się bardzo cierpki. Czując w ustach ostry, gorzkawo-kwaśny smak wykrzywiłem twarz podobnie, jak zrobiła to Eris podczas naszego przywitania. Nie byłem w stanie zjeść tego jabłka do końca. Kobieta głośno zaśmiała się ze mnie, a Fortuna milczała, jakby kilka minut wcześniej straciła głos.

Nie czułem się dobrze w tym towarzystwie. Pod pretekstem szybko zapadającego zmroku zaproponowałem więc Fortunie, żebyśmy wracali do pałacu. Eris po chwili oddaliła się bez pożegnania. Po raz kolejny uznałem jej zachowanie za wielce niestosowne.

W drodze powrotnej zadałem Fortunie wiele pytań o jej przyjaciółkę, która wyraźnie naruszała zasady poprawnych relacji. Okazało się, że zachowanie Eris nie było tego dnia czymś wyjątkowym. Jej słowa, gesty i sposób bycia zawsze wywoływały chaos i niezadowolenie, a często pozostawiały niepożądaną niezgodę.

Miała już wiele na sumieniu. Fortuna opowiedziała mi ciekawą historię, która wydarzyła się podczas jednej z weselnych uroczystości. Nowożeńcy świadomie nie zaprosili Eris, aby nie zakłóciła atmosfery radości i zabawy. Ta jednak nieoczekiwanie przybyła. W akcie zemsty na gospodarzach przyniosła ze sobą złote jabłko z wygrawerowanym napisem „Dla najpiękniejszej” i rzuciła je pomiędzy trzy, zażywające wspaniałej biesiady, młode kobiety. Było oczywiste, że wszystkie będą sobie rościć prawo do tego niecodziennego prezentu. Natychmiast popadły w sidła niezgody. Krzycząc i obrażając się wzajemnie, wrywały jedna drugiej z rąk drogocenne jabłko. Goście weselni zaprzestali zabawy. Okazało się, że porozumienie między nimi nie było możliwe, dlatego potrzebna była interwencja z zewnątrz. Jeden z młodzieńców o imieniu Parys dostał zadanie rozstrzygnięcia

tego ostrego sporu. Uczestniczki kłótni — Hera, Atena i Afrodyta — zamiast spokojnie porozmawiać między sobą, postanowiły przekupić mężczyznę.

— I myślisz Fryderyku, że awantura między kobietami zakończyła się dobrze? — Teraz Fortuna wyrwała mnie do odpowiedzi.

— Nie. Jestem przekonany, że to zdarzenie miało niechlubną kontynuację. Jeżeli problem nie został właściwie rozwiązany, nie miał prawa sam zniknąć, wręcz przeciwnie — jedynie się wzmocnił i pozostał na dłużej — wyraziłem swoją opinię ukształtowaną wieloma tego typu doświadczeniami.

— Masz rację! — krzyknęła Fortuna. — Konsekwencje okazały się poważniejsze niż ktokolwiek mógł przewidzieć. Otóż Afrodyta obiecała Parysowi oddać za żonę najpiękniejszą kobietę na Ziemi za ofiarowanie właśnie jej złotego jabłka. Nierozważna decyzja młodzieńca wywołała dziesięcioletnią wojnę trojańską, która — przykro mi to mówić — pochłonęła wiele ofiar.

Stojąc pod pałacowym murem, jeszcze długo rozmawialiśmy o problemach w relacjach. Byliśmy całkowicie zgodni z Fortuną, że pożądanie, próżność i brak porozumienia potrafią bardzo skomplikować życie. Przy okazji poznałem bliżej historię Eris, która rodziła się w atmosferze kłótni rodziców. Wraz z nią przyszły na świat: nieustępliwość, niezgoda, kłamstwa, walki, krzyki i zemsta. Wiele z tych strasznych rzeczy zamknięto w puszcze Pandory. Niestety, po jej nierozważnym otwarciu wszystkie się z niej wydostały. Najbardziej odpowiednim towarzyszem dla tej kłótniwej kobiety stał się Ares, który uwielbiał wzniesąć i prowadzić wojny. Tych dwoje połączyło siły i byli niemal nierozłączni. Przyznam, że ten temat wywołał we mnie ogromne dreszcze bardzo nieprzyjemnych emocji.

Fortuna, jakby dla częściowego uspokojenia mnie, powiedziała, że nie zawsze spotkanie z Eris kończy się awanturą i wojną. Znane jest również jej łagodniejsze oblicze — jako ducha współzawodnictwa, które ma pobudzać do pilnego działania.

— Ale wiesz, jak to jest, Fryderyku — powiedziała ściszym głosem. — Rywalizacja też bywa niebezpieczna, sprawia, że kobieta zazdrości kobiecie, artysta artyście, a rzemieślnik rzemieślnikowi. To, co mogłoby być zdrową konkurencją, najczęściej przeradza się w walkę o wpływy.

— Wiem, wiem, Fortuno, źródło problemu zawsze powinniśmy odnaleźć w sobie — westchnąłem ciężko. Zdałem sobie właśnie sprawę, że nikt nie lubił Eris, za to ona polubiła bardzo wielu.

W określaniu wizji może Ci pomóc popularne ćwiczenie „Moje urodziny”. W zależności od tego, ile masz dzisiaj lat, zdecyduj, który swój jubileusz zaplanujesz, na przykład 30, 50, 65, 80 itp. — ważne jest, aby perspektywa nie była zbyt bliska bądź zbyt abstrakcyjna ze względu na odległość w czasie. Następnie wyobraź sobie przyjęcie urodzinowe, na które przybędą osoby wyznaczone przez Ciebie jako najważniejsze: dla określonej roli syna — zaprosz matkę i ojca, dla brata — rodzeństwo itd. Kolejnym krokiem będzie wyobrażenie sobie, jak Twój goście przemawiają. Tematem tych wystąpień powinny być: wyrazy uznania, podziękowania, szacunku za to, jaki do tej pory wywarłeś wpływ na ich życie, co dla nich dobrego zrobiłeś, co dzięki Tobie osiągnęli, jak wiele Ci zawdzięczają. Rozpisz tę wizję, a następnie podejmij plany działania, aby mogła się ona zrealizować.

Niezwykle ważną, niezbędną w naszym życiu umiejętnością jest budowanie i zachowanie relacji z ludźmi. Pozwól, że zacznę od skłonienia Cię do zastanowienia się nad tym, jakie jest Twoje idealne wyobrażenie o osobistych relacjach z bliższą i dalszą rodziną, przyjaciółmi, współpracownikami. Czy perfekcyjne relacje to takie, kiedy nie ma żadnych kłótni i nieporozumień? A może chodzi w nich o coś więcej? Nie da się ukryć, że wszelkie konflikty osłabiają, a co gorsza — potrafią zniszczyć najpiękniejsze więzi międzyludzkie.

Zgoda buduje, niezgoda rujnuje

— głosi mądrość ludowa. Ale czy można tych destrukcyjnych nieporozumień uniknąć?

Ciekawostka

Kto jest najbardziej kłótlivy? Z obserwacji życia wiadomo, że kłócą się kobiety i mężczyźni, dzieci i staruszkowie, biedni i bogaci, wykształceni i niepiśmienni. Oczywiście nie wszyscy jednakowo często i zażarcie. Najbardziej kłótlive są dwa typy: ludzie o cechach osobowości antyspołecznej, o niskim poziomie empatii i sympatii do innych oraz osoby drażliwe, neurotyczne, skłonne do negatywizmu — tak na przykład uważa Zachary Walsh, znany kanadyjski profesor psychologii i badacz. Wszyscy jednak mamy przywary, które drastycznie określają nasze stosunki z innymi i na poziomie indywidualnym, i na poziomie zbiorowym, społecznym ogólnonarodowym¹.

¹ *Niezadowoleni, wścibscy, kłótlivi. Polacy obrazili się na siebie*, wywiad z Ewą Wojdyło, <https://forsal.pl/artykuly/1007412,niezadowoleni-wscibscy-klotliwi-polacy-obrazili-sie-na-siebie-wywiad.html> (dostęp: 23.08.2020).

Mogę Ci coś z dumą powiedzieć — jestem w związku ze swoją żoną Joanną ponad 34 lata i jeżeli były jakiekolwiek w tym, jakby nie było, długim czasie wspólnego życia niesnaski, to można by je policzyć na palcach jednej ręki. Naprawdę! Może ze dwa razy zdarzyły nam się w ciągu tych lat tak zwane ciche dni.

Badania

Czas trwania małżeństwa, według Głównego Urzędu Statystycznego, to okres od jego zawarcia do momentu wniesienia powództwa o rozwód. Wśród par, które zdecydowały się na rozwód, wzrasta udział małżeństw o długim, ponad 15-letnim stażu, co wiąże się z wysoką liczbą związków zawieranych 20 – 30 lat temu. To najczęściej usamodzielnienie się potomstwa wyzwało prawdopodobnie gotowość do rozstania się².

Jeden z moich krewnych — brat ojca, powiedział kiedyś o pewnej zasadzie:

Niech nad waszym gniewem nie zachodzi słońce.

LIST DO EFEZJAN 4, 26, ŚW. PAWEŁ

Pary z długoletnim stażem pożycia małżeńskiego zapytane o to, co sprawia, że ich związek tak długo trwa, najczęściej odpowiadają: „Nie kładziemy się spać, zanim nie wyjaśnimy sobie, co złego stało się między nami w ciągu mijającego dnia. Następnie godzimy się, wybacząc jedno drugiemu”. Zwady i sprzeczki nie są niczym odosobnionym. Kiedy dwoje ludzi pochodzących z różnych rodzin, o odmiennych charakterach, temperamentach i upodobaniach decyduje się być razem na zawsze, obok radości i fascynacji pojawiają się większe bądź mniejsze konflikty. Tylko bieżąca, wspólna praca nad relacjami jest fundamentem dobrego porozumienia. Nie podejmuj ryzyka, by zasypiać bez pojednania, bowiem może nadejść taki czas, że słońce rozjaśniające Wasz związek zajdzie na bardzo długo — oby nie na zawsze. Znajdźcie swój najlepszy z możliwych sposobów wybaczenia sobie, który dostosujecie do Waszej relacji. Określcie czas na wspólne wyjaśnienia, by nie rozwijać konfliktów. A gdy już stanie się to Waszym codziennym nawykiem, to przekonacie się, że do wzajemnego wybaczenia sobie będzie pozostawało niewiele.

² Źródło: <https://www.bankier.pl/wiadomosc/9-wykresow-o-slubach-i-rozwodach-Polakow-7716897.html> (dostęp: 23.08.2020).

*Ja zawsze radzę nowożeńcom: kłóćcie się, ile chcecie, niech latają talerze,
ale nigdy nie kończcie dnia bez zgody.*

PAPIEŻ FRANCISZEK

Być może to, co teraz powiem, uznasz za banalne, ale warto, żeby na zawsze za-
gościły w Twoim życiu takie słowa, jak: „przepraszam”, „wybacz mi”. Podobno ich
wypowiedzenie sprawia ludziom największą trudność. Mówi się, że „stół z powyła-
mywanymi nogami” bądź „chrząszcz brzmi w trzcinie” są ciężkie do wymówienia.
Zdecydowanie większy ciężar niesie ze sobą wyznanie: „to moja wina”. Zapraszam
Cię do głębszego zastanowienia się nad sobą.

Chcesz być szczęśliwy? — naucz się wybaczać

Ciekawostka

Jakie cechy Polaków szczególnie utrudniają życie? Obrażalstwo, malkon-
tentstwo, chroniczne niezadowolenie, poczucie przegranej na wszystkich
frontach. Zdecydowanie brak nam międzyludzkiej pogody w kontaktach.
Istnieje za to ta okropna kłótniowość, kiedyś z sąsiadem o miedzę, a teraz
co się dzieje... Nikt nie porozumiewa się, tylko kłótnia trwa. Nikt nie kłóci
się solo, zawsze z kimś³.



Zadanie

Określ, jaki jest Twój poziom zdolności wybaczenia. W tym celu odpowiedz
sobie na kilka ważnych pytań:

- Czy, Twoim zdaniem, każdy zasługuje na wybaczenie?

- Czy wybacząc komuś, zawsze musisz usłyszeć, że żałuje tego, co zrobił?

³ *Niezadowoleni, wścibscy, kłótniwi. Polacy obrazili się na siebie*, wywiad z Ewą Wojdyło,
<https://forsal.pl/artykuly/1007412,niezadowoleni-wscibscy-klotliwi-polacy-obrazili-sie-na-siebie-wywiad.html> (dostęp: 23.08.2020).

- Czy potrafisz wybaczyć od razu?

- Czy pielęgnujesz w sobie żal i zranione uczucia? Jeśli tak, to jak długo?

- Czy wybacząc, obawiasz się, że sytuacja się powtórzy?

- Czy uważasz, że z umiejętnością przebaczenia się rodzimy, czy można się jej nauczyć?

Zastanów się, czy w kręgu znajomych Ci osób jest ktoś, do kogo czujesz żal i chciałbyś mu wybaczyć. Zacznij od określenia, co było przedmiotem sporu. Podziel kartkę na pół, a następnie wypisz tylko pozytywne intencje — w jednej części swoje, a w drugiej tej osoby, której planujesz wybaczyć. Następnie zastanów się, czego w Waszym porozumieniu zabrakło. Czy na pewno z obu stron została wypowiedziana dostateczna ilość informacji? Czy jesteście pewni, że dobrze się zrozumieliście? Na koniec przygotuj sobie to najważniejsze zdanie, które wypowiesz, patrząc tej osobie głęboko w oczy:

Wybaczam Ci _____

Pamiętaj, że słowa mają ogromną moc. Tych raz wypowiedzianych nie da się cofnąć. Niosąc ze sobą potężny ładunek emocjonalny, potrafią uskrzydlać, wspierać, cieszyć, ale i ranić, upokarzać, obrażać, dokuczać. Podchodź do nich zawsze z największą odpowiedzialnością. Nie bój się wybaczać.

*Nim się odezwiesz, pomyśl pierwszej nieco,
bo często słowa jakby z worka lecą.*

ALEKSANDER FREDRO

Pielęgnując wszystkie obszary swojego Heksagonu Szczęścia, warto popracować nad własną mądrością, intelektem, pokorą, ale też zdobywać wiedzę na temat tego, jak funkcjonują relacje. Jeden z 13 nawyków w *Klubie 555* nazywa się *Najpierw zrozum*;

a drugi *Bądź życzliwy dla świata*. Jak się okazuje, w relacjach z ludźmi i w prawidłowym zrozumieniu drugiego człowieka ważnych jest mnóstwo szczegółów. Dlatego w celu osiągnięcia dobrego poziomu komunikacji, warto poznać, jak to wszystko działa, czyli czym się różnimy między sobą. Może teraz pomyślisz — to banał, przecież jest oczywiste, że każdy z nas jest inny. Wszyscy niby zdajemy sobie z tego sprawę, ale bardzo często tego nie rozumiemy.

Kiedy świeci słońce i świat zachwyca nas swym pięknem, mamy wszelkie warunki, by cieszyć się życiem — nie jest wówczas trudno utrzymać dobre relacje z ludźmi, szczególnie z najbliższymi, z rodziną. Moment nadejścia trudnych czasów, kryzysu, załamania tego, co było dobre — rozpoczyna życiowy sprawdzian. Wtedy dowiadujemy się, jakie naprawdę mamy relacje z ludźmi, wszak znane przysłowie mówi:

Prawdziwych przyjaciół poznaje się w biedzie

Wśród wielu życiowych wartości przyjaźń jest tą, która najczęściej zajmuje bardzo wysokie miejsce na liście. Któż bowiem nie chce mieć życzliwych i oddanych przyjaciół, by móc liczyć na nich w każdej, szczególnie trudnej sytuacji? Zapewne Twoje życiowe doświadczenia podpowiadają Ci, że nie wszyscy na to szlachetne miano zasługują. Ileż to razy słyszałeś piękne deklaracje o dozgonnej przyjaźni? Kiedy nadchodzi trudny czas, kończy się przestrzeń dla fałszu, wymówek i wykrętów. Trzeba dokonać ostatecznego wyboru — albo wyciągasz pomocną dłoń cementującą przyjaźń, albo odwracasz się plecami, boleśnie wszystko niszcząc. Poruszając temat testowania tej głębokiej międzyludzkiej relacji, często przywołuję w swojej pamięci znaną bajkę Ignacego Krasickiego:

Przyjaciele

*Zajączek jeden młody,
Korzystając z swobody,
Pasł się trawką, ziółkami w polu i ogrodzie,
Z każdym w zgodzie.
A że był bardzo grzeczny, rozkoszny i miły,
Bardzo go tam zwierzęta lubiły.
I on też używając wszystkiego z weselem,
Wszystkich był przyjacielem.*

*Raz gdy wyszedł w świtanu i bujał po łące,
Słyszy przerażające
Głosy trąb, psów szczekanie, trzask wielki po lesie.*

Stanął... Słucha... Dziwuje się...
A gdy się coraz zbliżał ów hałas, wrzask srogi,
Zając w nogi.
Spojrzy się poza siebie: aż dwa psy i strzelce.
Strwożon wielce,
Przecież wypadł na drogę, od psów się oddalił.
Spotkał konia, prosi go, iżby się uzałił:
„Weź mnie na grzbiet i unieś!” — Koń na to: „Nie mogę,
Ale od innych pewną będziesz miał załogę”.

Jakoż wół się nadarzył. — „Ratuj, przyjacielu!”
Wół na to: „Takich jak ja zapewne niewiele
Znajdziesz, ale poczekaj i ukryj się w trawie.
Jałowica mnie czeka, niedługo zabawię.
A tymczasem masz kozła, co ci dopomoże”.
Kozioł: „Żal mi cię, nieboże,
Ale ci grzbietu nie dam: twardy, nie dogodzi;
Oto wełnista owca niedaleko chodzi,
Będzie ci miękko siedzieć...” Owca rzecze:
„Ja nie przeczę,
Ale choć cię uniosę pomiędzy manowce,
Psy dogonią i zjedzą zająca i owcę;
Udaj się do cielęcia, które się tu pasie”.

„Jak ja ciebie mam wziąć na się,
Kiedy starsi nie wzięli” — cielę na to rzekło
I uciekło.
Gdy więc wszystkie sposoby ratunku upadły,
Wśród serdecznych przyjaciół psy zająca zjadły.

IGNACY KRASICKI

W przyjaźni niestraszny jest wysiłek, nie liczy się wysokich kosztów i nie żałuje poświęconego czasu. Trudna sytuacja jej nie nadwęża, ona ją tylko wzmacnia. I nie trzeba tu tak wielkiego nieszczęścia, jakie spotkało zająca ze wspomnianej bajki, gdzie zawiedli wszyscy. Nawet codzienne, małe gesty, których potrzebujemy, mogą obnażyć kruchość przyjaźni. W oczekiwaniu na drobną pomoc, często bywa i tak, że

otrzymujemy smutną odpowiedź: „Przykro mi, nie mam czasu, nie mogę”. Zastanów się, czy nie jest to właśnie dobry moment na weryfikację tejże relacji zwanej przyjaźnią.



Zadanie

Wypisz 10 cech charakteryzujących, Twoim zdaniem, przyjaźń:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Nietrudno być przyjacielem, kiedy radość góruje nad kłopotami. A jak to jest z relacjami w gąszczu problemów? W chwilach zdenerwowania, stresu, zmęczenia, przytłoczenia nadmiarem obowiązków — naprawdę ciężko jest skupić się na zrozumieniu drugiego człowieka. Niesympatyczne, niekiedy opryskliwe wręcz zachowanie, wpycha nas w stan tak zwanego trybu awaryjnego. Wówczas najlepszym z możliwych rozwiązań jest uświadomienie sobie własnych mechanizmów obronnych i ograniczeń, a następnie podjęcie działań w celu ich przekraczania. Poznanie siebie pomoże Ci zrozumieć problemy, jakie pojawiają się w Twoim związku, w relacjach z dziećmi,

szefem, znajomymi z pracy czy z koleżeństwem. Jeżeli staniesz się bardziej świadomy siebie, wówczas łatwiej Ci przyjdzie zrozumieć innych i z nimi się komunikować.

Czy wiesz, co jest podstawowym problemem w komunikacji z drugą osobą? Błędne przekonanie, że rozmowa to przekazywanie treści poprzez mówienie. W komunikacji ważne jest również i słyszenie, i słuchanie. To pierwsze dzieje się niezależnie od nas, to drugie wymaga autentycznego zaangażowania. Tylko wejście w buty drugiego człowieka i zrozumienie sensu jego wypowiedzi jest gwarancją dobrego porozumienia.

Bądź prawdziwy w swoich reakcjach — uśmiechaj się, wyrażaj zdziwienie i troskę. Nie mów, że słyszysz, tylko słuchaj. Wykaż swoją aktywność poprzez zadawanie pytań, przytakiwanie, odpowiadanie na pytania i parafrazowanie treści już usłyszanych. Potwierdzisz tym samym zainteresowanie i uważność, którą okazujesz swojemu rozmówcy. Nie odbieraj usłyszanych treści poprzez swoje silne emocje, aby nie dotarło do Ciebie tylko to, co sam chcesz usłyszeć.

To, że milczę, nie znaczy, że nie mam nic do powiedzenia.

JONATHAN CARROLL

Czy możliwe jest porozumienie w ciszy? Wsłuchuj się w nią, bo ona również niesie ze sobą konkretną moc. Być może często Cię krępuje, jest dla Ciebie oczekiwaniem lub budzi niepokój. Może to oznaczać brak pewności siebie i własnego zdania, zagubienie i wyciszanie emocji po ostrym spięciu słownym. Wystrzegaj się złej ciszy. Wykorzystuj ją pozytywnie — wtedy, gdy chcesz podkreślić wagę wypowiedzi, coś głębiej przemyśleć, zdystansować się lub po prostu wzbudzić w sobie refleksję na temat tego, co zostało powiedziane. Zapamiętaj, że jeżeli chcesz dobrze się komunikować, czasem dobrze jest pomilczeć.

Ciekawostka

Naukowcy z University of Kent postanowili sprawdzić, czy algorytmy maszynowego uczenia się, nazywane potocznie sztuczną inteligencją, istnieją w kontaktach międzyludzkich. Podczas dwuletnich doświadczeń, ludzie terapeuci zbadali grupę 134 małżeństw. Algorytm do wykrywania problemów w związku karmiony był nagraniami audio z sesji oraz danymi dotyczącymi każdej pojedynczej pary. Dokładnie analizował ich sposób komunikacji: dobór słów używanych w rozmowach, długość i budowę wypowiedzianych zdań przez każdego z partnerów oraz częstotliwość ich głosu.

Ostatecznie algorytm był w stanie przewidzieć przyszłość dla danego związku (79,3 proc.) skuteczniej niż ludzki terapeuta (75,6 proc.).

Bardzo podobne badania prowadzone są również na A&M University w Texasie, z tą różnicą, że zamiast skupiać się na analizie słów wypowiedzianych przez ludzi w związku, poddano badaniom również ich dane biometryczne, m.in. tętno, które w połączeniu z analizą mowy dały bardzo dobry wynik, jeśli chodzi o przewidywanie kłótni⁴.

Czy jesteś pewien, że treści, które odbierasz, są przez Ciebie dobrze zrozumiane? A może nie od wszystkich docierają one do Ciebie w taki sam sposób? Na co dzień nie zastanawiasz się, jak komunikujesz się z innymi. Być może często nie jesteś pewien, czy rozumiesz wszystko dokładnie tak, jak życzyłby sobie tego Twój rozmówca.

Pamiętaj, że nie ma jednego uniwersalnego sposobu dotarcia do każdego z tą samą treścią, ponieważ, jak wiesz, nie istnieją dwie identyczne osoby. To, co czyni nas tym, kim jesteśmy, i odróżnia od innych, jest unikalna osobowość. Poznaj drugiego człowieka pod względem jego typu osobowości, abyś miał szansę w maksymalny sposób usunąć wszystkie bariery komunikacyjne.

Warto nauczyć się porozumiewać, by wzajemne reakcje były jak najbardziej poprawne. Znając typy osobowości ludzkich — swojego brata, partnera, mamy, dziecka czy przyjaciela — będziesz potrafił przewidzieć ich postawy, odpowiednio wcześniej zapobiec nieprzyjemnemu nastawieniu, zrozumieć, dlaczego właśnie tak, a nie inaczej się zachowują.

Wykorzystaj najprostszy i najbardziej efektywny ze sposobów podjęcia pracy nad sobą — określ swój typ osobowości. Aby dobrze to zrobić, trzeba oczywiście wiedzieć, czym jest *Persolog* oraz jakie są profile zachowań.

Temat ludzi i ich różnych osobowości sięga czasów wspominanego już przeze mnie Hipokratesa. W latach dwudziestych poprzedniego stulecia amerykański psycholog William Marston w znaczący sposób poszerzył wiedzę na temat typów ludzkich zachowań — twierdząc, że są ekstrawertycy oraz introwertycy, czyli ludzie nastawieni na relacje i zadania. Takie założenia nie zdały do końca egzaminu, jeżeli chodzi o badania uniwersyteckie, ale mimo to warto, jak sądzę, o tym po prostu wiedzieć. Uniwersalnym sposobem na nasze relacje będzie oczywiście życzliwość i chęć zrozumienia. Należy również pamiętać o dążeniu do *win-win* i synergii.

⁴ Na podstawie: <https://spidersweb.pl/2019/01/algorytm-klotnia-w-zwiazku.html> (dostęp: 23.08.2020).

Zapamiętaj

Win-win (wygrany – wygrany) — to sposób rozstrzygania sporów, konfliktów bądź negocjacji, w którym nie istnieje zwycięstwo jednej, a porażka drugiej strony. Istotą tej metody jest znalezienie takiego rozwiązania konfliktu, aby każda ze stron:

- odczuła satysfakcję,
- osiągnęła oczekiwane rezultaty,
- zaspokoila swoje potrzeby,
- została zwycięzcą.

Zasada ta różni się od kompromisu, w którym obie strony muszą z czegoś rezygnować, tym samym nie zaspokajając swoich potrzeb.

Autorzy książki *Dochodząc do TAK*, Roger Fisher, William Ury i Bruce Patton, wyjaśniają powody, dlaczego ludzie nie do końca zdają sobie sprawę, że istnieje forma rozwiązywania konfliktu w sposób zadowalający dla wszystkich. Jako główny podają brak zainteresowania drugą stroną w czasie sporu. Ponadto wskazują na: pozostawanie przy pierwszym rozwiązaniu z obawy, że kolejne negocjacje pogorszą sytuację; przekonanie o istniejącym tylko jednym rozwiązaniu; założenie o niepodzielności wygranej; koncentrację wyłącznie na własnych interesach poprzez składanie stronnicych, niemożliwych do pogodzenia ze sobą rozwiązań konfliktu.

Zachęcam Cię do jak najczęstszego stosowania metody *win-win*, ponieważ jest to skuteczne rozwiązanie, na którym korzystają wszyscy. Dla pełniejszego zobrazowania tego sposobu działania posłużę się jeszcze przykładem z książki *Doktryna jakości* Andrzeja Bliklego:

Do szefa przychodzą dwaj pracownicy — Jan i Karol. Mają wspólnie dostarczyć towar z Warszawy do Gdańska, zahaczając po drodze o Poznań i Bydgoszcz. Jednak nie ma między nimi zgody co do tego, jaką trasę należałoby wybrać. Jan woli jechać do Gdańska przez Poznań, a w drodze powrotnej wstąpić do Bydgoszczy. Karol natomiast chce zrobić odwrotnie — pojechać do Bydgoszczy w drodze do Gdańska, a do Poznania dotrzeć, powracając do Warszawy. Obydwaj pracownicy mają swoje argumenty, które przemawiałyby za realizacją ich propozycji i żaden z nich nie chce ustąpić⁵.

⁵ Na podstawie: <https://www.corazlepszyportalbiznesowy.pl/art/zasada-win-win> (dostęp: 23.08.2020).

Jak myślisz, co w takiej sytuacji powinien zrobić szef, któremu zależy na rozstrzygnięciu tego sporu metodą *win-win*?

Andrzej Blikle zaproponował następujące rozwiązanie:

- powierzenie roli mediatora: szef wyznacza kogoś lub jest nim osobiście,
- rozpoznanie i określenie problemu: Jan i Karol mają różne zdania dotyczące wyboru trasy przejazdu między Warszawą a Gdańskiem,
- opisanie możliwych rozwiązań: propozycja Jana, propozycja Karola, inne potencjalne opcje — w możliwie największej liczbie,
- ocena rozwiązań: sprawdzenie długości tras, jakości dróg itp.,
- podjęcie decyzji na drodze konsensusu: Jan i Karol dochodzą do porozumienia między sobą, wybierają jedno rozwiązanie satysfakcjonujące ich w najwyższym stopniu; ewentualnie mediator nakłania ich do przyjęcia obopólnie korzystnego rozwiązania, ale go nie narzuca,
- wprowadzenie decyzji w życie: Jan i Karol jadą trasą, którą uzgodnili,
- ocena rozwiązania, czy się sprawdziło: Jan i Karol spisują obserwacje z podróży; kolejnym razem dla porównania przejeżdżają tę trasę w innej kolejności.

Mam nadzieję, że zaprezentowany przykład będzie dla Ciebie inspiracją do działania w różnych spornych i negocjacyjnych sytuacjach życiowych.

Zanim przejdę do konkretnego omówienia typów osobowości, opowiem Ci pewną historię, która wydarzyła się ponad 30 lat temu i pozwoliła mi stać się jednym z najlepszych sprzedawców, jacy pracują w tym zawodzie. Sprawiała, że osiągnąłem mistrzostwo w zadawaniu pytań. Dzisiaj z tego słynę. Nie złożę Ci obietnicy pozyskania tej umiejętności po przeczytaniu mojej książki, ponieważ jak w każdym dobrym fachu, tutaj również konieczna jest praktyka. Chciałbym Ci jednak zasignalizować, w jakim kierunku możesz się rozwinąć i co już dzisiaj masz szansę zacząć robić, by stawać się coraz lepszym.

Oto historia:

Kiedy byłem początkującym sprzedawcą, to szło mi, można powiedzieć, średnio. Moja sprzedaż opierała się głównie na entuzjazmie — klienci kupowali ode mnie, bo po prostu byłem fajny. Niestety, tylko z co dziesiątym z nich finalizowałem sprzedaż, a to oznacza, że musiałem na swój zarobek ciężko się napracować. Pewnego dnia spotkałem na swojej drodze mistrza, który nazywał się Wolfgang Faltico. W 1992 roku odbyłem u niego szkolenie. Wystarczyły dwa dni, abym nauczył się najważniejszej rzeczy, jeżeli chodzi o budowanie relacji — usłyszałem coś, co pozostało w mojej pamięci na zawsze:

Wszystko, co będziesz dawał ludziom, wróci do Ciebie dziesięciokrotnie wzmocnione.

Pięknie powiedziane, prawda? Mistrz oświadczył mi, że jeżeli chcę stać się dobrym sprzedawcą, muszę to wdrożyć jako najważniejszą zasadę w swoim życiu — po prostu zrozumieć sens tych słów i tak postępować. Jako przykład podał sytuację, w której obrażamy kelnera w restauracji. Wówczas możemy się spodziewać jego brzydkiego zachowania, na przykład tego, że napluje nam do herbaty albo kawy. Mało tego, powiedział bardziej dosadnie: „Podobno nie tylko plują”. To sprawiło, że zacząłem przywiązywać do obszaru relacji ogromną wagę i już nigdy od tego momentu nie obraziłem żadnego kelnera. Moja wiedza na ten temat wciąż się rozwijała. Na przestrzeni ostatnich 30 lat, a może nawet troszeczkę szybciej, przekonałem się, że każdy człowiek, którego spotykam na mojej drodze, jest ważny i prawie od każdego mogę się czegoś nauczyć. Wdrożyłem w swoje życie zasadę brzmiącą mniej więcej tak:

Moim najważniejszym priorytetem jest sprawić, aby każdy, kogo spotykam i z kim rozmawiam, poczuł się po tymże spotkaniu i tejże rozmowie — lepiej

Czyż nie jest to piękna zasada? Bez względu na to, kogo spotykam, sprawić, aby ten człowiek poczuł się po prostu lepiej — czy to będzie mądrość, którą mu dam; wypowiedziany komplement bądź słowa uznania; wyrażenie wdzięczności — cokolwiek. Nawet jeżeli będę musiał zakomunikować komuś coś, co nie jest fajne, to można to zrobić w taki sposób, aby ten człowiek poczuł się po prostu lepiej. Uwierz mi, to jest naprawdę możliwe. Chciałbym właśnie teraz opowiedzieć Ci o tym, jak to zrobić. Kluczem jest zrozumienie, że każdy człowiek jest inny i każdy komunikuje inaczej. Zapewniam Cię — porozumienia z drugim człowiekiem można, a nawet trzeba się nauczyć. Zanim to usystematyzujemy, odpowiedz sobie na szereg istotnych pytań.

ZAPYTAJ SIEBIE:

- Jakie jest moje idealne wyobrażenie o relacjach z innymi?

- Czy chcę się otaczać wspaniałymi ludźmi?

- Czy chcę mieć wokół siebie ludzi, którzy wspierają mnie we wszystkich możliwych sytuacjach?

- Czy chcę mieć wokół siebie ludzi, którzy dążą razem ze mną do realizacji kolejnych celów i marzeń?

- Czy chcę mieć wokół siebie ludzi, od których bardzo dużo się uczę?

- Czy chcę mieć wokół siebie ludzi, którzy wywołują we mnie najlepsze instynkty i zachowania?

- Czy zależy mi wyłącznie na utrzymywaniu i nawiązywaniu ciekawych kontaktów, czy też relacje z ludźmi są dla mnie możliwością odnalezienia siebie w życiu?

- Czy kontakty z ludźmi są moim sposobem na wnoszenie wartości do społeczeństwa?

- Jakie mam wyobrażenie na temat idealnych relacji z drugim człowiekiem?

- Jak ma wyglądać moja relacja z partnerem?

- Jak ma wyglądać moja sytuacja w rodzinie?

- Jak powinny wyglądać moje relacje z dziećmi?

- Jak powinny wyglądać moje relacje z rodzicami?

- Czy moje wyobrażenie o dobrych relacjach to szczęśliwa i kochająca się rodzina?

- Czy mam poczucie, że mogę liczyć na wsparcie rodziców?

- Czy mam poczucie sensu i własnego miejsca na tym świecie?

- Czy relacje dla mnie to miłość, zaufanie, szacunek i dobry feedback, który dostaję od innych?

- Czy relacje to dla mnie okazja do przeżycia czegoś niezwykłego w gronie innych ludzi?

- Czy spotkanie drugiego człowieka jest dla mnie okazją do przeżycia czegoś wyjątkowego, nadania sensu życiu?

- Czy spotkanie drugiego człowieka będzie dla mnie sposobnością do pomagania jemu?

- Jak naprawdę wyglądają moje relacje z innymi?

- Czy jestem zadowolony z moich obecnych relacji w rodzinie — z rodzicami, rodzeństwem, bliskimi?

- Czy otaczają mnie ludzie, na których mogę liczyć w potrzebie?

- Czy może zaliczam się do osób, które odmawiają pomocy innym?

- Czy otaczam się ludźmi, którzy mnie hamują w działaniach i przekonują do tego, żeby tylko gorzej nie było?

- Czy uważam, że ludzie na świecie są w przeważającej liczbie wspaniali?

- Czy potrafię otwierać się na innych i zaufać im?

- Czy dbam o to, żeby ludzie po spotkaniu ze mną czuli się lepiej?

- Czy potrafię rozmawiać z ludźmi?

- Czy jestem osobą wpływową?

- Czy potrafię wywierać wpływ na innych po to, żeby stawali się lepsi?

- Czy potrafię słuchać uważnie?

- Czy potrafię zawsze zadawać właściwe pytania?

- Czy jestem osobą mile widzianą w towarzystwie?

- Czy mam fantastyczne pomysły na spędzanie czasu z ludźmi, którymi się otaczam?

- Czy wyróżniam się tym, że nie narzekam, nie krytykuję i nie osądzam?

- Czy dbam we właściwy sposób o te relacje i ciągle je rozwijam?

- Czy na co dzień okazuję swoją życzliwość innym ludziom?

- Czy obszar relacji w moim Heksagonie Szczęścia daje mi satysfakcję, czy też wymaga naprawy?

Pamiętaj, to Ty ostatecznie decydujesz, jak będą wyglądały Twoje relacje z innymi ludźmi. Zrób koniecznie pewnego rodzaju bilans obecnej sytuacji. Zdaj sobie przede wszystkim sprawę z tego, jak naprawdę jest u Ciebie z relacjami, a następnie

przemyśl, jak chcesz, żeby było. Zastanów się i opisz dokładnie swoje wyobrażenie na temat idealnych relacji w Twojej rodzinie, w gronie przyjaciół i wśród osób z otoczenia. Czy zastanawiałeś się, jacy Ci ludzie rzeczywiście są? Zweryfikuj swoje relacje i kontakty z osobami, z którymi się spotykasz i zaznacz przy każdej z nich — czy to jest ktoś, kto Cię wzmacnia, daje dobrą energię, czy może Cię osłabia i zabiera to, co dobre. Pomyśl, w jaki sposób relacje z ludźmi mogą wpłynąć na realizację Twojego życiowego powołania, czy na pewno dają Ci możliwości zmieniania siebie i świata na lepsze.

Już wiesz, że każdy człowiek jest inny. Aby lepiej zrozumieć istotę tych słów, warto przypomnieć sobie pewną historię:

Dawno temu zwierzęta postanowiły, że chcą wnieść swój wkład w rozwiązywanie problemów nowego świata. Zorganizowały więc szkołę. W programie zajęć znalazły się: bieganie, wspinaczka, pływanie i latanie. W celu ułatwienia zarządzania planem lekcji postanowiono, że każde zwierzę będzie uczęszczało na wszystkie przedmioty. Jedną z uczennic, inicjatywną kaczkę, wykazywała niezwykle talent pływacki — pływała nawet lepiej niż nauczyciel. Z latania otrzymywała jednak same niskie oceny, a z bieganiem radziła sobie bardzo kiepsko. Szczerze mówiąc, była w tym tak beznadziejna, że musiała poświęcić lekcje pływania, by móc dodatkowo ćwiczyć bieganie. Przez to jednak uszkodziła sobie swoje pletwiaste stopy tak bardzo, że w pływaniu osiągała już tylko przeciętne wyniki. Wciąż jednak mieściła się w granicach normy, więc nikogo to zbytnio nie martwiło. Nikogo, oprócz niej samej. Inny uczeń, krytyczny królik, w biegach był najlepszy z całej swojej klasy, ale zaczął mu dokuczać nerwowy tik w mięśniach nogi, którego nabawił się podczas długich godzin zajęć wyrównawczych z pływaniem. Stała wiewiórka wyróżniała się na lekcjach ze wspinaczki, ale z czasem zaczęła się stopniowo zniechęcać i ogarnęła ją apatia. Nauczyciel latania wymagał od niej, żeby startowała tak jak wszyscy — z ziemi do góry, a nie tak, jak chciała — w dół z czubka drzewa. W rezultacie z przemęczenia zaczęły ją boleć mięśnie i na końcowym egzaminie otrzymała słaby stopień ze wspinaczki, a jeszcze gorszy z biegania. Dominujący orzeł zaczął sprawiać kłopoty już jako pisklak. Kiedy dorastał, był często karany za nieposłuszeństwo. Na lekcjach wspinaczki za każdym razem jako pierwszy docierał na szczyt, ale zawsze robił to po swojemu. Strach teraz pomyśleć, jak na lekcjach latania radził sobie zając.

Powyższa historia skłania do zastanowienia się, jak wśród takiej różnorodności charakterów i predyspozycji osiągnąć umiejętność dobrego porozumiewania się. Czy zastanawiałeś się kiedykolwiek, co zrobić, aby skuteczniej się komunikować? Przede wszystkim trzeba nauczyć się rozpoznawać typy zachowań według systemu *Persolog*.

Przyjmuje się, co zostało potwierdzone naukowo, że występują 4 profile zachowań:

D — Dominujący

I — Inicjatywny

S — Stały

K — Krytyczny

To jest podział podstawowy. Mało jest osób, które są stricte dominantami, czystymi inicjatywnymi, stałymi lub krytycznymi (sumiennymi). Na bazie tych fundamentów może powstać całkiem niezła mieszanka. Warto, żebyś zrozumiał, czym charakteryzują się możliwe zachowania ludzi w określonych sytuacjach, w zależności od tego, jaki mają profil osobowości.

Zanim omówię profile zachowań, pozwól, że przez chwilę zwrócę jeszcze uwagę na pewne kwestie. Otóż istnieje kilka sposobów na to, aby budować dobre relacje z ludźmi — przede wszystkim pamiętaj: *to, co mówisz do drugiego człowieka, zawsze wywiera na niego wpływ*. Jeżeli będziesz narzekał, krytykował, osądzał — z pewnością wróci to do Ciebie. Napisałem kiedyś *Dekalog Komunikacji*, którego pierwsze prawo brzmi: „Naucz się milczeć”. Warto posiadać tę umiejętność. Chyba nie bardziej nie wywołuje konfliktu między ludźmi niż głupie teksty, przytyki albo próba bycia dowcipnym, na przykład w sytuacji, gdy Twój partner kupił sobie nowy krawat, Ty z uśmiechem na twarzy mówisz mu: „Piękny krawat, nie wyrzucaj go, ta moda na pewno jeszcze wróci”. Oczywiście, jeżeli coś takiego powiedziała Twoja małżonka, to Ty nie omieszkaś przy najbliższej okazji, w czasie obiadu, zrewanżować się jej: „O, wspaniałe jedzenie, godne samego cezara! Cezar, piesku, chodź!”. Często wydaje nam się wtedy, jacy jesteśmy dowcipni, mądrzy, a tak naprawdę jesteśmy głupi i przemądrzali.

Przypomina mi też się pewien mem, który krążył jakiś czas temu w sieci — otóż dwaj bohaterowie filmu *Godziny szczytu* idą i rozmawiają ze sobą. Carter, ten z ciemną karnacją, mówi do skośnookiego Lee: „Jak ty to robisz, Lee, że zachowujesz spokój przez cały czas?” Na co Lee odpowiada: „Nie wdaję się w dyskusje z głupimi ludźmi, po prostu kończę je od razu, mówiąc: *masz rację*”. Carter bez chwili namysłu odpowiedział: „Ale to kompletnie irracjonalne, bez sensu”. Lee krótko podsumował: „*Masz rację*”.

*W dziewięciu przypadkach na dziesięć spór kończy się tym,
że każda ze stron przekonana jest bardziej niż kiedykolwiek o swojej racji.*

DALE CARNEGIE

Nasze *ego* zazwyczaj dąży do tego, aby mieć rację. Trzeba jednak pamiętać, że każdy człowiek ma swoją. Niestety, ludzie niezwykle często wykazują gotowość umiarkowania za to, co tylko ich zdaniem jest słuszne. Silne przekonanie o posiadaniu racji, które jest w nas, potrafi bardzo zaszkodzić. Bywa i tak, że trudno jest nam przyznać się do pomyłki bądź do większego błędu.

Często gubimy się w swoich myślach i przekonaniach o posiadaniu racji. Życie w takim chaosie jest trudne, ale wcale nie znaczy, że nie możemy tego zmienić. Ważne jest, aby podjąć codzienne, systematyczne ćwiczenia. W tym celu:

- badaj, jak często jesteś w stanie poświęcić coś ważnego dla siebie na rzecz posiadania „racji”,
- określaj, w jakich sytuacjach nie chcesz przyjąć do wiadomości, że jesteś w błędzie,
- uświadamiaj sobie momenty, w których ogarniają Cię negatywne emocje: złość, nienawiść, chęć zemsty, poczucie wyższości, niesprawiedliwości oraz zasługiwanie na coś,
- za każdym razem, kiedy będziesz chciał wypowiedzieć: „mam rację”, „to jest prawda” — zastanawiaj się, czy właśnie w danej chwili musisz oceniać prawdziwość danych myśli,
- jeżeli ktoś mówi coś, co niekoniecznie jest prawdą, na bieżąco rozpatruj, czy warto wdawać się w sprzeczkę z tymi myślami,
- dociekaj, czy myśli, które są „prawdą” bądź „fałszem”, mają znaczenie dla obranego przez Ciebie kierunku drogi, którą podążasz w życiu.

Aby jak najlepiej radzić sobie z problemem posiadania zawsze „racji”, chciałbym Ci polecić od siebie, tak od serca: wprowadź w swoje życie bardzo ważny nawyk. Najpierw zrozum, a następnie zastosuj wspomnianą już zasadę, że osoba po spotkaniu z Tobą ma po prostu poczuć się lepiej. Postępując w ten sposób, Twoje relacje z ludźmi na pewno wzniosą się na wyższy poziom.

Wracając do *Persologa*, opowiem Ci, jak to wszystko działa w odniesieniu do poszczególnych profili zachowań. Czy znasz ludzi, którzy są zawsze gotowi Ci pomóc, mają dla Ciebie dobre zdanie, życzliwą radę, są mili i sympatyczni? Przeważnie są skromni, zazwyczaj nie wysuwają się do przodu i nie próbują być na świeczniku. To są osoby o profilu stałym (S) — często nastawione na relacje i w przeważającej większości przypadków zadaniowe. Ponieważ postrzegają siebie jako nieco słabsze od otoczenia, pewne Twoje zachowania, na przykład jeżeli jesteś dominantem (D) lub inicjatywnym (I) będą je irytować.

Ale wyobraź sobie pewną sytuację: jesteś na przyjęciu i wywiązała się rozmowa: „Organizuję jutro przeprowadzkę, o godzinie 8.00 przyjeżdża samochód, a ja nie mam pomocników. Wszyscy, których poprosiłem o pomoc, odmówili”. I nagle wśród osób zgromadzonych na party stały mówi: „Ja Ci chętnie pomogę”. Zaskoczony jego podejściem, z powątpiewaniem myślisz sobie: „No, ciekawe...”. I co na drugi dzień się okazuje? Że on czeka na Ciebie już za kwadrans ósma. Mało tego, ma przygotowane praktycznie wszystko: kanapki, termos z kawą, chusteczki higieniczne. Nie omieszkął zabrać ze sobą również pasów zabezpieczających, drabiny i wszystkich innych akcesoriów niezbędnych podczas przeprowadzki. To właśnie jest człowiek ze stricte stałym profilem zachowań. Osoba taka zadaje sobie tylko jedno, najważniejsze dla siebie, pytanie: „Co inni mają z tego, że ja jestem na świecie?”. Typ stały jest tak po prostu skonstruowany. On żyje tym codziennie i właśnie to jest dla niego ważne. Jego wartością jest po prostu pomaganie innym ludziom i sprawianie, aby ich życie stało się lepsze.

Jak rozpoznać ludzi o profilu stałym? Bardzo łatwo: ubierają się w sposób charakterystyczny — ich garderoba nie rzuca się w oczy, ma często prosty krój i stonowane kolory. Takie osoby jeżdżą na wakacje najlepiej kamperem i tam, gdzie spędzają swój urlopowy czas, spotykają najczęściej innych ludzi o profilu stałym, którzy robią w ramach swojego wypoczynku dokładnie to samo, co w domu, czyli sprzątają, gotują, piorą i prasują. Taka jest ich natura — bardzo trudna do zrozumienia człowiekowi posiadającemu na przykład dominujący typ osobowości. Stali tacy są z natury i jest ich bardzo trudno zmienić. Natomiast dominant zadaje sobie zupełnie inne pytanie: co on ma z tego, że inni ludzie są na świecie? Niekiedy może zacząć to wykorzystywać. Najlepiej byłoby postarać się go rozumieć, umieć mu, być może, dać odpowiedni feedback.

Dominanci — to często ryzykanci. Przyjmują na klatę zdecydowanie więcej, niż mogą zrobić. Ale to właśnie oni zazwyczaj zmieniają świat, ponieważ biorą za niego odpowiedzialność. Ludzie o dominującym typie osobowości uważają siebie za mocniejszych od otoczenia, które postrzegają jako nieprzychylnie. Cechuje ich ostrożność i pesymizm, ale gdy trzeba, potrafią rozpychać się łokciami. W komunikacji są niezwykle konkretni, bardzo często myślą w punktach. Kiedy natomiast dojdzie do rzeczowej rozmowy pomiędzy dominantem i stałym, to obydwaj bardzo często się nie rozumieją. Wynika to z faktu, że stały mówi prozą, używa dużo opisów, słów, wypowiada się długo, spokojnie, aż w pewnym momencie zaczyna to dominanta irytować i w ostateczności przestaje słuchać. Jeżeli jednak chcemy, będąc dominantem, zbudować relacje ze stałym, to trzeba po prostu wyjść ze swojego profilu i zacząć komunikować tak, jak on. Podobnie, będąc profilem stałym, warto zrozumieć, jak

komunikuje dominant i zacząć myśleć w tym czasie w punktach. To jest jedyny sposób na to, żeby się z dominantem dogadać.

Bardzo często w porozumiewaniu się dochodzi do kłopotów pomiędzy osobami o profilach inicjatywnym i krytycznym, czyli sumiennym. Ci pierwsi są przede wszystkim mocno zaangażowani, postrzegają świat jako niezwykle pozytywny, pełen wyzwań i możliwości. Uważają siebie jako mocniejszych od otoczenia, w przeciwieństwie do krytycznych, którzy widzą siebie jako słabszych, a do tego świat, według nich, jest nieprzychylny.

Wyobraź sobie teraz, że ten z jednej strony poukładany, zwracający uwagę na szczegóły, krytyczny — trafia nagle w komunikacji na inicjatywnego. Wtedy zaczyna postrzegać go jako kogoś szalonego. Nie rozumie, dlaczego aż tak jest przepełniony optymizmem i energią. Myśli więc sobie: „Przecież to jest jakiś świr; jak można żyć w takim chaosie?”. Nie rozumie kompletnie, co inicjatywny do niego mówi bez zwracania uwagi na szczegóły i detale. Te są bowiem niesamowicie nudne dla uśmiechniętego inicjatywnego. Wrażenie takie działa w dwie strony, dlatego też bardzo często inicjatywny myśli o krytycznym, że jest nudziarzem, bo przesadza w nadmiernym przywiązywaniu wagi do szczegółów. Oczywiście, kiedy nauczymy się i zrozumiemy, jak każdy profil osobowości funkcjonuje, będziemy mogli rozmawiać językiem innych.

Mam setki przykładów w swoim otoczeniu, że ludzie, którzy przeszli szkolenie z *Persologa*, dogłębnie poznając profile zachowań, poukładali sobie wspaniałe relacje w swoich rodzinach i wśród znajomych. Partnerzy zaczęli rozumieć, że to, co dzieje się między nimi, nie wynika z zamierzonej złośliwości, tylko z różnic w typach osobowości. Nie zawsze w relacjach dominuje chęć dokuczenia drugiemu, wkurzenia kogoś — po prostu takie są konstrukcje zachowań.

Krytyczny ma w swojej naturze drobiazgowość, lubi mieć wszystko poukładane. Jeżeli do tego dołożymy odrobinę dominacji, to potrafi myśleć w bardzo konkretny, pesymistyczny sposób. Z takim człowiekiem możemy wywołać całkiem niezłą synergię, pamiętajmy bowiem o tym, że optymiści wynaleźli samolot, a pesymiści spadochron.

Jak widzisz, konieczne jest bardzo dokładne zrozumienie, jak działa *Persolog*. Dzięki temu nauczysz się sposobów komunikowania z ludźmi o różnych typach osobowości. Wówczas z łatwością przyjdzie Ci pojąć, że każdy chce dobrze i może mieć rację w danym momencie. Owa racja ma prawo należeć do obydwu stron, trzeba jedynie pamiętać o zupełnie innym postrzeganiu świata.

Uważam, że najgorszą rzeczą w relacjach jest kłótnia. Nie ma nic gorszego, niż padające przykre słowa raniące drugiego człowieka do krwi. Zadawane ciosy, niczym nożem, są niezwykle bolesne, pozostawiają na długo, a może czasem na zawsze blizny.

Kłótnia

Najłatwiej powiedzieć — kłamiesz

Najprościej — przestań

Najwygodniej — nie blaznuj

Najdelikatniej — nie chrzań

Najtrudniej — rozumiem

KRZYSZTOF DAUKSZEWICZ

Przyznam szczerze, że sam będąc kiedyś porywczym, dominującym 30-latkim, potrafiłem dać całkiem nieźle popalić. Z czasem jednak spokorniałem, uświadomiłem sobie bowiem, jakim złem są wszelkie spory. Nie warto wszczynać konfliktów i żyć w niezgodzie. Pomimo że bardzo trudno było to wypowiedzieć, zacząłem się uczyć mówić: „Masz rację, ponieważ ona wynika z Twojej wiedzy i przekonań. Ja nie znam ani Twoich doświadczeń, ani Twojej historii. Być może, gdybym był na Twoim miejscu, zachowywałbym się dokładnie tak samo”. Dlatego też pamiętajmy o tym, że są na tym świecie: dominanci, inicjatywni, stali i krytyczni. Każdy myśli zupełnie inaczej niż Ty i ma inne wartości. Naucz się to po prostu rozumieć, a wtedy Twoje relacje będą coraz lepsze. Kiedy poznasz *Persologa* — nawet będąc osobą inicjatywną — będziesz potrafił mówić językiem dominanta, stałego bądź krytycznego. Nagle okaże się, że dobrze się rozumiecie. Zacznij akceptować mocne i słabe strony innych.

Na przykład krytyczny będzie chciał najczęściej pracować w samotności — jeżeli wyznaczysz mu funkcję i przydzielisz go do zespołu, to może mieć z tym problem, mimo że jest bardzo w tym zespole potrzebny. Natomiast zlecenie dominantowi wykonania powtarzających się, rutynowych czynności może wywołać kompletny brak akceptacji z jego strony. Dlatego też mówi się, że w relacjach ważne jest to, aby założyć buty drugiego człowieka i przejść się w nich kawałek. Dopiero wtedy można wiedzieć, jak to wygląda z perspektywy kogoś innego. Właśnie umiejętności zrozumienia drugiego człowieka i zaakceptowania jego odmienności są nieprawdopodobnie potrzebne. Konflikty zawsze przynoszą wiele szkód, a w kryzysie o nie najłatwiej, kiedy większość odczuwa stres, chodzi negatywnie podładowana, nabuzowana, jest w tak zwanym trybie awaryjnym. Wówczas niszczymy relacje, paląc za sobą mosty. Uważam, że chyba nie ma nic gorszego, niż zrywać wiele lat budowane więzi międzyludzkie. Jeszcze raz więc podkreślę: każdy z nas jest inny — mamy różne możliwości, umiejętności, kanały komunikowania się. Nikt nie jest ani lepszy, ani gorszy.

Chciałbym przez moment wspomnieć też o Oknach Johari. Jest w nich takie miejsce, które nazywa się białą plamą — czyli ludzie wiedzą coś o nas, a my tego nie wiemy. Mało tego, my tego o nas nie wiemy, że ludzie widzą w nas kogoś, którego my nie dostrzegamy. Dlatego warto tak bardzo dbać o feedback, czyli nauczyć się rozmawiać. W relacjach z drugim człowiekiem zapytaj go, co myśli o Tobie. Niech powie Ci szczerze, jak Cię postrzega. Jest w tym jednak bardzo ważna zasada — nie wolno Ci się obrazić, cokolwiek usłyszysz. Musisz pamiętać, że on tak właśnie Cię widzi, nawet jeśli niekoniecznie taki jesteś. Ogólnie rzecz biorąc, są na to cztery rady: nie bierz nic do siebie; nic, co robią inni, nie dzieje się z Twojego powodu; to, co mówią bądź robią inni, jest projekcją ich własnej rzeczywistości; kiedy to zrozumiesz, zaczniesz perfekcyjnie komunikować. Znajdź w sobie odwagę, by zadawać pytania i wyrazić to, czego tak naprawdę pragniesz, porozumiewaj się z innymi tak jasno, jak tylko potrafisz, aby uniknąć nieporozumień, smutku i rozczarowań, a to może zmienić całkowicie Twoje życie.

Feedback jest dokładnie informacją zwrotną. Nawet jeżeli nie zdajesz sobie z tego sprawy, udzielasz go wielokrotnie każdego dnia — są to więc Twoje opinie, komentarze, odpowiedzi na pytania, wypełniane ankiety. Na podstawie uzyskanego feedbacku możesz się dowiedzieć, jak Twoje działania są oceniane przez otoczenie. Ocena, co funkcjonuje nieprawidłowo, może skłonić Cię do dokonywania zmian, a tym samym ułatwić osiągnięcie celów.

Czasem tak bywa, że nie chcemy udzielać informacji zwrotnych, bojąc się krytykować. Uważam, że każdy feedback jest ważny, trzeba tylko umiejętnie go przekazać. Dzięki konstruktywnej krytyce można zacząć działać w kierunku zmian na lepsze.

Bez feedbacku nie byłoby możliwe pozyskanie informacji, które obszary, na przykład w nas czy w naszych firmach funkcjonują dobrze, a które nie.

Często bywa tak, że różnice, jak my postrzegamy siebie samych, a jak postrzegają nas inni, są dość duże. Dlatego warto mieć tę jakże cenną wiedzę na ten temat.

O czym warto pamiętać:

- nie bój się prosić o feedback,
- pamiętaj, że informacja zwrotna jest zawsze subiektywna,
- feedback dotyczy konkretnej sytuacji i danej chwili, co oznacza, że może się zmieniać,
- wysłuchaj uważnie, co ktoś ma Ci do powiedzenia i jakich argumentów używa,
- jeżeli nie rozumiesz feedbacku, dopytaj o szczegóły,

- w momencie otrzymywania krytyki staraj się zachować spokój; nie reaguj obroną, czyli usprawiedliwianiem się, ani ucieczką polegającą na jak najszybszym zakończeniu rozmowy,
- podziękuj swojemu rozmówcy za feedback, nawet jeżeli nie był taki, jakiego się spodziewałeś,
- zastanów się, co było powodem, że otrzymałeś właśnie taki, a nie inny feedback,
- przemyśl, czy na skutek tego konkretnego feedbacku chcesz coś na przyszłość w sobie zmienić.



Zadanie

Zaplanuj, aby trzem wybranym osobom ze swojego otoczenia każdego dnia przez cały tydzień dawać dobry feedback, wyrażając uznanie.

Pamiętaj, że wyrażenie uznania nie polega na przykład na zatelefonowaniu do kogoś i powiedzeniu mu: „Jesteś fajny gość”. Twoja wypowiedź powinna potrwać przynajmniej 20 sekund, dopiero wtedy do drugiej osoby dotrze to, co najważniejsze. W tym przypadku bardzo istotne jest uzasadnienie. Na przykład, dzwoniąc do swojego brata, powiedz mu: „Wiesz co, dziękuję Bogu każdego dnia za to, że mam takiego brata jak Ty. Właśnie zdałem sobie sprawę z tego, jak bardzo mogę na Ciebie liczyć. Niezwykle ważne jest to, co zrobiłeś ostatnio w stosunku do mnie, kiedy miałem ciężkie dni. Przyniosło mi to ulgę i sprawiło, że szybciej wyszedłem z kryzysu”. Wyrażenie uznania w ten sposób jest bardzo proste. Zrób to!

Praktykuj takie działania każdego dnia, a zobaczysz, jak niesamowicie poprawią się Twoje relacje. Przypomnij sobie, kiedy ostatnio powiedziałeś coś pięknego, ciepłego swojemu partnerowi. Jak dawno wyznałeś rodzicom, że jesteś im wdzięczny za wychowanie? Kiedy podziękowałeś swojemu biznesowemu partnerowi, że pewnego dnia pojawił się w Twoim życiu? Jak często im takie rzeczy mówisz? A może myślisz tak, jak pewien mężczyzna 50 lat po ślubie, który — kiedy żona zapytała go: „Dlaczego nie mówisz mi, że mnie kochasz?” — on, dominant, odrzekł: „Powiedziałem Ci to 50 lat temu, jak się coś zmieni, to nie omieszkam Cię poinformować”.

Opowiem Ci jeszcze piękną historię małżonków, którzy...

50 lat po ślubie byli zaproszeni do ratusza, by świętować swoją rocznicę. Kiedy wrócili do domu, mąż, jak zwykle, zaczął przygotowywać kolację. Odkroił piętke chleba, posmarował masłem, a następnie podał swojej żonie. W tym momencie ona rozplakała się gorzko. Mąż przytulił ją czule i zapytał: „Kochanie, co się stało?” Na co ona odpowiedziała: „Myślałam, że chociaż dzisiaj, w pięćdziesiątą rocznicę

naszego małżeństwa nie dasz mi piętki chleba, której tak nie lubię”. Po tej odpowiedzi mężczyzna ukrył twarz w dłoniach, zadumał się i powiedział: „Ja przez pięćdziesiąt lat dawałem Ci na kolację moją najbardziej ulubioną część chleba”.

Bądź świadomy tego, że porozumiewanie się z drugim człowiekiem jest skomplikowaną i żmudną sztuką. Dlatego naucz się dobrze komunikować, a na efekty nie będziesz długo czekać. Przekonasz się, że Twój partner — ten w życiu prywatnym, i ten w biznesie będzie rozumiał Cię bez słów.

Warunkiem właściwego porozumiewania się jest znajomość zasad komunikacji. Dla usystematyzowania wiedzy w tym zakresie opracowałem dziesięć istotnych twierdzeń, które pomogą Ci opanować tę niełatwą umiejętność. Zalecam nauczenie się ich i stosowanie. Naprawdę działają!

Dekalog Komunikacji

1. W czasie rozmowy masz prawo milczeć.
2. Wszystko, co powiesz w formie twierdzącej, może być (i najczęściej jest) wykorzystane przeciwko Tobie.
3. Twój tok rozumowania jest zazwyczaj odmienny od tego, którym posługuje się interlokutor. Dlatego argumenty, które przytaczasz według własnego sposobu myślenia, są najczęściej intelektualnym gwałtem na rozmówcy i prowadzą do braku skuteczności negocjacji.
4. Naucz się słuchać aktywnie.
5. W czasie rozmowy unikaj sporów z interlokutorem, aby nie wprowadzić go do trybu awaryjnego.
6. Przed rozmową niczego nie zakładaj, bo błędne założenia zmieniają rzeczywistość.
7. Naucz się zadawać pytania w celu pozyskania informacji o kluczowych sprawach dla rozmówcy.
8. Stosuj pauzę jako znakomite narzędzie komunikacji.
9. Po wypowiedziach rozmówcy stosuj parafrazę, aby upewnić się, że komunikacja nie została zerwana.
10. Nie musisz wszystkiego wiedzieć, wykorzystuj tylko sprawdzone informacje!

Obszar relacji w Heksagonie Szczęścia może mieć kluczowe znaczenie, szczególnie w czasach kryzysu. Dlatego też bądź uważny — nie używaj słów, które kogoś ranią. Czy wiesz, że ludzie dzielą się na dwie kategorie? Na tych, którzy mówią, co wiedzą, i na tych, którzy wiedzą, co mówią. Zaliczaj się, proszę, do tej drugiej grupy i wyrażaj opinię tylko wtedy, jeżeli masz stuprocentową pewność. Nie krytykuj, nie osądzaj, nie plotkuj i nie narzekaj, a zobaczysz, jak niesamowicie zmieni się Twoje życie. Unikaj

używania słów przeciwko ludziom. Wykorzystuj je do tego, żeby świat stawał się coraz lepszy.

Z naszej perspektywy zazwyczaj wszystko wygląda inaczej. Dlatego też komunikujemy się ze sobą, rozmawiamy, używajmy słów, żeby budować mosty, a nie mury, stosujmy słowa, aby budowały dobro. Szczególnie w kryzysie jest to bardzo ważne, bo nigdy nie wiesz, kto będzie Ci dzisiaj bądź jutro potrzebny. Praktykuj koniecznie umiejętność komunikowania się. Niczego nie zakładaj, zawsze pytaj, używaj parafrazy, stosuj umiejętne słuchanie, bo być może usłyszysz, że ktoś ma Ci tak naprawdę coś ważnego do powiedzenia. Staraj się używać słów tylko wtedy, kiedy masz pewność, że ma to sens.

Nic pożądanszego i nic trudniejszego na ziemi, jak prawdziwa rozmowa.

ADAM MICKIEWICZ

Rozważając temat relacji, nie mogę pominąć znanego filozofa Sokratesa, który ma swój istotny wkład w rozwoju dziedziny komunikacji. Otóż stworzył on **metodę dyskusji** zwaną **majeutyczną**. Jej celem było wspólne dotarcie do prawdy. Mędrzec razem z uczniami prowadził dysputy nie poprzez zbijanie argumentów ani przekonywanie rozmówców, ale prowokując i zadając pytania, by wyciągnąć z nich wiedzę nieuświadomioną lub niejasno przeżywaną. Sama nazwa metody *majeutyka* pochodzi z języka greckiego i odnosi się do sztuki położniczej. Filozof, wydobywając z wnętrza rozmówcy wiedzę, porównywał tę pracę do zajęć swojej matki akuszerki, która pomagała w przyjściu na świat człowiekowi.

Sokratesowi bardzo zależało na tym, aby każdy uważnie przyglądał się sobie, a zanim cokolwiek powie, przeprowadzał test trzech sit:

Pewnego dnia zjawił się u Sokratesa jakiś człowiek, któremu koniecznie zależało, aby podzielić się ważną, jego zdaniem, wiadomością. Chciał opowiedzieć, jak zachował się przyjaciel filozofa. Sokrates, zanim zaczął słuchać, zapytał mężczyznę, czy to, co chce powiedzieć, przesiał przez **trzy sita**. Rozmówca spojrzał na mędrca nic nierozumiejącym wzrokiem. Sokrates nie czekał dłużej, tylko zaczął objaśniać:

— Otóż, zanim zaczniemy mówić, zawsze powinniśmy przesiać to, co chcemy powiedzieć, przez trzy sita. Przypatrzmy się temu.

Pierwsze to **sito prawdy**. Czy sprawdziłeś, że to, co masz mi do powiedzenia, jest doskonale zgodne z prawdą?

— Nie, słyszałem, jak o tym mówiono, i...

— No cóż... Sądzę jednak, że przynajmniej przesiałeś to przez drugie **sito dobra**. Czy to, co tak bardzo chcesz mi powiedzieć, jest przynajmniej jakąś dobrą wiadomością?

Rozmówca Sokratesa zawahał się, a potem odpowiedział:

— Nie, niestety, to nie jest nic dobrego, wręcz przeciwnie...

— Hm! — westchnął filozof. — Pomimo tego, przypatrzmy się trzeciemu situ. Czy to, co pragniesz mi powiedzieć, jest przynajmniej **pożyteczne**?

— Pożyteczne? Raczej nie...

— W takim razie nie mówmy o tym wcale! — powiedział Sokrates. — Jeżeli to, co pragniesz mi wyjawić, nie jest ani prawdziwe, ani dobre, ani pożyteczne, wolę nic o tym nie wiedzieć. A i tobie radzę, żebyś o tym zapomniał⁶.

Relacje budowane z innymi ludźmi mogą nas wspierać lub przytłaczać. To my jesteśmy odpowiedzialni za ich jakość. Staraj się, aby były przyjemne, wartościowe i jak najczęściej wywoływały uśmiech na Twojej twarzy.



Zdaniem Paracelsusa

Jeżeli w Twoim życiu dobrych RELACJI jest:

- **za mało** — jesteś wyłączony ze środowiska, masz zerwane więzi z otoczeniem, z nikim nie utrzymujesz kontaktu, czujesz się samotny, obcy, odseparowany, odizolowany od innych, nie masz na kogo liczyć, z kim się cieszyć i przeżywać wiele ważnych chwil, jesteś tym zestresowany i sfrustrowany;
- **za dużo** — jesteś bawidamkiem, showmanem zabawiającym wszystkich wokół, flirciarzem, bałamutem; wszędzie jest Ciebie pełno; co prawda, jesteś lubiany, ale tak naprawdę nie masz z nikim zbudowanych głębszych relacji; moim zdaniem, jeżeli chcesz, żeby Cię wszyscy lubili, to zacznij lody sprzedawać.

⁶ Na podstawie: <http://www.pozytywne.com/artykul/208/-Trzy-sita-opowiesc-dydaktyczna-Sokratesa> (dostęp: 23.08.2020).

Zapamiętaj

- To, co dasz ludziom, będzie do Ciebie wracać dziesięciokrotnie wzmocnione.
- Kogokolwiek spotykasz i z kimkolwiek rozmawiasz, spraw, aby po tymże spotkaniu i tejże rozmowie z Tobą poczuł się po prostu lepiej.
- Każdy człowiek jest inny i każdy komunikuje inaczej, ale można nauczyć się dobrego porozumiewania się.
- Nie ma jednego uniwersalnego sposobu dotarcia do każdego z tą samą treścią — tylko wejście w buty drugiego człowieka i zrozumienie sensu jego wypowiedzi jest gwarancją osiągnięcia porozumienia.
- Wszelkie konflikty osłabiają, a co gorsza potrafią zniszczyć najpiękniejsze więzi międzyludzkie.
- Kłótnia i spór są najgorszymi rzeczami w relacjach. Nie ma nic gorszego, jak wypowiedane słowa, które ranią do krwi.
- Unikaj używania słów przeciwko ludziom i plotkowania. Wykorzystuj słowa do tego, żeby życie drugiego człowieka stało się dzięki temu lepsze.
- Nie podejmuj ryzyka, by zasypiać bez pojednania, bowiem może nadejść taki czas, że słońce rozjaśniające Twój związek zajdzie na bardzo długo, oby nie na zawsze.
- Moment nadejścia trudnych czasów, kryzysu, załamania tego, co było dobre, rozpoczyna życiowy sprawdzian. Wtedy dowiadujemy się, jakie naprawdę mamy relacje z ludźmi.
- Uniwersalnym sposobem na nasze relacje jest życzliwość, chęć zrozumienia, dążenie do *win-win* i do synergii.
- Komunikuj, rozmawiaj, używaj słów, żeby budować mosty, a nie mury.
- Bądź świadomy tego, że porozumiewanie się z drugim człowiekiem jest skomplikowaną i żmudną sztuką. Naucz się dobrze komunikować, a na efekty nie będziesz długo czekać.

CZAS DLA SIEBIE

Tutaj:

- dowiesz się, z jakiego powodu Chronos nie może odpoczywać;
- zrozumiesz, dlaczego planowanie czasu jest ważne;
- uświadomisz sobie, czym jest zdrowy egoizm;
- dokładnie wyliczysz, ile czasu możesz poświęcać dla siebie;
- zdefiniujesz swoje pasje;
- zrozumiesz, dlaczego przeszłość jest ważna;
- poznasz dylematy uczestników pewnej szkockiej wyprawy;
- dowiesz się, co wyniknęło z przypadkowej pomocy;
- zrozumiesz, dlaczego warto rozwijać swoje zainteresowania;
- poznasz, jakie hobby wspierają karierę;
- zrobisz listę swoich czynności do wykonania — ważnych, ale nie pilnych;
- dowiesz się, jak skutecznie zarządzać swoją energią życiową;
- uświadomisz sobie, jaki pożytek płynie z *mindfulness*.

PERFEKCJA CHRONOSA

Spotkanie z Eris w sadzie stało się pretekstem do długiej, jak lista spraw do załatwienia w ciągu tygodnia, konwersacji. Stanęliśmy z Fortuną pod potężnym pałacowym murem. Przez otwarte okna słychać było gwar rozmów i gromkie śpiewy. Głosy biesiadników wzmocnione najprzedniejszymi gatunkami win uwolniły teraz cały swój potencjał. Nie zamierzaliśmy wchodzić do środka, bowiem bardzo nam zależało, aby na osobności wymienić się swymi poglądami na temat właściwych relacji. Każdy dotknięty wątek tworzył reakcję łańcuchową. Pozostając w ferworze dyskusji, nawet nie zauważyliśmy, jak szary zmierzch schował się pod mroczną kółderką nocy.

Mocno zaciemnioną przestrzeń stopniowo rozjaśniały światła pochodni, które pałacowa obsługa rozpalala w różnych częściach ogrodu. Minuta po minucie przybywało jarzących się punktów, aby w liczbie kilkudziesięciu, a może nawet kilkuset, ostatecznie utworzyć niezwykle efektowną iluminację.

Blask jasnopomarańczowych płomieni wabił nocne motyle. Delikatne owady, trzepocząc srebrnymi skrzydełkami, zapamiętywały się w wirującym tańcu. Nie tylko one tak silnie reagowały na światło. Do jego źródeł zlatywały się nietoperze i przybiegały różne zwierzęta, dla których noc była porą największej aktywności. W swoim żywiole były małe chrząszcze. Zapaliwszy własne latarenki zielonkawej barwy, subtelnie poruszały się w trawach, wśród niskich krzewów i na skrajach zadrzewień. Nie próżnowały też świerszcze, które wprawiając swoje skrzydełka w drgania rezonansowe, grały sonatę *Księżycową* w najpiękniejszej wersji, jaką kiedykolwiek słyszałem.

Kiedy z Fortuną spojrzeliśmy w górę, miałem wrażenie, że ktoś pokruszył diamenty na drobne kawałeczki, a następnie rozsypał je na ciemnym atlasie nieba. W największym i najokrąglejszym z nich rozpoznałem księżyc.

W finezyjnie rozświetlonych ciemnościach nie istniał już podział między niebem a Ziemią. Świat stał się harmonijną jednością. Doprawdy, był to krajobraz rodem z najpiękniejszych bajek mojego dzieciństwa.

Fortuna oznajmiła mi, że właśnie nadszedł czas na poznanie kogoś, kto czuwa nad całym naszym życiem. Tymi słowami uświadomiła mi istnienie kolejnej już tajemnicy, do rozwiązania której, niestety, nie posiadałem klucza. Pozostało mi więc cierpliwe czekanie na to, co niebawem miało się wydarzyć. Zaufanie do mojej przyjaciółki wciąż przybierało na sile. Każda poznana do tej pory postać wносиła w moje życie szlachetną i piękną, jak kolumna grecka, wartość.

Skierowaliśmy swoje kroki wzdłuż potężnego muru, którego narożnik wyraźnie wysuwał się przed lico i dostojnie wznosił ponad jego poziom. W świetle pochodni ujrzałem okrągłą, zbudowaną z kamiennych brył basztę. Ostatecznie stanęliśmy przed jej żelazną, zdobioną ornamentami bramą. Nisko, tuż nad naszymi głowami przeleciał nietoperz, a ja wziąłem głęboki oddech, aby lepiej przygotować się na

konfrontację z innym niż sala biesiadna światem. Wnętrze baszty podzielone było na kilka kondygnacji, połączonych ze sobą drabinami. Takiego widoku się nie spodziewałem. W mdłym świetle zobaczyłem pajęczę sieci, które snuły się, plotły i przeplatały we wszystkich zakątkach drewnianych konstrukcji. Małe pajęczki bez chwili odpoczynku zajmowały się tkaniem prawdziwych dzieł sztuki koronarskiej z jedwabnych nici. Wszystkie misterne wzory pozostawały nienaruszone, a to oznaczało, że już od dawna nikt tutaj nie wchodził.

— Fortuno, myślę, że zablądziliśmy — wyszeptalem.

— Nie obawiaj się, jesteśmy we właściwym miejscu — odpowiedziała moja przyjaciółka z pewnością w głosie i zaczęła się wspinać po szczeblach wysokiej drabiny. Już po chwili szedłem za nią i ją asekurowałem, na wypadek gdyby jej kobiecie stopy zawiodły. Dotarliśmy bezpiecznie do najwyższej położonego pomieszczenia nakrytego stożkowym dachem.

— Witajcie, Fortuno i Fryderyku — powiedział ciepłym głosem starzec.

Jego długa, siwa broda wskazywała, że miał chyba ze sto lat, a może nawet więcej. On też zna moje imię? — pomyślałem i lekko uniosłem brwi ze zdziwienia.

— Szanowny Ojcie Czasie, chcę Ci wyrazić wdzięczność za to spotkanie — powiedziała Fortuna, wykonując piękny ukłon w jego stronę.

Sędziwy mężczyzna wyciągnął do mnie pomarszczoną dłoń i krótko zaprezentował swoje imię:

— Jestem Chronos.

Następnie, nie czekając na moje pytania, zaczął opowiadać:

— Strzegę porządku świata i nieuchronnego upływu czasu, który jest ciągły i trwały. Ma swoją niezmienną kolejność — sekundy tworzą minuty, minuty — godziny, godziny — doby, doby składają się na miesiące, miesiące na lata, a lata na wieki. Niczego nie pozwolę tutaj zamienić, dodać ani pominąć. Nie opuszczam tego pomieszczenia, bowiem gdybym przestał pracować, czas by się zatrzymał. A wtedy już nigdy nie mógłbym go nadrobić. Byłby jak zerwana nić, której zespolenie nie jest możliwe. Nie jestem w stanie go przyspieszyć ani zwolnić. Odlicza poszczególne momenty „teraz” ze względu na „wcześniej” i „później”. Jego ciągły ruch wybija taki sam rytm w całym Wszechświecie.

Chronos wzbudził moje uznanie. Prowadzenie kontroli dokładności bez chwili odpoczynku musiało być niezwykle wyczerpujące. Nagle urwał swoją opowieść, jakby dając nam do zrozumienia, że ma właśnie teraz ważną czynność do wykonania. Wskazał na ogromne Koło Zodiaku. Na jego dwunastu podzielonych równo częściach szczyły się swym pięknem malowidła symboli gwiazdozbiorów. Starzec dla pewności spojrział przez małe okienko na niebo, a następnie, mocno się zamachnąwszy, przesunął koło o jeden ząbek zgodnie z ruchem Ziemi wokół Słońca. Tym samym oznajmił nam, że dokonał zmiany daty.

Dyskretnie wysunąłem lewą rękę, aby spojrzeć na swój zegarek. Wszystko się zgadzało, była dokładnie północ. Chronos nie pomylił się ani o sekundę! Następnie wyciągnął okazałych rozmiarów księgę zatytułowaną *Kronika* i aby utrwalić porządek następstw zdarzeń zachodzących w świecie, poczynił w niej tylko sobie znany wpis.

Fortuna szepnęła do mnie, że pora naszego pobytu dobiega końca. Co do tego nie miałem najmniejszych wątpliwości. Sympatyczny starzec znów był zajęty. Tym razem sprawdzał ustawione na półce równym szeregiem szklane klepsydry. Jedne przesypywały ziarenka piasku, inne pozwalały przepływać wodzie, dzieląc ją na małe krople. Z największą na świecie precyzją jednostajnie odmierzają czas.

Na pożegnanie Chronos przypomniał nam, że każdemu bez wyjątku przydziela taką samą liczbę sekund w ciągu minuty, minut w ciągu godziny, godzin w ciągu doby, dób w ciągu miesiąca i miesięcy w ciągu roku. To, czy większość tego czasu prześpimy, przepracujemy, wykorzystamy na naukę, wypoczynek, swoje zainteresowania i pasje, albo, niestety, zmarnujemy — zależy wyłącznie od nas samych.

Zanim mędrzec ostatecznie podał mi rękę na pożegnanie, pogładził swą długą, siwą brodę i rzekł:

— Na sali biesiadnej jest mój syn Kairos — spotkanie z nim pozwoli ci, Fryderyku, uchwycić właściwy moment zwrotny, swoją najlepszą szansę, być może przyczyni się do tego, że podejmiesz rozstrzygającą decyzję w ważnej dla siebie sprawie. I teraz najważniejsze, nie zapomnij, proszę — kiedy Kairos cię minie, więcej już nie będziesz mógł go złapać.

Dziękując za cenne rady, opuściliśmy z Fortuną kamienną basztę, by skierować się w stronę sali biesiadnej oczywiście na poszukiwanie tej ważnej postaci.



CZAS DLA SIEBIE to obszar, który — mam wrażenie — jest mocno niedoceniany. Bo czymże jest ów czas dedykowany wyłącznie sobie? Większość osób byłaby skłonna wymieniać teraz tysiące sposobów na nicnierobienie. Chcę Cię jednak zapewnić, że zdecydowanie nie chodzi o to, aby odsunąć obowiązki na bok i wyznaczyć sobie jakiś odcinek godzinowy lub minutowy na coś bliżej nieokreślonego. Takie postępowanie nie warunkuje szczęścia. **Planowanie czasu dla siebie wymaga konkretnych umiejętności.**

Moja mama niedawno w rozmowie ze mną — wspomnę tylko, że jest już starszą kobietą — wyraziła zdziwienie wobec ludzi, którzy wracają po pracy do domu i zasiadają przed telewizorem z zamiarem odpoczywania. W jej głosie było słychać nawet nutkę oburzenia: „Jak to? Przecież odpoczywa się w nocy! To czas na sen i odprężenie, a po pracy jest tyle bardzo pięknych rzeczy do zrobienia”.

Rodzi się teraz pytanie: co Ty robisz w tym czasie, kiedy kończą się obowiązki służbowe, a jeszcze nie kładziesz się do snu? Czy oprócz wielu innych ważnych czynności oddajesz się zajęciom, które Ty bardzo lubisz? Wygospodarowanie w ciągu doby czasu na ten cel jest bardzo ważne. Być może przychodzi Ci do głowy myśl, że takie postępowanie jest egoistyczne, bo przecież jak można szukać dla siebie samego radości, kiedy jest tyle ważnych, bardzo przyjemnych rzeczy do zrobienia? Oddawanie się własnym przyjemnościom może nawet zrodzić wewnętrzny opór, jeśli tego nigdy nie praktykowałeś. Zapewne Twoje wychowanie odebrane w domu rodzinnym miało konkretny wpływ na takie przekonanie. Nie oznacza to jednak, że nic już się z tym nie da zrobić — wręcz przeciwnie, temat jest godny uwagi i konkretnego przepracowania w sobie.

Nawet jeżeli zaczniesz praktykować taką bardzo osobistą formę spędzania czasu, a ktoś zarzuci Ci nadmierne skupianie się na sobie, to moja odpowiedź brzmi... Zapewne już się domyślasz: istnieje zasada Paracelsusa, o której warto pamiętać absolutnie w każdym przypadku: „Nie ma trucizn ani lekarstw, są tylko substancje w otaczającym nas świecie”. Oznacza to, że jeżeli taki zdrowy egoizm nie będzie istniał w Twoim życiu w ogóle, to jego brak zrodzi nie tylko frustrację, ale może doprowadzić do głębokiego poczucia życiowego niespełnienia, a nawet załamania nerwowego. Ten scenariusz, jak zapewne zauważyłeś, to nie jest plan na prostą drogę ku szczęściu. **Jeżeli jednak przyjmiesz zdrową dawkę egoizmu wyrażającą się w dbałości o poczucie własnej wartości i swoją samoocenę, w asertywności oraz stawianiu siebie poniekąd na piedestale, to zaczniesz doświadczać pozytywnej wewnętrznej przemiany.** Poczujesz wówczas gotowość do przyjmowania od świata szczęścia w najczystszej postaci. Nie ma możliwości dzielenia się nim z drugim człowiekiem, jeśli samemu nie jest się szczęśliwym. Odczuwanie głęboko w sercu autentycznej radości jest warunkiem koniecznym, by obdarzyć kogoś najpiękniejszymi uczuciami.

*W pierwszej kolejności dbaj o siebie,
inaczej nie będziesz miał czego dać innym.
Dbanie o siebie to nie egoizm, to konieczność.
Nie możesz nalać z pustego dzbana.*

AUTOR NIEZNANY

W czasie dla siebie powinniśmy robić coś ewidentnie z myślą o doznawaniu osobistej radości i czerpaniu satysfakcji, co w efekcie podniesie poczucie naszej wartości. Dzięki takim działaniom unikniemy frustracji, stresu i innych negatywnych emocji. Nasuwa się teraz bardzo ważne pytanie: jak to zrobić? Odpowiedź brzmi: zadbać w tym obszarze o maksymalną równowagę. Jak wszystko, również i czas dla siebie wymaga odpowiedniego zaplanowania i poukładania. Warto doprecyzować, jakie zajęcia powinny wypełniać tę szczególną dla nas przestrzeń czasową.

*Gdybyś mógł robić w życiu tylko jedną rzecz — co by to było?
Co tak bardzo Cię pochłania i dostarcza takiej przyjemności,
że tracisz poczucie czasu?*

DONALD J. TRUMP

**Zadanie**

Oblicz, ile czasu możesz przeznaczyć w ciągu doby dla siebie. Napisz swój standardowy rozkład dnia, uwzględniając długość trwania poszczególnych zadań i czynności:

sen	_____
praca	_____
dojazd do i z pracy	_____
posiłki	_____
wypoczynek	_____
obowiązki	_____
inne obszary Heksagonu Szczęścia	_____
czas dla siebie:	
w ciągu doby	_____
w ciągu tygodnia	_____

Z moich obliczeń wynika, że w ciągu doby powinniśmy mieć około 3 – 4 godziny, które możemy wykorzystać na realizację zadań i potrzeb ze wszystkich obszarów Heksagonu Szczęścia. Będzie to czas na dbałość o zdrowie, myślenie o finansach, pielęgnowanie relacji, rozwój osobisty i oczywiście na własne pasje oraz hobby. Niekiedy być może skurczy się on do jednej godziny, ale za to mamy weekend, podczas którego będziemy mogli coś dla siebie zrobić.

W satysfakcjonującym poukładaniu swojego czasu z pomocą przyjdą Ci odpowiedzi na poniższe pytania. Przetracuj je solidnie, ponieważ dotyczą one spraw podstawowych w tym obszarze.

ZAPYTAJ SIEBIE:

- Jak powinien wyglądać mój idealny czas pomiędzy snem a pracą?

- Jak mój czas dla siebie wygląda obecnie?

- Czy czas dla siebie jest czymś ważnym w moim życiu?

- Czy potrafię wygospodarować czas dla siebie i cieszyć się nim?

- Co najbardziej lubię robić w wolnych chwilach?

- Czy to jest czas, kiedy realizuję swoje marzenia?

- Czy to jest czas, kiedy odreagowuję po pracy?

- Jak spędzam czas po pracy?

- Czy ten czas daje mi możliwość odnalezienia siebie?

- Czy w czasie dla siebie dbam wyłącznie o swoje przyjemności?

- Czy przeznaczam ten czas na rozwijanie swoich zdolności i talentów?

- Czy codziennie mam czas na myślenie?

- Czy mam swoją *bucket list*?

- Czy pracuję w swoim „ogrodzie marzeń”?

- Czy praca z marzeniami nadaje sens mojemu życiu?

- Czy jest to czas na moje osobiste przemyślenia i wprowadzanie zmian w życiu?

- Jakie są moje pasje i hobby?

- Jakie swoje pasje chcę jeszcze w swoim życiu rozwijać?

- Jakie hobby chcę skutecznie?

- Jakie jeszcze nowe rzeczy chcę w życiu poznać?

- Co chcę jeszcze zobaczyć?

- Czy to, co robię w wolnym czasie, rozwija mnie, wnosi jakieś wartości w moje życie, sprawia, że staję się lepszą wersją siebie samego?

- Czy odczuwam głęboką radość z tego czasu, który mam dla siebie?

To bardzo ważne, aby się nauczyć, w jaki sposób wykorzystywać właściwie swój czas, a przede wszystkim rozumieć jego istotę. Priorytetowanie zadań niewątpliwie pozwoli wygospodarować więcej czasu dla siebie, na swoje własne przyjemności. **Warto, a nawet trzeba przyjrzeć się swoim pasjom**, czy aby nie ograniczają się na przykład do oglądania seriali albo degustowania bez umiaru różnych potraw bez refleksji na temat własnego zdrowia. Trzeba to zdefiniować, odnaleźć, odkryć, uświadomić... Każdy człowiek ma je w sobie. Najwyższy czas popracować nad poznaniem ich.

Jeżeli bardzo dokładnie zrozumiesz zasady zarządzania sobą w czasie, to dasz sobie możliwość robienia rzeczy dla siebie ważnych, przyjemnych i satysfakcjonujących. Zła wiadomość jest taka, że z czasem nie jest tak jak z pieniędzmi. Istnieją szanse na odzyskanie utraconych finansów w łatwiejszy bądź trudniejszy sposób — rekompensata za miniony czas na pewno nie nastąpi.

*Ty odkładasz, czas nie.
Straconego czasu nigdy nie odzyskasz.*

BENJAMIN FRANKLIN

Jesteśmy bezradni wobec minionego czasu — nie dostaniemy go z powrotem, nie kupimy za żadne pieniądze ani od nikogo nie pożyczymy. Możemy jednak zrobić z nim coś bardzo ważnego, mianowicie właściwie go zainwestować, aby podnieść jego wartość.

Pamiętam z lat szkolnych powieść *W poszukiwaniu straconego czasu*, której autorem jest Marcel Proust. Narrator zaprezentował w niej zdarzenia zapisane w pamięci i podświadomości, ale nie posłużył się — do czego jesteśmy najczęściej przyzwyczajeni — chronologią. Pozwolił swoim wspomnieniom budować refleksje, aby następnie poddać je szerokiej interpretacji. Filozofia zaprezentowana w tym utworze dowodzi, że miniony czas jest wyjątkowy i bardzo ważny. To, zdaniem autora, siła zbawcza, która pozwala odnaleźć nam siebie. Proust udowadnia, że przeszłość nie jest zamkniętym rozdziałem w naszym życiu, wręcz przeciwnie, jest otwarta, ma swoją kontynuację, dlatego trzeba ją wciąż na nowo odczytywać i nadawać jej sens. Znam to z własnego życia... Przeszłość nas buduje, skłania do głębokich przemyśleń, pozwala czerpać z doświadczeń i wyciągać wnioski, by tchnąć w nasze „tu i teraz” nową jakość.

Dużo lat upłynęło od tego dnia. Schody i ściana, na której ujrzałem odbłask świecy ojca, nie istnieją już od dawna. We mnie też zniszczało wiele rzeczy, o których myślałem, że powinny trwać wiecznie, i nowe wyrosły, dając początek nowym troskom i radościom, których wówczas nie byłbym mógł przewidzieć, tak samo jak dawne stały mi się trudne do zrozumienia. Od dawna już ojciec nie może powiedzieć mamie: „Idź do tego malca”. Możliwość takich godzin już się nie odrodzi dla mnie nigdy. Ale od niedawna zaczynam bardzo dobrze słyszeć, kiedy nadstawię ucha, łaknienie, które zdołałem wstrzymać w obecności ojca i które wybuchło dopiero wówczas, kiedy zostałem sam z matką. W rzeczywistości łaknienie to nie ustało nigdy; i jedynie dlatego, że życie milczy teraz bardziej dookoła mnie, słyszę je na nowo, niby owe dzwony klasztorne, w ciągu dnia tak stłumione hałasami miasta, iż zdawałoby się, że zamarły, ale które zaczynają znów dzwonić w ciszy wieczornej¹.

MARCEL PROUST, *W poszukiwaniu straconego czasu*

¹ Marcel Proust, *W poszukiwaniu straconego czasu*, https://pl.wikiquote.org/wiki/W_poszukiwaniu_straconego_czasu (dostęp: 23.08.2020).

Przeszłość do nas powraca, nawet kiedy wydaje się nam, że już dawno o niej zapomnieliśmy. Podkreślę jeszcze raz tę jakże ważną kwestię: *nie mamy wpływu na przemijanie czasu, ale to od nas zależy, jaką nadamy mu wartość.*

Temat nieubłaganego odchodzenia teraźniejszości ludzie od zawsze uważali za niezwykle istotny. Był popularnym nurtem w sztuce, szczególnie wśród artystów średniowiecza i baroku. Motyw przemijania mistrzowie pędzla, z głównie Flandrii i Holandii, wyrażali poprzez malowanie martwej natury, gnijących owoców, klepsydr i zegarów, a nawet wyobrażeń ludzkich i zwierzęcych czaszek. Literatura na przestrzeni wieków jest wręcz przesycona zagadnieniem upływającego czasu. Przychodzi mi w tym momencie na myśl inna fraszka cytowanego już przeze mnie Jana Kochanowskiego:

(...) *Nie masz na świecie żadnej pewnej rzeczy,
Próżno tu człowiek ma co mieć na pieczy.
Zacność, uroda, moc, pieniądze, sława,
Wszystko to minie jako polna trawa...*

JAN KOCHANOWSKI, O ŻYWCIE LUDZKIM

Na szczęście spod pióra pisarzy i poetów wychodziły nie tylko utwory zawierające ciężkie i przytłaczające obrazy, potęgujące strach przed odchodzeniem tego, co było i jest teraz oraz nadciągającą nieznaną przyszłością. *Carpe diem* (chwytaj dzień) — woła optymistycznie Horacy w swoich *Pieśniach*. O próbie zatrzymania czasu dowiadujemy się natomiast z *Fausta* Johanna Wolfganga Goethego. Najslawniejszy cytat tego dramatu

Chwilo, trwaj, jesteś taka piękna

przychodzi nam na myśl wówczas, kiedy czujemy się autentycznie szczęśliwi.

Czas jest odmierzany jedną miarą, jednak często wydaje nam się, że jest inaczej: w dzieciństwie się dłuży, a im jesteśmy starsi, tym bardziej przyspiesza. Dla dzieci świat jest miejscem pełnym odkrywczych doświadczeń, wrażeń i fascynacji, nowym środowiskiem — **wówczas ilość informacji, emocji, myśli i bodźców do przetworzenia jest większa. Z wiekiem** coraz mniej informacji przetwarzamy, a **coraz więcej** przyjmujemy za pewnik — jesteśmy wówczas mniej wrażliwi na codzienne doświadczenia, otoczenie staje się coraz bardziej znajome. Obydwa przypadki — „wydłużania” i „przyspieszania” czasu — mają więc związek **między naszym postrzeganiem czasu a ilością informacji, które przetwarzamy**. Im więcej nowych informacji, tym wolniej wydaje się upływać czas.

Nigdy nie będziemy dysponować inną niż 24 godziny na dobę ilością czasu. Trzeba więc go tak zorganizować, aby realizować również własne przyjemności. **Nie ma znaczenia, jakie masz dzisiaj pasje i hobby, ważniejsze jest zrozumienie konieczności ich istnienia w Twoim życiu.** Kiedy zbudujesz zdrową relację ze sobą, będziesz lubić swoje „ja”, mieć do siebie szacunek i nadasz sens temu, co robisz — na pewno inne obszary w Heksagonie Szczęścia będą na tym bardzo korzystać. Ta umiejętność może Ci się szczególnie przydać w czasach kryzysowych, jeżeli pojawi się nieunikniona potrzeba podjęcia pracy nad swoim poczuciem własnej wartości.

Ciekawostka

Kierunek poruszania się wskazówek zegara nie jest przypadkowy, bowiem w taki właśnie sposób poruszał się cień, kiedy wykorzystywano do pomiaru zegar słoneczny.

Chiny leżą w 5 strefach czasowych, ale w całym kraju obowiązuje jeden czas. Przekraczając granicę, trzeba tu przesunąć zegarek nawet o 3,5 godziny do przodu lub wstecz.

W średniowieczu określono długość czasu trwania tzw. momentu, a było to 1,5 minuty.

Czasem minuta ma o jedną sekundę więcej niż zwykle, aby odpowiednio zsynchronizować czas słoneczny i uniwersalny².

Mam nadzieję, że udzieliłeś wyczerpujących odpowiedzi na przygotowany przeze mnie zestaw pytań i już wiesz dokładnie, jak jest obecnie z Twoją organizacją czasu dla siebie oraz jak powinna, według Ciebie, ona wyglądać. Pora na działanie. Zachęcałbym Cię, aby zacząć od spojrzenia na swoją listę marzeń. Niewątpliwie będzie to pomocne we właściwym wyznaczeniu celów. Większość ludzi ma ten problem, że skupia się zbyt mocno na sprawach materialnych. Zapewniam Cię jednak, a być może już sam tego wielokrotnie doświadczyłeś, że radość z realizacji tego typu marzeń jest najbardziej ulotna. **Koncentracja na tym, co chcemy w życiu robić, niekoniecznie pod względem zawodowym, przyniesie dorodniejsze owoce naszej osobistej satysfakcji.**

² Na podstawie: <http://www.krainajeziior.info/artykuly/ciekawostki-zwiazane-z-czasem-o-tym-mozesz-nie-wiedziec-a-warto/> (dostęp: 23.08.2020).

Pamiętam, jak kiedyś na jedno z moich szkoleń przyjechał przesympatyczny człowiek, który zwierzył mi się, że nie ma żadnych marzeń. Wspólnie spędzony czas i rozmowy w gronie osób przepełnionych chęcią realizacji swoich pięknych planów, poznanie istoty obszaru czasu dla siebie — to wszystko sprawiło, że zrozumiał, jak ważne jest sprecyzowanie swoich oczekiwań wobec życia. Rozpoznając, o co w tym tak naprawdę chodzi, wyjechał ze szkolenia mocno podbudowany. Mam nadzieję, że w swoim świeżo założonym zeszycie marzeń zapisanym wspaniałymi pragnieniami odnotował pierwsze sukcesy ich realizacji.

Pamiętaj: jeżeli zadbasz o poczucie własnej wartości i swoją radość, to unikniesz frustracji, nudy, a być może czyhającej na Ciebie depresji. **Niestety, przeważająca większość osób źle interpretuje pojęcie czasu dla siebie.** Między powrotem z pracy do domu a snem o wiele wygodniej jest im odpoczywać, leżąc przed telewizorem i sącząc zimne piwo wyciągnięte właśnie z lodówki. Tak spędzany czas wzmocnia swoim wewnętrznym przekonaniem, że coś im się przecież od życia należy. Warto również podjąć refleksję nad serialami, które pomimo swojej niekiedy bardzo przyziemnej tematyki, niestety, nie budują nas wewnętrznie ani nie zmieniają w lepszych ludzi. Oglądane historie są najczęściej zmyślane, jednak świetnie zagrane przez aktorów i dlatego dają poczucie rzeczywistości. Zalecam również w tym przypadku pamiętać o zasadzie Paracelsusa.

Jeżeli rzetelnie uporządkowałeś swoją wiedzę na temat własnych zainteresowań i upodobań, to pora na decyzję, na czym z tego zestawienia skupisz największą uwagę, co będziesz rozwijał z radością, wypełniając tym samym efektywnie czas dla siebie.

*Pasja i zadowolenie idą ze sobą w parze,
a bez nich każde szczęście jest chwilowe,
nie ma bowiem bodźca, który by je podtrzymywał³.*

NICHOLAS SPARKS

Pasja jest tym, w czym odnajdujesz przyjemność. Twoim hobby może być absolutnie wszystko — pod warunkiem, że przynosi zadowolenie. Jeżeli przyjdzie Ci na myśl, że nie jesteś odpowiednio dobry w czymś, co mogłoby być Twoją pasją, odpowiem krótko — nie ma to żadnego znaczenia. Nie musisz być ekspertem, fachowcem ani chodzącą encyklopedią. Najważniejsze będzie Twoje zaangażowanie i płynąca z tego radość.

³ Nicholas Sparks, *I wciąż ją kocham*, tłum. Elżbieta Zychowicz, Wydawnictwo Albatros, Opole 2010, s. 81.

Im więcej będziesz próbował nowych rzeczy, zajęć i możliwości, tym lepiej poznasz siebie i pełniej przeżyjesz swoje życie.

*Jeśli marnowanie czasu daje Ci radość,
to nie jest to czas zmarnowany.*

JOHN LENNON

Być może nauczysz się fotografować i robić piękne zdjęcia, gotować pyszne i zdrowe potrawy, rzeźbić w drewnie, malować obrazy, szyc na maszynie lub dziergać na drutach, zajmować się zwierzętami i pozyskiwać wiadomości na temat ich pielęgnacji, odrestaurowywać stare meble lub oddawać się twórczemu urządzaniu wnętrz. Zainteresuj się, ile jest rodzajów kawy lub herbaty — na ile sposobów można je parzyć i jak podawać, poznaj ich wyjątkowe właściwości i aromaty. Stań się prawdziwym smakoszem w tej dziedzinie. Uprawiaj warzywa na działce albo rób przetwory według własnych przepisów, pielęgnuj kwiaty w swoim ogrodzie, poznawaj nazwy ich gatunków oraz warunki, w jakich wzrastają, śpiewaj ulubione piosenki, graj na wybranym instrumencie, oddawaj się ruchowi poprzez taniec, bieganie, gry zespołowe lub inną ulubioną dziedzinę sportu. Poznaj tajniki wędkowania czy gry w szachy. Zainteresuj się jazdą konną. A może znajdziesz przyjemność w wycieczkach rowerowych albo w pieszych wędrówkach, poukładasz w klaserze znaczki pocztowe albo doposażysz kolekcję pocztówek z dzieciństwa? A kto powiedział, że czytanie nie może być pasją? Książki, czasopisma, blogi internetowe — wszystkie one przekażą nam wiedzę, rozwiną wyobraźnię, zainspirują i wzruszą.

*Kiedy się człowiek czymś interesuje, to książki przychodzą do niego.
Książka poleca książkę⁴.*

ZBIGNIEW HERBERT

Czas dla siebie to również podróże, podczas których odnajdujesz przyjemność w odwiedzaniu nowych miejsc i poznawaniu kultury innych krajów. Możesz wówczas nie tylko podziwiać zabytki, wsłuchując się w melodię egzotycznych języków, lecz także znaleźć się na miejscowym targu, gdzie różnorodność kolorów, smaków i aromatów przyprawi Cię o prawdziwy zawrót głowy. Namawiam Cię do tego, aby nie tylko oglądać

⁴ Źródło: <https://cytaty.pl/fragmenty-z-ksiazek/66271,5-cytatow-z-herbert-nieznany-rozmowy-autorstwa-zbigniewa-herberta.html> (dostęp: 23.08.2020).

filmy geograficzne bądź obserwować, jak inni podróżują, ale spakować plecak lub walizkę i wyruszyć w świat. **Pamiętaj, że nie cel wyprawy jest najważniejszy, ale droga do niego prowadząca.** Często wracam wspomnieniami na szlak wiodący do Santiago de Compostela. I wiesz, co mnie najbardziej zaskakiwało podczas tej długiej i fascynującej wędrówki? Kiedy spotykałem pielgrzymów pokonujących trasę niemalże biegiem, by móc „odhaczyć” zrealizowany plan. A przecież cała przyjemność zawierała się w podziwianiu krajobrazów, smakowaniu regionalnych potraw, rozmowach z napotykanymi ludźmi, a także w stawianiu czoła wyzwaniom, do których zaliczę codzienne transmisje w ramach *Klubu 555* z mocno ograniczonym dostępem do internetu.



Zadanie

Wypisz trzy miejsca w świecie, które chciałbyś zobaczyć. Przy każdym z nich uzasadnij swój wybór i cel podróży: co miałbyś zwiedzić, kogo spotkać, czego spróbować, czym się zainteresować, o czym dowiedzieć. Następnie przenieś te pomysły do swojej listy marzeń, aby zaczęły nabierać coraz bardziej realnych kształtów.

1. _____

2. _____

3. _____

Podróżowanie niekoniecznie musi sprowadzać się do zwiedzania muzeów i podziwiania najpopularniejszych miejscowości turystycznych. Oczywiście są osobowości, które będą czerpać z takich wyjazdów największą przyjemność. Ale nie zawsze taki scenariusz jest konieczny. **Smakować życie można na tysiące sposobów.** Być może ktoś zechce kupić butelkę dobrego wina, by rozpoznawać jego bukiety zapachowe

podczas degustacji z życiowym partnerem. Albo raz w miesiącu spotkać się z przyjacielem i zachwycić go swoją znajomością pochodzenia whisky, różnorodnością gatunków i historii z nimi związanych.

Pamiętam swój wyjazd do Szkocji. Zwiedzając urokliwe tereny, dotarliśmy na wyspie Skye do destylarni whisky o nazwie Talisker. Gościnność tego miejsca pozostawiała wiele do życzenia, bowiem nie tylko nie wolno nam było niczego dotykać ani fotografować, ale sama atmosfera wykreowana przez tamtejszych ludzi nie przypadła nam do gustu. Kolejnym etapem naszej podróży była destylarnia Glenmorangie w północnej Szkocji, gdzie produkuje się *single malt whisky*, jedną z najbardziej znanych i cenionych marek tego napoju na świecie. Kiedy dotarliśmy na miejsce, przyjęto nas serdecznie i oznajmiono, że możemy robić wszystko, na co mamy ochotę — tylko jednego miejsca nie wolno fotografować. Pozwolono nam zwiedzać, przyglądać się i pytać, o co tylko chcieliśmy. Nie ukrywaliśmy swojego zaskoczenia taką otwartością. Kończąc wizytę, obkupiliśmy się w kilka butelek świetnej whisky. Pamiętam, że ceny nie kusily okazją. Pozbywając się całkiem sporej kwoty funtów, byliśmy ciekawi jakości tego sławnego napoju. Chwilę później podążaliśmy busem wzdłuż jeziora Loch Ness. Któryś z uczestników wycieczki zaproponował, aby otworzyć jedną z butelek i dokonać degustacji. Kiedy intensywny aromat wypełnił wnętrze naszego pojazdu, okazało się, że nie dysponujemy żadnymi szklankami ani kieliszkami. Wówczas ktoś rzucił hasło: „No to z gwinta!”, na co inny odpowiedział: „Taką whisky chcecie pić z gwinta? To obciach! Tak się nie robi!” Już prawie zrezygnowaliśmy z tego spontanicznie podjętego planu, gdy nagle wywiązała się dyskusja z kierowcą, rodowitym Szkotem, który z uśmiechem na twarzy rozwiał nasze wątpliwości, oznajmiając: „Obciachem jest picie takiej klasy whisky z coca-colą albo z lodem, ale z gwinta jest wręcz wskazane”.

Zachęcam Cię do szukania własnych inspiracji do poznawania świata, jego kultury i zwyczajów, odkrywania radości życia, nawiązywania znajomości, zaspokajania ciekawości, dzielenia się wiedzą oraz umiejętnościami. To wszystko, co robimy w czasie dla siebie, nigdy nie traktujmy jako czegoś nieprzydatnego i niekoniecznie ważnego.

*Jeśli nie potraficie odkryć, co jest celem waszego życia,
odkrycie, co jest waszą pasją.
Ponieważ pasja zaprowadzi was prosto do celu waszego życia⁵.*

RICHARD PAUL EVANS

⁵ Źródło: <https://lubimyczytac.pl/cytaty/243167/ksiazka/drzwi-do-szczescia/1> (dostęp: 23.08.2020).

Oczywiście zapewne masz świadomość, że lista hobby jest bardzo długa, powiem więcej — nie ma swojego końca. Chciałbym jeszcze zwrócić uwagę na bardzo istotną kwestię związaną z dostrzeganiem potrzeb drugiego człowieka. Jest grupa osób, która w swoim życiu stawia na dobroć. Gotowość niesienia pomocy, poszukiwanie rozwiązań problemów, poświęcanie czasu na wsparcie w najróżniejszych formach — nie oczekując niczego w zamian — jest wzorem dla głęboko pojętego humanizmu. Nie wszystkie osoby postępujące w ten sposób wyróżniają się z tłumu, ale wiem, że można je spotkać. Żyją, realizując się w swojej pasji pomagania. Zakładają fundacje, stowarzyszenia, schroniska, noclegownie. Pracując na rzecz innych, wypełniają pięknymi wartościami czas dla siebie. Zaspokajanie potrzeby pomagania ludziom, oprócz wymiernych korzyści dla otrzymujących wsparcie, może zrodzić coś absolutnie wyjątkowego. Poznaj niezwykłą historię, która rozpoczęła się od gotowości udzielenia pomocy...

Nazywał się Fleming i był biednym szkockim farmerem. Pewnego dnia, gdy ciężko pracował w polu, usłyszał wołanie o pomoc dobiegające z pobliskich bagien. Pobieglł tam i znalazł przestraszonego chłopca, którego uratował od śmierci. Następnego dnia przed dom farmera podjechał powóz, z którego wysiadł elegancki dżentelmen. Mężczyzna przedstawił się jako ojciec uratowanego chłopca i zwrócił się do farmera z propozycją zapłaty za uratowanie syna. Farmer nie chciał przyjąć pieniędzy, gdyż nie z tego powodu ocalił chłopca. W tym momencie do domu wszedł syn biednego farmera, Alexander. „Czy to Twój syn?” — zapytał dżentelmen. „Tak, to jest mój syn” — odparł dumnie farmer. „Mam ofertę dla Ciebie” — odparł ojciec uratowanego chłopca. — „Opłacę edukację twojego Alexandra, aby zdobył to samo wykształcenie, co mój syn. Jeśli chłopak jest taki jak jego ojciec, na pewno nie zmarnuje okazji i obaj będziemy z niego dumni”. I tak się stało. Syn farmera ukończył najlepsze szkoły i stał się znany na całym świecie jako sir Alexander Fleming, odkrywca penicyliny. Wiele lat później ten sam chłopiec, który został uratowany z bagien, zachorował na zapalenie płuc. Co uratowało jego życie? Penicylina. A chłopcem tym był sir Winston Churchill.

Dlaczego warto rozwijać swoje zainteresowania? Otóż **bardzo często kompetencje, które zdobywasz w czasie dla siebie, mogą okazać się pomocne w sytuacjach kryzysowych**. Jeżeli będziesz umiał robić coś, czego nikt inny w danym momencie nie potrafi, to zajęcie traktowane dotychczas hobbystycznie ma szansę przeobrazić się w Twoje źródło dochodu. Możesz do tego uzyskać status eksperta i wówczas dzięki udoskonalanym kompetencjom zaczniesz się w pełni realizować. Będziesz robił to, co najbardziej lubisz, a do tego na Twoje konto wpłynie godne wynagrodzenie.

Jestem przekonany, że znajdziesz coś odpowiadającego wyłącznie Tobie. Proponowałbym zrobić listę ulubionych zainteresowań i związanych z nimi zajęć do realizacji w czasie dla siebie, a następnie każdego dnia pracować nad ich rozwijaniem, wzmacnia-

niem i pogłębianiem. Jeżeli aktualnie nie występują u Ciebie problemy z pracą, to pamiętaj, że koncentracja na własnych pasjach może znacząco wpłynąć również na Twoją karierę.

Badania

The Society of Behavioral Medicine informuje że, aktywny odpoczynek i oddawanie się hobby przekłada się na wyraźnie lepszy nastrój oraz zmniejsza nasz stres. Dokonano również badań dotyczących zależności hobby od życia zawodowego. Spośród wielu pasji i zainteresowań pozytywnie wpływających na karierę, jako najpopularniejsze wymienia się:

1. Jogę — regularna praktyka relaksuje i pozwala oczyścić umysł. Ćwiczenia regulują oddech, uspokajają, rozwijają zdolność do radzenia sobie z problemami oraz uczą cierpliwości. Joga pozwala zadbać o siłę i napięcie mięśni, co przeciwdziała problemom z kręgosłupem.
2. Czytanie — poprawia pamięć i wyobraźnię, niweluje stres oraz pomaga w kreatywnym pisaniu. Czytający książki mają większe szanse na zrobienie kariery zawodowej.
3. Bieganie — pomaga w nauce osiągania celów. Ważna jest regularność, działanie zgodnie z planem i stopniowe podnoszenie sobie poprzeczki. To również szkoła cierpliwości. Bieganie pozwala znaleźć przestrzeń na przemyślenie zawodowych wyzwań i podjęcie właściwych biznesowych decyzji.
4. Taniec — pozwala się zrelaksować i zregenerować siły, a także doskonalić i samorealizować poprzez rozwój zainteresowań twórczych. Badania dowodzą, że ruch jest wyrazem potrzeby ludzkiej aktywności. Dzięki niemu uczymy się nawiązywać kontakty z otoczeniem, porozumiewać się i skutecznie komunikować. Taniec pomaga w wyrażaniu emocji i rozwoju osobowości.
5. Podróże — przenoszą do życia zawodowego otwartość i ciekawość świata. Są najlepszym sposobem na znalezienie także biznesowych inspiracji i zdobycie zupełnie nowej perspektywy. Coraz większą popularność zdobywa *workation* — trend promujący pracę i wakacje w jednym⁶.

⁶ Na podstawie: <https://porady.pracuj.pl/kariera-i-rozwoj/5-hobby-ktore-moga-pozytywnie-wplynac-na-twoja-kariere/> (dostęp: 23.08.2020).



Zadanie

Zastanów się, jakie zajęcia wykonujesz w ciągu 24 godzin, a następnie poddaj je klasyfikacji. W ćwiartce „przyjemne i pożyteczne” wpisz stan zbliżony do ideału swoich obszarów Heksagonu Szczęścia.

1. PRZYJEMNE I POŻYTECZNE	2. PRZYJEMNE I NIEPOŻYTECZNE
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
4. POŻYTECZNE I NIEPRZYJEMNE	3. NIEPRZYJEMNE I NIEPOŻYTECZNE
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Chcę zwrócić uwagę na jeszcze jedną bardzo ważną sprawę — pragnę przestrzec przed czymś, co często rujnuje życie i kompletnie usypia. Otóż kiedy znajdujemy się między jednym a drugim kryzysem, wówczas niektóre osoby zaczynają robić tylko i wyłącznie rzeczy sprawiające im przyjemność. Utrata pracy powoduje nagły przypływ wolnego czasu, ale zamiast poprawić swoje kompetencje i czytać dobrą literaturę, zaczynają oddawać się grom komputerowym i oglądać seriale. Niekiedy nadrabiają zaległości w czytaniu beletrystyki albo w spotkaniach towarzyskich. Wpadają w pułapkę komfortu z przekonaniem, że coś im się od życia należy. Zaczynają wykonywać czynności przyjemne, ale zupełnie niepożyteczne. **Pozostawanie w strefie komfortu łączy się z bezproduktywnym spędzaniem czasu, a zatem z całkowitym brakiem rozwoju.** W większości przypadków stają się wyznawcami zasady: „Jak się nie ma, co się lubi, to się lubi, co się ma”. I w tym momencie pojawia się zła wiadomość, która brzmi: z czasem będzie jeszcze gorzej. Ich mózgi bez dostarczania świeżej wiedzy totalnie się rozleniwia, zdrowie zacznie szwankować, a dystans oddzielający od spełnienia marzeń znacznie się wydłuży. Dlatego zanim cokolwiek złego zacznie się dziać, trzeba po prostu włączyć myślenie i wejść w strefę wytężonego wysiłku — czyli wykonywania rzeczy pożytecznych, ale, niestety, nieprzyjemnych. Dobra wiadomość jest taka, że **wskutek wykształcenia nawyku nawet to, co nie należy**

do czynności przyjemnych, można po prostu polubić, na przykład ćwiczenia na siłowni albo bieganie. Pierwsze trzy miesiące są męczące, ale potem zaczyna się prawdziwa przyjemność. Wszystko, co robimy — praca, zarządzanie finansami, rozwój osobisty, dbałość o zdrowie, wystąpienia publiczne, prowadzenie negocjacji — wymaga opuszczenia strefy komfortu. Bez postawienia tego jednego, ważnego w naszym życiu kroku nie nastąpi żadna zmiana.



Zadanie

Sporządź listę czynności, których w swoim życiu nie robisz, ale wiesz, że gdybyś zaczął je systematycznie i regularnie realizować, to zdecydowanie poprawiłaby się jakość Twojego życia. Niech będą to zajęcia w nieukończoność przez Ciebie odkładane, zwlekane, planowane — nowe umiejętności, zainteresowania, pragnienia itp.

Podjmij plan dążenia do tego, co określiłeś w idealnym czasie dla siebie. Zaczynj realizować wypisane na powyższej liście czynności, nie zwlekaj ani chwili dłużej. Stephen Covey — twórca teorii siedmiu nawyków skutecznego działania — mówi o tych rzeczach, że są ważne, ale nie są pilne. To wynika zresztą już z samej definicji. Niestety, Ty ich nie robisz, twierdząc: „Mam jeszcze na to czas”. W tym momencie zapytam Cię: na co czekasz? Czy wierzysz, że w Twoim życiu pojawi się ktoś, kto dokona tych zmian? I tu mam złą wiadomość: samo nic się nie wydarzy ani nikt w takich sprawach Cię nie wyręczy. Tylko Ty sam, osobiście, jesteś w stanie zadbać o jakość swojego życia. Wykorzystaj czas, który masz do dyspozycji poza pracą i odpoczynkiem na to, żeby stać się lepszą wersją samego siebie poprzez rozwój osobisty, dbałość o własne finanse, pracę, zdrowie i relacje. Wyliczając swój potencjał czasowy, poznałeś odpowiedź, ile czasu masz do dyspozycji, aby jakość Twojego życia wzniosła się na wyżyny.

Ciekawostka

Mają na koncie miliony, a nawet miliardy, prowadzą wielkie przedsiębiorstwa odnoszące sukcesy nie tylko w kraju, ale i za granicą. Jednak ich życie to nie tylko praca. Jakie pasje mają najbogatsi Polacy? Badania ujawniły, że niekiedy są one bardzo przyziemne, sprowadzające się do uprawy ogrodu i np. sadzenia róż, zajmowania się gospodarstwem rolnym czy biegania. Oczywiście są też i tacy przedsiębiorcy, którzy dzięki swojemu majątkowi mogą pozwolić sobie na posiadanie bardzo ekskluzywnych pasji, jak nurkowanie z rekinami, udział w rajdach samochodowych, sponsorowanie drużyn sportowych, winiarstwo, gra w golfa albo kolekcjonowanie dzieł sztuki⁷.

Aby efektywnie wykorzystywać swój czas, zachęcam Cię do podjęcia pracy nad skutecznym zarządzaniem własną energią, której nie może zabraknąć...

Wyobraź sobie, że... Wstajesz rano pełen energii i uśmiechasz się do życia, dziękując mu za kolejny podarowany dzień. Za oknem świeci słońce albo leje deszcz i wieje silny wiatr — nie ma to dla Ciebie większego znaczenia. Akceptujesz każdy zestaw pogodowy, bo wiesz, że po prostu nie masz na niego wpływu. Za to możesz podejmować decyzje dotyczące kolejnych godzin, które wypełnią nadchodzący dzień, a po nim noc. Masz do dyspozycji całe 24 godziny! Zaczynasz 20-minutową gimnastykę, tak na dobry początek. Potem siłownia umysłu z *Klubem 555*, a następnie „złota godzina” na bardzo osobiste przemyślenia. Z przyjemnością przygotowujesz zdrowe, pełnokaloryczne śniadanie i wyjeżdżasz do pracy. Nie denerwują Cię korki, w których trzeba postać, ani to, że koleżanka z biura ma właśnie nieco gorszy nastrój. Przystępujesz do swoich obowiązków z głową pełną pomysłów. Bardzo lubisz swoją pracę i masz możliwość realizowania się w niej.

*Kiedy pasja staje się Twoją pracą, wtedy życie ma sens.
Inaczej wegetujesz z dnia na dzień.*

TATIANA JACHYRA

⁷ Na podstawie: <https://www.forbes.pl/life/travel/pasje-najbogatszych-polakow-roze-wino-i-nurkowanie/otjwy41> (dostęp: 23.08.2020).

Kontynuując rozpoczęty dwa dni temu projekt, w pełni koncentrujesz się na zadaniach. Nikt Ci nie przeszkadza, bo wie, że nie dasz się teraz wciągnąć w pisanie prywatnych e-maili czy SMS-ów ani w plotkowanie na korytarzu przed biurem. Podczas półgodzinnej przerwy na lunch wesoło żartujesz z koleżankami i kolegami. Trzydzieści minut i ani chwili dłużej! A po skończonej pracy masz czas na zakupy, przygotowanie pysznego posiłku, przeczytanie kolejnego rozdziału w książce, przejażdżkę rowerem, telefoniczną rozmowę z przyjaciółką i rozwijanie swojego hobby, którym jest fotografia. Może wpadniesz z wizytą do brata albo wyplewisz ogródek, żeby nie obrastał w coraz to więcej chwastów? Nie masz też problemu, aby posprzątać mieszkanie i wykonać kilka innych czynności z kategorii tak zwanych obowiązkowych. A kiedy nadchodzi wieczór, włączasz relaksacyjną muzykę i medytujesz. W błogim wyciszeniu układasz listę wdzięczności za to, co dobrego dostałeś od mijającego dnia. Spokojnie zasypiasz, by za siedem godzin znów otworzyć swoje oczy i uśmiechnąć się...

A gdyby tak porównać ten dzień z Twoim? Jest podobny? Czerpiesz radość z pracy, spotkań z ludźmi, odpoczynku, wykonywania rutynowych czynności i rozwijania hobby, czytania książek i relaksu? Uśmiechasz się do świata i czujesz wdzięczność za to, co Cię spotyka? Czekasz na kolejny dzień w biurze, by z pasją oddać się zajęciom? Cieszysz się z dobrych relacji, masz zrobione wszystko na czas i nie męczą Cię poważne zaległości?

Jak jest w Twoim życiu? Jeżeli twierdzisz, że zupełnie inaczej, zastanów się dlaczego. **Co stoi na przeszkodzie, aby cieszyć się i czuć wdzięczność za każdy mijający dzień?** Być może dochodzisz właśnie do wniosku, że **Twoja doba ma „tylko” 24 godziny**, a to zdecydowanie za mało, by zdążyć ze wszystkim. A gdyby nawet bardzo się postarać i chcieć nadrobić piętrzące się zaległości, to skąd wziąć na to siłę? Czego więc Ci brakuje, żeby dokonać zmian?

Zaczniј czerpać ze źródła. W otaczającym nas świecie wszystko potrzebuje energii, by mogło działać, poruszać się, funkcjonować, po prostu żyć. Możemy być właścicielami najbardziej luksusowego samochodu, ale jeżeli nie zadamy o napełnienie jego baku, na pewno nie pojedzie. Telewizor bez kabla podłączonego do zasilania stanie się tylko bezużytecznym przedmiotem, nie inaczej będzie z odkurzaczem, który nie pomoże nam w sprzątaniu, z pralką, która nie wypierze bądź ze zmywarką, która nie umyje ani jednego talerza. Bez dostarczenia tym sprzętom konkretnej energii, nie będziemy mieli żadnych możliwości skorzystania z nich.

A jak to jest z człowiekiem i jego życiową energią? Doba ma 24 godziny, dla każdego bez wyjątku. Dla jednych jest to świetnie zorganizowany czas, inni wciąż borykają się z problemem jego braku. Trudno jest im zrealizować w ciągu doby wszystko to,

co sobie zaplanowali, skoro ich lista rzeczy do zrobienia nigdy nie ma swojego końca. Zapewne znasz takie osoby, które czują się permanentnie wyczerpane. Nieustannie usiłują poradzić sobie z natłokiem spraw i myśli wokół nich krążących. Pracują najbardziej intensywnie, jak potrafią, często zostając po godzinach, żeby dokończyć to, czego nie zrobili w przeznaczonym na to czasie. A kiedy wracają do domu, nie mają siły, by cieszyć się życiem rodzinnym. Wpadają w wir kolejnych obowiązków, zupełnie zapominając o efektywnym odpoczynku. Ich czas na spokojny sen również jest mocno okrojony. Wejście w taki schemat pozostaje już tylko kwestią czasu, i to niezbyt odległego. Kolejne dni w pracy, niestety, nie są już tak owocne — zmęczenie i brak koncentracji poważnie utrudniają zaangażowanie w działania. Noce są coraz krótsze, a do tego dochodzi brak czasu na relaks, kontakty z rodziną i znajomymi, o własnych pasjach nie wspominając.

*Najsmutniejsi ludzie, jakich w życiu spotkałam, to ci,
którzy nie interesują się niczym głęboko.
Pasja i zadowolenie idą ze sobą w parze,
a bez nich każde szczęście jest wyłącznie chwilowe,
nie ma bowiem bodźca, który by je podtrzymywał⁸.*

NICHOLAS SPARKS

Beznadziejna machina osłabiania sił, znużenia, przepracowania, wycieńczenia i złego samopoczucia ruszyła! Co zrobić, aby zatrzymać ją? Jak nie dać się niszczyć? Jak nie pozwolić zabierać sobie tego, co w życiu najważniejsze? Mam dla Ciebie dobrą wiadomość — z tej sytuacji jest wyjście, mimo że nie da się rozciągnąć doby o kolejne godziny, zawrócić czasu ani go zatrzymać. Czas jest zasobem nieodnawialnym. Trzeba skupić się na energii życiowej — to właśnie ona jest dla człowieka podstawą wydajności.

Istnieje pewna bardzo prosta zasada: jeżeli zamierzamy osiągnąć wysoką efektywność w działaniach, zamiast na ilości przeznaczonego na ten cel czasu, skupiamy się raczej na pozytywnej energii, którą włożymy w to, co robimy.

Zapamiętaj: nie czas, tylko energia jest fundamentem ludzkiej efektywności!

⁸ Nicholas Sparks, *I wciąż ją kocham*, tłum. Elżbieta Zychowicz, Wydawnictwo Albatros, 2010, s. 81.

Zasobami energii życiowej trzeba umieć zarządzać, a to oznacza, że będziemy potrafili oszacować, na co i ile powinniśmy jej zużyć. Oczywiście trzeba też zrozumieć, co nas pozbawia tej cennej energii oraz jakich zachowań unikać, aby nie dopuścić do nadmiernego jej wyczerpania. Na szczęście istnieje też opcja ładowania akumulatorów pozwalająca nam odnawiać energię.

Do optymalnego funkcjonowania potrzebujemy czterech źródeł energii życiowej.

1. Energia fizyczna

Funkcjonowanie naszego ciała jest uwarunkowane energią fizyczną. Jak utrzymywać jej zasoby na odpowiednim poziomie? Co robić, aby uzupełnić jej braki?

Pamiętaj, niedosypianie, złe odżywianie, brak odpoczynku i ruchu w znacznym stopniu pozbawiają Cię energii, która ogranicza również Twoją zdolność kontrolowania emocji i utrzymania koncentracji na zadaniach.

Zapewne zdajesz sobie sprawę, że każda energia jest wyczerpywalna, ta fizyczna również. Poświęć swój czas na utrzymanie i podnoszenie jej poziomu:

- śpij w nocy 7 – 8 godzin;
- zwracaj uwagę na to, co jesz; spożywaj codziennie 5 – 6 dobrze zbilansowanych posiłków; wykorzystuj do ich przygotowania produkty, które zapewnią organizmowi wszystkie potrzebne składniki odżywcze; unikaj chemicznych dodatków do żywności;
- nawadniaj swój organizm, wypijając dziennie minimum 1,5 litra wody;
- unikaj używek — nie pal papierosów, nie nadużywaj alkoholu;
- uprawiaj aktywność ruchową — na przykład ćwiczenia na siłowni, jazda na rowerze, pływanie — minimum trzy razy w tygodniu; ważna jest systematyczność; jeżeli w Twoim przypadku nie jest to możliwe, opracuj 10 – 15-minutowy zestaw ćwiczeń, wyjdź na spacer, pobiegaj, potańcz; Twoje ciało wytworzy endorfiny, czyli tak zwane hormony szczęścia, dzięki którym rozładujesz skumulowany stres, poprawisz swoje samopoczucie;
- dostarczaj organizmowi odpowiednią ilość tlenu, oddychaj przeponą; aby szybko opanować zdenerwowanie i strach, stosuj tak zwaną pudełkową metodę oddychania;
- pracuj w blokach czasowych od 90 do 120 minut; po każdym z nich rób dłuższą przerwę na regenerację sił; w tym czasie „przełącz się na inny kanał”, zajmij się czymś, co Cię odpręża;

- wykonuj regularnie badania profilaktyczne, uzupełniaj na bieżąco wszelkie niedobory;
- w przypadku znacznego przekroczenia limitu wykorzystania energii, zgłoś się do lekarza, nigdy nie lekceważ pierwszych symptomów chorobowych.

Jeżeli Twój styl życia odbiega od powyższego, pora na zmiany. Bez odpowiedniego poziomu energii fizycznej Twoje działania nie będą efektywne.

2. Energia emocjonalna

Drugim źródłem naszej życiowej energii są emocje. Zapewne nieraz przekonałeś się, jak to jest, kiedy ich poziom spada. Niezwykle istotna jest umiejętność bieżącego kontrolowania emocji. Aby robić to skutecznie, trzeba uświadomić sobie, które z nich i kiedy nam towarzyszą.

Pamiętaj, ciągły stres, frustracje, poczucie niezadowolenia, zamartwianie się, doprowadzają do postrzegania przez nas rzeczywistości w złym, negatywnym świetle. Kontroluj swoje emocje, zarządzaj nimi świadomie, aby odczuwać zadowolenie i satysfakcję z życia.

Oto sposoby na utrzymywanie energii emocjonalnej na odpowiednim poziomie:

- rozładowuj negatywne emocje poprzez głębokie i powolne oddychanie przeponą;
- odwracaj uwagę od złych myśli, skupiaj się na tym, co sprawia Ci radość, przynosi dobre samopoczucie;
- nie daj się łatwo wyprowadzać z równowagi, nie udowadniaj na siłę swoich racji;
- nie „nakręcaj się” negatywnymi zdarzeniami, nie układaj czarnych scenariuszy, nie twórz listy problemów, które być może nigdy się nie spełnią;
- planuj rozsądnie swój czas, aby nie wywoływać w sobie stresu, że czegoś nie zdążyłeś zrobić;
- przeznaczaj czas na odpoczynek i relaks;
- wzmacniaj pewność siebie; w sytuacjach konfliktowych nie stawiaj siebie w roli ofiary;
- pielęgnuj w sobie pozytywne myślenie;
- przeznaczaj czas na to, by robić to, co lubisz.

Koncentracja na działaniach, które przynoszą przyjemność, rozwijanie swoich pasji, budowanie dobrych relacji i codzienne dobre nastawienie do świata — będą generować najlepszą energię emocjonalną niezbędną do tego, aby być efektywnym w tym, co robimy.

3. Energia umysłowa

Kolejnym bardzo ważnym źródłem zasilającym nas jest energia umysłowa. Zapewne na bieżąco przekonujesz się w pracy, jak trudno jest utrzymać koncentrację przez cały dzień na tym samym, wysokim poziomie. Jeżeli do tego nie posiadasz biura wyłącznie do swojej dyspozycji i na dodatek otoczysz się mnóstwem rozpraszaczy, Twoja efektywność z wielkim prawdopodobieństwem drastycznie się obniży.

Pamiętaj, brak organizacji czasu pracy i koncentracji na sprawach ważnych, uleganie rozpraszaczom, lekceważenie czasu na relaks, odpoczynek i własne pasje — doprowadzą Cię do wycieńczenia, wyczerpania, a w konsekwencji do stresu, smutku i poczucia niezadowolenia z życia.

Zastosuj sprawdzone sposoby na wzmacnianie energii umysłowej:

- planuj swoje zadania na każdy dzień;
- zawsze rozpoczynaj od spraw najpilniejszych i tych, które wymagają najwięcej Twójego skupienia;
- poukładaj swoje zajęcia we wspomniane 90 – 120-minutowe bloki czasowe, przedzielaj je przerwami, podczas których Twój umysł dostanie szansę na zregenerowanie się;
- poznaj skuteczne techniki utrzymywania pełnej koncentracji na jednym zadaniu;
- nie wykonuj kilku zadań jednocześnie — przełączanie się z jednego działania na drugie to też spory wydatek energetyczny;
- nie rozpraszaaj się telefonami, e-mailami, banalnymi zajęciami — wyznacz na te czynności konkretny czas;
- nie dopuszczaj swojego umysłu do rozleniwienia — czytaj książki, rozwiązuj krzyżówki, ćwicz pamięć poprzez różne zadania wymagające wysiłku intelektualnego;
- twórz wizualizacje swoich efektów.

Tylko pełne zaangażowanie umysłu w wykonywaną tu i teraz czynność pozwoli osiągnąć najwyższy poziom efektywności. Warunki konieczne do spełnienia to maksymalna koncentracja i skupianie się na tym, co najważniejsze.

4. Energia duchowa

Duchowość jest ostatnim spośród czterech najważniejszych źródeł energii. Jej związek z fizycznością, emocjami i umysłowością jest nierozzerwalny. Człowiek musi wiedzieć, po co żyje. Jeżeli zrozumie swoje „Dlaczego?”, odnajdzie również sens swoich działań. Taka wiedza pozwoli mu świadomie poświęcać czas i energię na to, co w życiu najważniejsze.

Pamiętaj, najważniejsze jest, aby znać sens swojego istnienia (SI). Jeżeli nie poznasz siebie, swoich potrzeb, umiejętności i talentów, nie zaopiekujesz się sobą — będziesz całe życie rozmijał się między tym, co najcenniejsze, a tym, co robisz w rzeczywistości.

Energię duchową można wzmacniać poprzez sprawdzone sposoby:

- znajdź odpowiedź na najważniejsze pytanie w swoim życiu: dlaczego?
- określ swoją życiową misję i konsekwentnie podążaj tą drogą;
- odkryj w sobie swoje mocne strony; wykorzystując je w pracy, będziesz robił to, co naprawdę lubisz;
- odśledź w sobie talenty, rozwijaj je, oddawaj się swoim pasjom;
- zastanów się, co daje Ci najwięcej pozytywnej energii, a następnie praktykuj to;
- określ swoje wartości życiowe; podejmuj na bieżąco refleksje, czy to, co robisz, jest zgodne z nimi;
- określ, na kim i na czym Ci najbardziej w życiu zależy; staraj się nie pomijać tych osób i spraw do załatwienia podczas ustalania swoich priorytetów;
- pomagaj innym ludziom, bądź dla nich życzliwy;
- pokochaj siebie, wsłuchuj się w swoje potrzeby, oddawaj się w ciszy rozmowom ze swoim wnętrzem.

Poszukuj sensu i celu w swoim życiu. Tylko Twoja wiara, przeświadczenie o słuszności tego, co robisz, i wytrwałość pozwolą Ci bardziej efektywnie się realizować.

Zapamiętaj

czynnikiem odpowiedzialnym za sukces jest zarządzanie własną energią: fizyczną, emocjonalną, umysłową i duchową.

*Nie można pytać życia o sens,
można mu tylko samemu sens nadać.*

ROMAIN GARY

Zadbaj, proszę, o swój czas dla siebie. Naucz się go planować, cenić i szanować, aby nie uciekała Ci żadna minuta, a nawet sekunda Twojego własnego życia. Nie trwój go na bezmyślne patrzenie się w ekran telewizora bądź scrollowanie stron mediów społecznościowych przy komputerze. Zainstaluj sobie może aplikację, która będzie sprawdzać dla Ciebie, ile dziennie bądź tygodniowo czasu spędzasz w taki właśnie sposób. Pamiętaj, że masz tylko jedno życie, dlatego nie odbieraj sobie prawa do tego, by przeżyć je dobrze. Nie postępuj tak, abyś kończąc swoją ziemską egzystencję, znalazł się w grupie osób, które bardzo żałują tego, czego nie zdążyły zrobić. Zatrósz się o ten obszar w Heksagonie Szczęścia nazywany czasem dla siebie.

Namawiam Cię do pełnej koncentracji nie tylko na przeszłości i przyszłości, lecz także tak często pomijanej teraźniejszości. **Bądź „tu i teraz”.** **Doświadczaj na bieżąco tego, co się wokół Ciebie wydarza poprzez zwiększenie uważności.** *Mindfulness* — czyli zwracanie uwagi wszystkimi zmysłami na to, co słyszymy, widzimy, dotykamy, wąchamy czy smakujemy — niech będzie Twoim sposobem na odkrywanie siebie i otoczenia. Nabieraj świadomości każdej chwili swojego życia. Odbieraj ją wszystkimi zmysłami. Zobaczysz, jak zaczniesz się zmieniać. Twój sposób patrzenia na świat, kiedy naprawdę usłyszysz swój oddech, poczujesz zapach kwiatów i dotyk promieni słońca na własnej skórze. Podczas kąpieli poznaj temperaturę spływających z Ciebie kropeł wody i zobacz na własne oczy, jak Twoje ciało nabiera czystości. Przyglądaj się mijanym widokom i zwykłym przedmiotom, które mimo że są Ci znane, za każdym razem będą wyglądały inaczej. **Bieżące ćwiczenia w utrzymywaniu wzmoczonej uważności pomogą Ci w zapanowaniu nad własnym czasem.** Uciekanie myślami do spraw mijającego dnia lub jutrzejszych wydarzeń zostanie pozytywnie zdominowane przez świadome doświadczanie teraźniejszości. Bądź jak najczęściej w swoim własnym „tu i teraz”.

Umiejętność zarządzania sobą w czasie pozwoli Ci na taką organizację własnego życia, że obok pracy, snu, wypoczynku i relaksu, codziennych obowiązków oraz podtrzymywania relacji będziesz mógł się oddawać własnym przyjemnościom i zainteresowaniom.

*Kto przeżywa każdą chwilę z pasją,
nie marnuje tego cennego daru,
jakim jest życie.*

CHIARA PARENTI

Odkrywaj w sobie pasję, poświęcaj czas nawet na najbardziej szalone upodobania, rozwijaj pomysły, również te, których realizacja wydaje się najmniej prawdopodobna. A jeśli spotkasz się z krytycznymi opiniami otoczenia i usłyszysz nieprzychylnie głosy mające na celu zniechęcenie Cię do powziętych planów, zachowuj się jak zwycięska żabka z pewnej historii.

Były sobie małe żabki, które zorganizowały zawody w bieganiu. Meta znajdowała się na szczycie wielkiej wieży. Pokażny tłum widzów zebrał się na polanie, by dopinguować je i fetować zwycięstwo najlepszej. Rozpoczęły się zawody, żabki wystartowały. Żaden z widzów nie wierzył, że którakolwiek dotrze na szczyt wieży. Słysząc było okrzyki: „To za trudne!”, „Nigdy tam nie dotrą!”, „Bez szans!”, „Wieża jest zbyt wysoka!”, „Zbyt stromo!”, „Zaraz zaczną spadać!”. Małe żabki jedna po drugiej odpadały od ściany wieży. Utrzymywały się jedynie te, które miały dość sił, by skakać wciąż wyżej i wyżej... Tłum nie ustawał: „Za ciężko!”, „Żadnej się nie uda!”. Coraz więcej żabek odpadało, niektóre same rezygnowały i zeskakiwały na trawę. Tylko jedna pięła się coraz wyżej. Jedna jedyna, która się nie poddała. Koniec końców, wszystkie spadły na trawę, prócz tego jednego uparciucha, który dokładając wszelkich starań, wspinał się na szczyt. Wówczas wszystkie żabki zapragnęły poznać zwycięzcę, dowiedzieć się, jak mu się udało dokonać niemożliwego. Skąd wzięł siły? Jak to wytrzymał? Żabki rzuciły się z pytaniami do bohatera wyścigu, gdy tylko pojawił się z powrotem u podnóża wieży. I wtedy okazało się, że zwycięzca jest głuchy...

Życzę Ci, aby w pewnym momencie pojawił się w Twoim życiu motyl zwiastujący zmianę na lepsze, również w obszarze czasu dla siebie.



Zdaniem Paracelsusa

Jeżeli w Twoim życiu CZASU DLA SIEBIE jest:

- **za mało** — nie realizujesz swoich potrzeb i pasji, nie odkrywasz własnych możliwości, nie robisz tego, co lubisz, a przez to nie cieszysz się życiem; popadasz w marazm, spędzasz nadmierną ilość czasu na scrollowaniu stron mediów społecznościowych, oglądasz zbyt wiele seriali — czyli zaczynasz pasjonować się

życiem innych ludzi; ogarnia Cię ogólne zniechęcenie, bezruch, gnuśność, bierność i rezygnacja;

- **za dużo** — jesteś hedonistą, nadmiernie dbasz o komfort dla swojego ciała, dążysz do własnych przyjemności za wszelką cenę; czerpiesz ponad wszystko radość z życia; nie stawiasz sobie sztywnych reguł, chętnie eksperymentujesz, masz tendencje do zachowań ryzykownych; cenisz swoją wolność, poszukujesz stale nowych doznań, masz wysokie mniemanie o sobie, zapominasz o innych obszarach Heksagonu Szczęścia.

Zapamiętaj

- Planowanie czasu dla siebie wymaga konkretnych umiejętności.
- Jeżeli jednak przyjmiesz zdrową dawkę egoizmu wyrażającą się w dbałości o poczucie własnej wartości i swoją samoocenę, asertywność oraz stawianie siebie poniekąd na piedestale, to zaczniesz doświadczać pozytywnej wewnętrznej przemiany.
- Nie ma możliwości dzielenia się szczęściem z drugim człowiekiem, jeśli samemu nie jest się szczęśliwym.
- W czasie dla siebie powinniśmy robić coś ewidentnie z myślą o doznawaniu osobistej radości i czerpaniu satysfakcji, co w efekcie podniesie nasze poczucie wartości.
- Jeżeli bardzo dokładnie zrozumiesz zasady zarządzania sobą w czasie, to dasz sobie możliwość robienia rzeczy dla siebie ważnych, przyjemnych i satysfakcjonujących.
- Przeszłość nas buduje, skłania do głębokich przemyśleń, pozwala czerpać z doświadczeń i wyciągać wnioski, by tchnąć w nasze „tu i teraz” nową jakość.
- Nie ma znaczenia, jakie masz dzisiaj pasje i hobby, ważniejsze jest zrozumienie konieczności ich występowania w Twoim życiu.
- Koncentracja na tym, co chcemy w życiu robić, niekoniecznie pod względem zawodowym, przyniesie dorodniejsze owoce naszej osobistej satysfakcji.
- Pasja jest tym, w czym odnajdujesz przyjemność.
- Nie cel wyprawy jest najważniejszy, ale droga do niego prowadząca.
- Smakować życie można na tysiące sposobów.

- Bardzo często kompetencje, które zdobywasz w czasie dla siebie, mogą okazać się pomocne w sytuacjach kryzysowych.
- Pozostawanie w strefie komfortu łączy się z bezproduktywnym spędzaniem czasu, a zatem z całkowitym brakiem rozwoju.
- Wskutek wykształcenia nawyku nawet to, co nie należy do czynności przyjemnych, można po prostu polubić.
- Bez odpowiedniego poziomu energii fizycznej Twoje działania nie będą efektywne.
- Kontroluj swoje emocje, zarządzaj nimi świadomie, aby odczuwać zadowolenie i satysfakcję z życia.
- Koncentracja na działaniach, które przynoszą przyjemność, rozwijanie swoich pasji, budowanie dobrych relacji i codzienne dobre nastawienie do świata będą generować najlepszą energię emocjonalną niezbędną do tego, aby być efektywnym w tym, co robimy.
- Pamiętaj, brak organizacji czasu pracy i koncentracji na sprawach ważnych, uleganie rozpraszaczom oraz lekceważenie czasu na relaks, odpoczynek i własne pasje doprowadzą Cię do wycieńczenia, wyczerpania, a w konsekwencji do stresu, smutku i poczucia niezadowolenia z życia.
- Tylko pełne zaangażowanie umysłu w wykonywaną tu i teraz czynność pozwoli osiągnąć najwyższy poziom efektywności.
- Jeżeli nie poznasz siebie, swoich potrzeb, umiejętności i talentów, nie zaopiekujesz się sobą, będziesz całe życie rozmiął się między tym, co najcenniejsze, a tym, co robisz w rzeczywistości.
- Poszukuj sensu i celu w swoim życiu. Tylko Twoja wiara, przeświadczenie o słuszności tego, co robisz, i wytrwałość pozwolą Ci realizować się bardziej efektywnie.
- Bądź „tu i teraz”. Doświadczaj na bieżąco tego, co się wokół Ciebie dzieje poprzez zwiększenie uważności.

ROZWÓJ OSOBISTY

Tutaj:

- poznasz mądrość Ateny;
- dowiesz się, dlaczego rozwój osobisty powinien być permanentny;
- przypomnisz sobie, czym jest *tabula rasa*;
- uświadomisz sobie, jak dbać o swój umysł;
- poznasz pewnego wiolonczelistę;
- otrzymasz wskazówki, jak prowadzić *bucket list*;
- dowiesz się, jak czytać książki o charakterze rozwojowym;
- zaplanujesz, jakie książki przeczytasz w ciągu najbliższych sześciu miesięcy;
- obliczysz swój roczny budżet na rozwój osobisty;
- poznasz historię *Klubu 555*;
- uświadomisz sobie, czym jest nawyk;
- poznasz genezę *13 Nawyków Ludzi Sukcesu*;
- zrozumiesz, na czym polega pielęgnacja „ogrodu marzeń”;
- dowiesz się, jak szukać *Sensu Istnienia*;
- zastanowisz się nad swoją *Wielką Piątką*;
- poznasz, czym jest prawdziwy świat rozwoju osobistego;
- zrozumiesz, jakie są absurdy rozwoju osobistego;
- dowiesz się, w czym może pomóc Ci *Doradca Rozwoju Osobistego*.

MĄDRA SOWA ATENY

Spotkanie z Chronosem wzbudziło we mnie wiele istotnych refleksji na temat czasu. Jeszcze lepiej zrozumiałem i doceniłem jego wartość. Miałem świadomość, że ten spędzony z Fortuną i jej przyjaciółmi również się nie powtórzy. Dlatego w sposób najbardziej efektywny z możliwych delektowałem się każdą chwilą, zapamiętując szczegóły, chłonąc słowa i zachwycając się pięknem.

Kiedy dotarliśmy do sali biesiadnej, zabawa trwała w najlepsze. Wiele zmieniło się od czasu naszego wyjścia. Tylko nieliczni goście siedzieli przy stole. Inni pozostawali w tanecznym ruchu. Przyjemnie było popatrzeć, jak każda z postaci prowadzi artystyczną pracę ze swoim ciałem. Wszyscy łączyli się ze sobą poprzez rytm, śpiew i melodię. Potrzeba bycia razem, doświadczania radości i pięknych uniesień stworzyła wielką świętującą wspólnotę.

Fortuna powiedziała mi, że umiejętność śpiewu i tańca jest dla nich bardzo ważnym składnikiem wykształcenia. Nie chciała jednak, abym dłużej oddawał się obserwacji. Zgodnie z wcześniejszym planem, miałem odszukać Kairosa. Ogarnąłem wzrokiem całą ogromną salę i szybko doszedłem do wniosku, że jest to wręcz niewykonalne. Nie do każdego mogłem w sposób bezpośredni dotrzeć, a w dodatku nie otrzymałem absolutnie żadnych informacji ani wskazówek na temat wyglądu męskiego potomka Chronosa.

Kiedy zamierzałem wygodnie usiąść i ostatecznie uwolnić się od piętrzących się przeszkód, Fortuna mocno zainterweniowała:

— Fryderyku, mam nadzieję, że nie chcesz zrezygnować ze swojej wielkiej szansy, która może niebawem się pojawić.

Nie bardzo rozumiałem, jaką szansę dla mnie miała na myśli w tym momencie. Postanowiłem więc o to zapytać:

— Fortuno, czy jest jakaś wyjątkowa możliwość, o której powinienem wiedzieć? Co więc, Twoim zdaniem, mam teraz zrobić?

— Miałeś się spotkać z Kairosem, a tak szybko z tego planu zrezygnowałeś — odpowiedziała z lekkim wyrzutem.

Dla mnie to nie była kwestia rezygnacji, a raczej braku możliwości. Niemniej jednak, zważając na fakt, że tak wspaniale spędzaliśmy ze sobą czas, postanowiłem nie wchodzić w żaden konflikt. Uprzejmie więc odpowiedziałem:

— Dobrze, zatem chodźmy.

Już po chwili szliśmy długim, wąskim holem, który nie wiadomo dokąd prowadził. Z oddali zbliżała się w naszą stronę jakaś para. Był to wysoki mężczyzna, z głową zupełnie łysą — pomijając grzywkę, która lekko zasłaniała mu oczy, oraz piękna, postawna kobieta w jasnej zbroi, jak nietrudno się było domyślić, wykutej przez Hefajstosa. Kiedy miał nastąpić moment mijania, Fortuna głośno zawołała:

— Witaj, Kairosie, jak miło cię widzieć!

Z twarzy młodzieńca można było wyczytać, że nie zamierzał nawiązywać z nami dłuższej rozmowy. Wskazując ręką na stojącą obok siebie kobietę, powiedział jedynie:

— Moi drodzy, pozostańcie w towarzystwie tej uroczej i mądrej Ateny.

Po czym spieszonym krokiem się oddalił. Fortuna, nachylając się w moją stronę, wyszeptała ze wzruszeniem bardzo ważne zdanie:

— Fryderyku, właśnie dostałeś swoją szczęśliwą szansę.

Poczułem ciepło na sercu, chociaż własna szczerość podpowiadała mi, że jestem mocno zdezorientowany.

Atena zaprosiła nas do pomieszczenia, które, według mojej orientacji, stanowiło połowę powierzchni pałacowego dziedzińca. Było ogromne. Gdziekolwiek sięgnąłem wzrokiem, widziałem solidne, wykonane z jednolitego dębowego drewna gabloty. Ich górna część, w odróżnieniu od dolnej, posiadała szklane drzwiczki otoczone zdobioną w roślinne ornamenty ramą. Wewnątrz szerokie, poziome płaszczyzny pełniły funkcję mocnych półek.

Moje zainteresowanie, czym wypełnione są te pełne majestatu meble, pchnęło mnie w stronę jednej z witryn. Na wszystkich poziomach, w równym porządku, stały opasłe księgi. Podeszedłem do drugiej gabloty. W niej piętrzyły się zwoje papirusów. Kiedy przyjrzałem się kilku kolejnym, zrozumiałem, że jestem w bibliotece.

Moja ekscytacja wciąż rosła. Tak, to była jedyna w swoim rodzaju świątynia wiedzy. Na rozległej przestrzeni, poprzecinanej symetrycznymi alejkami, zamieszkały na wszystkich piętrach tysiące ksiąg. Każda z nich troskliwie obejmowała swoimi okładkami cenne liczby, mapy, ryciny i słowa logicznie poukładane przez mędrców w ciągi zdań. To właśnie one były źródłem wiarygodnej i rzetelnej wiedzy.

Nagle nad głową Ateny coś bezszelestnie przeleciało. Moja pierwsza myśl była taka, że to nietoperz. Myliłem się. Po chwili na wyciągniętej dłoni uroczej kobiety usiadła piękna sowa. Miała gęste i miękkie, ubarwione na szaro upierzenie oraz wielkie teleskopowe oczy z czarnymi jak noc źrenicami. Obdarzona gestami czułości przez swoją panią, zastygła niemal w bezruchu. Jedynie jej głowa z przenikliwym wzrokiem lekko przekrzywiała się raz w jedną, raz w drugą stronę, jakby chcąc dać mi do zrozumienia, że w tym miejscu spotkałem wiedzę dotyczącą najgłębszych tajemnic życia. Mądrość tego ptaka była wręcz zdumiewająca.

Spojrzałem w piękne jasnoblękitne oczy Ateny, a ona zwróciła się do mnie:

— Fryderyku, jak się teraz czujesz?

Moja odpowiedź na to proste, krótkie pytanie wybrzmiała z ogromnym wzruszeniem w głosie:

— Jestem szczęśliwy.

W tym momencie poczułem, jak mocno moje serce obejmuje się z rozumem i ślubując sobie trwały związek na resztę mojego życia. Zapadła cisza. Dopiero po chwili Atena kontynuowała:— Zapamiętaj, że mądrość, którą czerpiesz z wiedzy i doświadczenia, możesz mnożyć w nieskończoność, a następnie dzielić się nią.

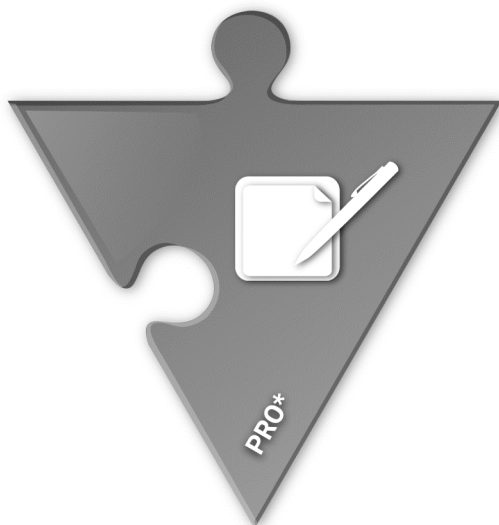
W tym zdaniu usłyszałem swoją wielką szansę na szczęśliwe życie. Tak, właśnie znalazłem swoją misję. Stawanie się coraz lepszą wersją samego siebie i wspieranie innych w takich działaniach miało być kluczem do mojego życiowego spełnienia.

Podczas tej głębokiej i jakże ważnej osobistej refleksji Fortuna trzymała mnie za rękę. Obiecała być zawsze blisko mnie, ilekroć będę żył w zgodzie ze światem i samym sobą. Uświadomiła mi, że wypielegnowane zdrowie podaruje mi długie życie; praca, którą będę lubił, pozwoli mi zarobić pieniądze i da poczucie satysfakcji; pozyskane finanse umożliwią zadbanie o moje bezpieczeństwo i pomaganie innym; prawidłowo poukładane relacje odwdzięczą się przyjaźnią; dobrze wykorzystany czas będzie wspierał rozwijanie moich pasji, a pozyskana i przekazana innym wiedza sprawi, że spełnią się moje marzenia. Zrozumiałem, iż właśnie nadszedł czas, by zrobić ze swojego życia arcydzieło.

Wysliśmy z biblioteki, by po raz ostatni udać się do sali biesiadnej. Miejsce, które jeszcze niedawno stanowiło centrum gorącej atmosfery sympatycznych pogawędek i zabawy, niemal opustoszało. Spojrzałem przez wielkie okno. Noc zmieniła swój kolor. Zbierając wolnym ruchem resztki mroku, uprzejmie ustępowała miejsca bladej jutrzence. Pod jasnoróżową kołderką nieba nowy dzień powoli otwierał zaspane powieki. Zza horyzontu delikatnie wychylało się złote słońce. Pierwsze jego promienie zaczęły załamywać się na skałach Olimpu, kolejne rozświetliły wokół szeroką przestrzeń. Podziwiałem niezwykłość i urok tego zjawiska. Wschód słońca składał na moje ręce obietnicę, nowe możliwości i nadzieję.

Ostatni goście opuszczali pałac. Po chwili złote rydwany zaprzężone w skrzydlate rumaki uniosły ich w bezkresną dal.

Popatrzyłem na Fortunę z nieopisaną wdzięcznością. To nie był czas pożegnania. To był piękny początek naszej wielkiej przyjaźni...



ROZWÓJ OSOBISTY jest kolejnym, równorzędnym z pozostałymi pięcioma, obszarem Heksagonu Szczęścia. Jeżeli będziesz nieustająco rozwijał się w każdym z nich, czyli zadbasz o swoją pracę, osiągniesz bezpieczeństwo finansowe, zatroszczysz się o zdrowie — nie tylko w sytuacji, kiedy je stracisz — zbudujesz dobre relacje z ludźmi, odkryjesz swoje pasje i zainteresowania, nauczysz się smakować życie, wejdiesz w proces permanentnego rozwoju osobistego — wówczas zrozumiesz, czym jest szczęście.

*Wiedzę możemy zdobywać od innych,
ale mądrości musimy nauczyć się sami.*

ADAM MICKIEWICZ

Ciekawostka

Najbardziej rozpoznawalnymi starożytnymi monetami są „sowy” bite ze srebra ponad 2000 lat temu. Na awersie znajdowała się głowa Ateny, a na rewersie sowa (*Athene noctua*). Użytkowali je najwięksi mędrcy antycznej Hellady, m.in. Sokrates, Platon i Arystoteles. Była to najbardziej wpływowa waluta w starożytnym świecie. Ateńczycy bardzo pokochali swoją boginię wraz z sową. Przez ponad 500 lat nastąpił ogromny postęp cywilizacyjny, jednak „sowia” moneta pozostała niezmienna. Silny wpływ kultury greckiej

na inne kraje sprawił, że w całej Europie zaczęto postrzegać sowę jako symbol mądrości. Motyw sowy rozszerzył się do tego stopnia, że na początku XX wieku prezydent Stanów Zjednoczonych, Theodore Roosevelt, dał polecenie przeprojektowania monet amerykańskich¹.

Być może przyszło Ci na myśl pytanie: dlaczego rozwój osobisty powinien być permanentny? Otóż jest to niezbędny warunek jego skuteczności. **Aby Twój mózg polubił styl życia oparty na samorozwoju, pewne zachowania muszą stać się nawykami.**

Moją życiową historię już znasz i zapewne pamiętasz, w jakich okolicznościach podjąłem tę najważniejszą dla siebie decyzję o nieustającej pracy stawania się pod każdym względem coraz lepszym i lepszym. Chcę osiągać wyżyny intelektualne, dlatego zdobywam nowe kompetencje i umiejętności, przyglądam się światu, mam rozbudzoną ciekawość nowych dziedzin życia, bardzo dużo czytam, poddaję refleksji wiele tematów, czyli robię wszystko to, co wpisuje się w nawyk „zaplanuj czas na indywidualne myślenie i rozwój”.

Jeszcze raz powtórzę: rozwój osobisty powinien stać się nawykiem każdego człowieka. Z przykrością stwierdzam, że ten obszar Heksagonu Szczęścia często jest traktowany oschle, bez należytej uwagi. Wyznania z kategorii: „na szczęście już nie muszę się uczyć”, „nauka już mi się w życiu nie przyda”, „dobrze jest, jak jest” są ponurym obrazem nieświadomości tych, którzy je głoszą. Czy takie stanowisko wobec życia jest akceptowalne? Mówię zdecydowanie: nie!

Jeżeli przyjrzymy się wnikliwiej tej sprawie, to okazuje się, że w każdym zawodzie konieczna jest bieżąca aktualizacja wiedzy, czyli *update*. Trudno wyobrazić sobie lekarza, który w swojej pracy pomija najnowsze receptury farmaceutyczne lub nie potrafi korzystać z nowoczesnego sprzętu medycznego. Bez znajomości aktualnych przepisów prawa porady radcy prawnego byłyby bezużyteczne. A co miałby zaoferować sprzedawca salonu samochodowego, gdyby nie miał pojęcia o nowych modelach pojazdów? Branża IT jest zmuszona do jeszcze szybszej reakcji na wszelkie nowinki technologiczne. **Życie bez rozwoju jest po prostu niemożliwe.**

Nauczyłam się, że droga postępu nie jest ani szybka, ani łatwa.

MARIA SKŁODOWSKA-CURIE

¹ Na podstawie: http://skrzydlatemysli.erys.pl/blog/?p=1&id_blog=439&lang_id=7&id_post=3598 (dostęp: 23.08.2020).

Mam teraz do Ciebie ważne pytanie: kiedy ostatnio robiłeś *update* swojego mózgu? Uwierz mi, jest to kluczowa sprawa dla naszego prawidłowego rozwoju.

Traktat *O duszy* autorstwa wspomnianego przeze mnie wielokrotnie Arystotelesa definiował duszę rodzącego się człowieka jako czystą tablicę, na której w ciągu całego życia zapisują się doświadczenia. *Tabula rasa* — bo tak ta tablica nazywała się w języku łacińskim — bardzo mocno wpisała się w filozofię nazwaną empiryzmem. Oznaczało to, że umysł, któremu nie dostarczono żadnej wiedzy, nie jest po prostu zapisany. Filozofia nowożytna nadała popularności tej teorii za sprawą dzieła Johna Locke’a *Rozważania dotyczące rozumu ludzkiego*. Zdaniem oświeceniowego mędrca

***umysł w chwili narodzin jest czystą kartą,
niezapisaną żadnymi znakami.***

Idee Locke’a spotkały się z pozytywnym odbiorem ze strony pedagogów i reformatorów, którzy wyznawali „oświeceniową wiarę w postęp” i potwierdzali konieczność doskonalenia oraz edukowania człowieka przez całe życie. Przypomnę, że był to koniec wieku XVII!

Jeżeli chodzi o nasz umysł, to na początku życia otrzymujemy system operacyjny, który sprawia, że ten biologiczny komputer funkcjonuje, dbając o ciało. Wśród wszystkich dobrodziejstw, w jakie zostaliśmy wyposażeni na start, zabrakło programu antywirusowego. **Do naszego umysłu przedostaje się więc różnego rodzaju spam informacyjny. Oddzielenie tego, co wartościowe, od wirusów wymaga odpowiednich umiejętności.** Stąd jeszcze raz zadam Ci to pytanie: czy i kiedy robiłeś *update* swojego mózgu? I dodam kolejne: czy masz program antywirusowy?

Słownikowe wyjaśnienie terminu *permanentny* brzmi: „nieprzerwanie trwający”. Właśnie takie powinno być kształcenie się człowieka. Jego dbałość o własny intelekt, emocje i duchowość są po prostu konieczne. Z rozwojem osobistym jest tak, że długo lub wcale nie daje symptomów niedoboru. W innych obszarach ten brak jest o wiele łatwiej zdiagnozować — bo jeśli nie mamy pracy, to jesteśmy bezrobotni; bez pieniędzy nie uregulujemy żadnych płatności; w przypadku utraty zdrowia cierpimy; gdy tworzymy problemy w relacjach, jesteśmy samotni lub jest nam z kimś nie po drodze; a kiedy w czasie dla siebie coś szwankuje, to po prostu pojawia się nuda, frustracja bądź depresja i tracimy sens życia. Szósty obszar Heksagonu Szczęścia, czyli rozwój osobisty, jest specyficzny — „nic nie boli”, gdy świadomie nad nim nie pracujemy. Sokrates nazywał to po prostu głupotą — jeśli ktoś myśli, że wie to, czego tak naprawdę nie wie.

Ten starożytny filozof swoją popularność zdobył nadzwyczajną mądrością, a jego sentencja

Wiem, że nic nie wiem

jest powtarzana od ponad dwóch tysięcy lat. Takich, co „znają się” na wszystkim, miał wokół siebie zbyt wielu. Aby utrzyć nosa zarozumiałcom i pyszałkom, prowadził z nimi dysputy. Zadając szereg pytań, obnażał u swoich rozmówców brak wiadomości w podstawowych kwestiach. Sławny Ateńczyk, o którym na kartach tej książki już wspominałem, swoim działaniem skłaniał ludzi przejawiających ignorancję w sprawach wiedzy do jej zdobywania i uzupełniania. Zwalczał powierzchowność i pozorantstwo.

*Cóż komu z tego, że zjadł wszystkie rozumy,
jeżeli nie ma własnego?*

SOKRATES

Uważam, że warto czerpać z mądrości Sokratesa, który zapisał się w dziejach ludzkości jako największy filozof starożytności. Co prawda nie pozostawił po sobie żadnych pism ani korespondencji, co było przypuszczalnie celowym działaniem, aby skupiać się bardziej na bezpośrednich dyskusjach, ale jego poglądy przetrwały w dziełach najlepszych uczniów, między innymi Platona. Zachęcam Cię do rozczytywania się w starożytnych pismach przepełnionych rzetelną wiedzą, która w zestawieniu z osobistymi doświadczeniami stanie się fundamentem Twojej własnej mądrości życiowej.

Wyrażam głęboką nadzieję, że jeśli do tej pory jeszcze tego nie zrobiłeś, podejmiesz tę bardzo ważną decyzję o rzetelnym rozwoju osobistym. Niech stanie się on tak istotną częścią Twojego życia, jak zdrowie, praca, finanse, czas dla siebie i relacje. Jeżeli obszar permanentnego rozwoju osobistego stanie się częścią Twojego życia, to już nigdy go nie zlekceważysz. Możliwości są nieograniczone — można nauczyć się nowego języka, być może zdobyć nowy zawód, zacząć studiować jakąś interesującą Cię dziedzinę... Tego nie wiem.

Jak to zrobić, żeby nieprzerwanie się rozwijać? Jak realizować swoje kolejne cele? Uważam, że najlepszym sposobem będzie zapisanie sobie na *bucket list* odpowiedzi na bardzo ważne pytania:

- Jakim chcę być jeszcze człowiekiem?
- Kim chcę jeszcze w życiu być?
- Jakie chcę jeszcze zdobyć kompetencje?

To właśnie one wskażą nam kierunek, jakie książki powinniśmy czytać, jakie szkolenia przerabiać, co robić, żeby przybliżyć się do celu.

Warto zatroszczyć się przede wszystkim o swój umysł, aby był sprawny do końca życia. Istnieje pewnego rodzaju mit, *fake*, że mózg człowieka z wiekiem pracuje coraz gorzej. To nieprawda! Jego efektywność spada wówczas, kiedy przez całe lata nie wykorzystujemy go w należyty sposób. Co to znaczy? Po prostu nie pobudzamy do wysiłku.

Pisałem o już o tym w księdze poświęconej zdrowiu. Jeżeli wykonujesz na bieżąco zaproponowane przeze mnie zadania, to wiesz, jak należy przeprowadzać trening swojego umysłu. Czytanie książek, przyswajanie wiedzy na szkoleniach, zaciekawienie światem — są tym, co spowoduje, że sprawność naszego mózgu będzie na maksimum możliwości. Znam bardzo wiele osób dużo starszych od siebie, mających po 80, 90 lat, a ich umysł można by porównać do brzytwy. Ludzie ci wciąż czytają, uczą się, piszą i dbają o najważniejsze urządzenie, jakie wszyscy posiadamy między uszami. Myśląc o tym, często zbiera mi się na żarty i wtedy mówię, że większość ludzi jest jedynie jego nosicielami.

*Nie wystarczy zdobywać mądrości,
trzeba jeszcze z niej korzystać.*

CYCERON

To bardzo skomplikowane urządzenie ma miliardy szarych komórek, które mogą stworzyć liczbę połączeń większą niż liczba atomów w całym wszechświecie. Chyba nie do końca zdajemy sobie wszyscy sprawę, jak wspaniale zostaliśmy przez naturę wyposażeni. W związku z tym — jeżeli jeszcze tego nie zrobiłeś, zacznij być użytkownikiem, a nie tylko nosicielem własnego mózgu. Dość szybko przekonasz się, jak wielką przyjaźnią on Cię obdarzy, a przede wszystkim sprawi, że pozostałe pięć obszarów Twojego Heksagonu Szczęścia wzniesie się na najwyższy poziom.

Będziesz więc uczył się o finansach; o tym, jak ulepszyć swoją pracę; czym się kierować w relacjach; co robić, aby być zdrowym; w jaki sposób można pięknie spędzać wolny czas. Właśnie to wszystko zacznie działać i wpływać pozytywnie na ten obszar, jakim jest permanentny rozwój osobisty. Zapraszam Cię i zachęcam do podejmowania działań związanych z trenowaniem własnego umysłu. Nie zwlekaj, zacznij już teraz.

Ciekawostka

O tym, że książki współpracują z neuronami, zostało udowodnione naukowo. Specjaliści zajmujący się badaniem efektów czytania odkryli wyraźne jego oddziaływanie na pracę mózgu. Zespół naukowców z Emory University pokazał np., że przeczytana powieść przynajmniej na kilka dni pozostawia w aktywności umysłu widoczny ślad. Badacze przyglądali się mózgom ochotników za pomocą techniki rezonansu magnetycznego, a wszyscy uczestnicy przeczytali tę samą powieść *Pompeje* Roberta Harrisa. Książka oparta na rzeczywistym wydarzeniu — eksplozji Wezuwiusza — ukazuje je w dramatyczny sposób. Badanie pokazało, że czytanie powieści pozostawiało po sobie wyraźny skutek w postaci wzmożonej aktywności m.in. części mózgu odpowiedzialnej za odczucia zmysłowe i kontrolę ruchów. Neurony w tym obszarze tworzą m.in. reprezentację odczuć płynących z ciała. Czytanie powieści w pewnym sensie pozwala na pewnego rodzaju przeniesienie się do ciała bohatera. Nie wiadomo jeszcze, jak długo taki efekt się utrzymuje — naukowcy obserwowali go aż do końca eksperymentu, pięć dni po przeczytaniu powieści².

Zdaję sobie sprawę, że nie zawsze jest nam łatwo myśleć o permanentnym rozwoju osobistym, szczególnie wtedy, gdy świat wali się nam na głowę. Jak więc to wszystko pogodzić? Uważam, że należy zacząć od znalezienia odpowiedzi na szereg ważnych pytań.

ZAPYTAJ SIEBIE:

- Czym jest dla mnie rozwój osobisty?

- Czy rozwój osobisty istnieje w mojej codziennej rzeczywistości?

² Na podstawie: <https://zdrowie.pap.pl/psyche/czytanie-ksiazek-siedem-korzysci-dla-zdrowia> (dostęp: 23.08.2020).

- Czy mój obecny poziom rozwoju osobistego jest taki, o jakim zawsze marzyłem?

- Czy umiem już to, co zawsze chciałem umieć?

- Jaki powinien być mój idealny rozwój osobisty?

- Czy rozwój osobisty jest czymś, co napędza moje sukcesy życiowe?

- Czy mój rozwój intelektualny jest na takim poziomie, że mogę być z siebie dumny?

- Czy mój rozwój emocjonalny jest na takim poziomie, że pozwala mi radzić sobie z coraz większymi wyzwaniami w życiu?

- Czy dbam wyłącznie o swój rozwój intelektualny, czy potrafię również czerpać mądrość z doświadczenia życiowego?

- Czy rozwijam swoją duchowość?

- Czy rozwój osobisty umożliwia mi realizację marzeń?

- Czy rozwój osobisty jest czymś, co umożliwia mi realizację siebie?

- Czy zdobywam regularnie wiedzę?

- Czy poświęcam na czytanie przynajmniej 30 minut dziennie?

- Czy czytam wartościowe książki, które mnie rozwijają?

- Czy rozwój osobisty umożliwia mi spojrzenie na siebie i na świat z innej perspektywy?

- Czy rozwój pozwala mi zobaczyć i odkryć, jaki ten świat jest naprawdę?

- Czy rozwój osobisty pozwala mi się obudzić, dokonywać przełomów, kiedy niemożliwe stanie się możliwe?

- Czy dzięki rozwojowi potrafię odróżniać rzeczy ważne od mniej istotnych?

- Czy dzięki rozwojowi lepiej rozumiem ludzi i rzeczywistość, w jakiej żyję?

- Czy rozwój osobisty stał się moim kluczem do przebudzenia i szczęścia?

- Czy rozwój osobisty nadaje mojemu życiu głębszy sens?

- Czy przynajmniej raz na kwartał biorę udział w szkoleniach i kursach, które zwiększają moje kompetencje?

- Czy potrafię zdobytą wiedzę wprowadzać w czyn?

- Czy praktykuję to wszystko, czego nauczę się na szkoleniu?

- Czy przeznaczam przynajmniej 10% swoich dochodów netto na inwestycję w swój rozwój osobisty?

- Czy praktykuję kompetencję zwaną sztuką patrzenia w lustro, aby przyjrzeć się sobie?

- Czy praktykuję codziennie „złotą godzinę” — czas na myślenie?

- Czy podczas swojej „złotej godziny” wyciągam wnioski z popełnionych błędów?

- Czy wstaję codziennie rano, aby popracować nad samodyscypliną?

- Czy rozpoczynam każdy dzień z gotowym planem działania?

- Czy podejmuję nowe wyzwania, chociaż nie zawsze czuję się w nich komfortowo?

- Co robię, aby z każdym dniem rozwijać się pod każdym względem?

- Co jeszcze chcę zrobić, aby stawać się coraz lepszym?

Jeżeli przepracowałeś w sobie powyższe pytania i udzieliłeś dogłębnie przemyślanych odpowiedzi, to już wiesz, jak wygląda Twoja osobista sytuacja w tym obszarze Heksagonu Szczęścia. Dla pełniejszego obrazu, czym jest rozwój osobisty, poznaj piękną historię o pewnym wiolonczeliście.

W pewnym miasteczku w Portoryko znajdziesz dom, znany miejscowym jako żłóbek, w którym wielki wiolonczelista Pablo Casals spędził ostatnie 20 lat swojego życia, przed śmiercią w roku 1973. Niemal 100 lat wcześniej w rodzinnej Hiszpanii usłyszał dźwięki wiolonczeli. Podbiła jego serce, zanim on podbił ją. Jako dziecko stale ćwiczył suity Bacha ze zniszczonej książki z nutami, którą dostał od matki. Gdy usłyszał go wybitny kompozytor, zaproponował, by zagrał dla hiszpańskiej rodziny królewskiej. Wtedy jego kariera nabrała tempa. W wieku 23 lat występował przed królową Wiktorią, a w wieku 85 przed prezydentem Johnem F. Kennedy w Białym Domu. Sześć dekad dzielących te wydarzenia było niczym długie *crescendo* w świecie muzyki. *Crescendo*, czyli ciągle zwiększanie natężenia. Casals występował z wielkimi orkiestrami, zdobył wszelkie możliwe zaszczyty i został uznany najlepszym wiolonczelistą na świecie, a może nawet w całej historii. W Hiszpanii tak go uwielbiano, że kiedy grał dla króla, słuchacze wskazywali palcem łóż królewską i wykrzykiwali: „To jest nasz król! To jest Pablo, nasz cesarz!”.

W ciągu ostatnich lat swojego życia, jego sąsiedzi słuchali suit Bacha, dochodzących z okien żłóbka. Pewnego dnia, gdy Pablo miał już 93 lata, jeden z nich zapytał go, dlaczego ciągle ćwiczy grę na wiolonczeli po 3 godziny dziennie. — Wyobrażasz sobie w ogóle to? Będąc najlepszym wiolonczelistą na świecie, mając 93 lata, on ciągle 3 godziny dziennie ćwiczył grę na wiolonczeli! — I kiedy sąsiad zapytał go o to, dlaczego będąc najlepszym wiolonczelistą ciągle ćwiczy, odparł: „zaczynam dostrzegać poprawę, chyba idzie mi coraz lepiej”. Pablo Casals nie przestał grać do dnia, kiedy uklonił się po raz ostatni w wieku 97 lat. Rozwijał swój potencjał, zwiększał siły i dawał z siebie wszystko, co najlepsze, aż do ostatniego tchnienia. Gdy inni zastanawiali się, dlaczego trochę nie zwolni, odpowiadał im: „przejsć na emeryturę, znaczy umrzeć”³.

Stephen R. Covey, Trzecie rozwiązanie

Casals mógł wyjaśnić, że kiedy muzyka powoli zanika, nazywa się to *diminuendo*, natomiast kiedy staje się coraz bardziej żywa i dynamiczna, mamy do czynienia z *crescendo*. Dążył do tego, by jego życie nie wpadło w *diminuendo*. Żył w *crescendo*. Żyj i Ty w dynamice, czy też w systemie *crescendo*. Zapamiętaj najcenniejsze zdanie z tej lekcji: to, **co najważniejsze, jest ciągle przed Tobą**.

Czy nie uważasz, że jest to genialne — postrzegać przyszłość jako tę, która ma nam jeszcze wiele do zaoferowania? Słowa piosenki Marka Grechuty są tego najtrafniejszym potwierdzeniem:

*Ważne są tylko te dni, których jeszcze nie znamy
Ważnych jest kilka tych chwil, tych, na które czekamy.*

MAREK GRECHUTA, DNI, KTÓRYCH NIE ZNAMY

Co możesz zatem zrobić, aby ten czas, który dla Ciebie nadejdzie, był najpiękniejszym w Twoim życiu? Bezwzględnie trzeba zacząć dbać o swój umysł, o ten tak nieprawdopodobnie sprawny kwantowy komputer osobisty. Mamy w sobie coś wyjątkowego, bowiem jeszcze nikomu na świecie nie udało się skonstruować lepszego urządzenia od ludzkiego mózgu. Najdoskonalszy komputer potrafi wykorzystać zaledwie ułamek swoich możliwości.

³ Stephen R. Covey, *3. rozwiązanie*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2012, s. 480.

Konieczny jest więc rozwój, aby każdego dnia, pod każdym względem stawać się wciąż lepszym i lepszym. Zaczynij od wyrabiania w sobie nawyku podążania za wiedzą, udoskonalania kompetencji, pozyskiwania doświadczeń. To wszystko doprowadzi Cię do mądrości, która wskaże, jak szczęśliwie żyć.

Twój los zależy od Twoich nawyków.

BRIAN TRACY

Przed wszystkim zaplanuj codziennie tak zwaną „złotą godzinę”, czyli czas, w którym nie robisz nic innego poza myśleniem o sobie. Kiedy będziesz projektował cały swój rozwój oraz działania we własnym Heksagonie Szczęścia, skupiaj się wtedy na sprawach dla Ciebie najważniejszych. Właśnie podczas tej „złotej godziny” myśl o swoich marzeniach, o tym, co Cię czeka w przyszłości.

Chciałbym podzielić się z Tobą jeszcze drugą historią, dotyczącą mnie osobiście. Moja babcia żyła 101,5 roku. Niemal do końca swoich dni była sprawna intelektualnie, dowiadywała się wciąż nowych rzeczy, miała w sobie ciekawość tego, co się na świecie dzieje, chętnie oglądała programy popularnonaukowe. Kiedy ukończyła 97 lat, nieszczęśliwie złamała sobie biodro. Leżała w szpitalu, a ja poszedłem ją odwiedzić, z wewnętrznym przekonaniem, że będzie to właściwie nasze pożegnanie. I wiesz, kogo na tym szpitalnym łóżku zobaczyłem? Kobiętę z roziskrzonymi oczami, która była przepełniona życiową energią i optymizmem. Ona w ogóle nie myślała o chorobie, a tym bardziej o śmierci. W czasie swojej hospitalizacji miała po prostu czas na układanie planów związanych z zajęciami po opuszczeniu szpitala. Opowiedziała mi wtedy, co będzie robiła, z kim chce się spotkać, jakie sprawy zamierza załatwić. I wiesz co? To, co zaplanowała, po prostu się spełniło. Ona tak bardzo chciała żyć, że świat nie mógł jej odmówić.

Właśnie o to chodzi w rozwoju osobistym, aby dokładnie określić swój własny wizerunek. Myślę, że nie ma nic ważniejszego, niż zapytać siebie: kim chcę się jeszcze w życiu stać? Pamiętasz historię Gilberta Kaplana? A może też marzysz o zmianie zawodu? Jeżeli tak, to czas na działania w tym kierunku.

Weź teraz do ręki swoją *bucket list* i napisz, jakie umiejętności chciałbyś w swoim życiu jeszcze zdobyć. Doprecyzuj swoje marzenia: kiedy, co, z kim, dlaczego, w jakim celu itp. Im więcej szczegółów, tym lepiej. Być może są one związane z Twoją pasją, hobby... Każde wpisane pragnienie przy dobrym planie i konsekwentnych działaniach ma szansę się zrealizować. Może to być fotografowanie, gra na wybranym instrumencie, malowanie obrazów, umiejętność wystąpień publicznych... Wszystko jest w zasięgu Twojej ręki. Masz wątpliwości? Obawiasz się, że to niemożliwe?

*Gdyby ludzie od jaskiniowej epoki robili tylko to, co wyglądało na możliwe,
do dzisiaj siedzieliby w jaskiniach.*

STANISŁAW LEM

Zapewniam Cię, że można zdobyć każdą wiedzę i każdą kompetencję, jeżeli zaplanujesz tylko jedną godzinę dziennie bez wyjątku, czyli również w weekend — i będziesz w tym kierunku coś robił. Na pewno warto zaopatrzyć się w fachową literaturę, wziąć udział w konkretnych szkoleniach, być może kupować e-booki, audiobooki i mieć je zawsze przy sobie. Ze skutecznym sposobem planowania własnego czytelnictwa zapoznałem Cię już na początku niniejszej książki. Mam nadzieję, że korzystasz z tego systemu. Na wszelki wypadek przypomnę jeszcze o różnicy pomiędzy czytaniem książek beletrystycznych a tych o charakterze rozwojowym.

Pierwszy z gatunków wyróżnia się fabułą. Na przykład *Harry Potter*, *Władca pierścieni*, *Noce i dnie* oraz wiele innych — te książki są prostsze w odbiorze, ponieważ autorzy stosują wiele opisów, aby czytelnik mógł sobie wyobrazić przestrzeń, bohaterów i sytuacje. Podczas czytania mózg podsuwa nam gotowe obrazy. Przeczytanie takich książek od deski do deski nie stanowi trudności. Jest to wręcz uczta duchowa — śmiejemy się, płaczemy, wzruszamy, współczujemy, przeżywamy wydarzenia razem z bohaterami.

Publikacje o charakterze ogólnorozwojowym są bardziej wymagające w przyswajaniu treści, tu musi być pełne skupienie na każdym zdaniu. Być może czytasz Briana Tracy, Ziga Ziglara, Stephena Coveya, Fryderyka Karzełka — to wiesz, że mam rację. Najważniejsze, aby mieć pod ręką notatnik i po zapoznaniu się z niewielkim fragmentem treści, na przykład akapitem, poddawać go osobistej refleksji. Najczęściej w dobrych książkach na końcu rozdziału jest rekapitulacja. Wtedy można jeszcze kolejny raz rozważyć pewne sprawy. Zapamiętaj, że tego typu pozycji nie czytamy jednym tchem. Planujemy, wykonujemy zaproponowane zadania i ćwiczenia, podejmujemy decyzje na temat tego, co będziemy robić, a także myślimy, w jaki sposób wdrożymy tę wiedzę w życie.



Zadanie

Czytanie książek o tematyce rozwoju osobistego jest koniecznością. Zapoznaj się z bibliografią z tej dziedziny, a następnie wypisz tytuły książek, które planujesz przeczytać w ciągu najbliższych sześciu miesięcy. Podpowiedzią dla Ciebie może być długa lista tytułów prezentowanych przeze mnie podczas porannych spotkań *Klubu 555*. Zapraszam Cię do oglądania moich kanałów w social mediach, gdzie bardzo często dzielę się tym, jakie książki mogą Ci w czym pomóc.

MIESIĄC	AUTOR	TYTUŁ

*Czytanie książek to najpiękniejsza zabawa,
jaką sobie ludzkość wymyśliła.*

WISŁAWA SZYMBORSKA

Uważam, że dobrze jest założyć sobie specjalny notatnik, aby spisywać własne przemyślenia w trakcie czytania każdej książki o charakterze ogólnorozwojowym. Sięganie po jakimś czasie do sporządzonych notatek ma ogromny sens — pewne treści sobie przypominamy, coś weryfikujemy albo dopisujemy. Tego rodzaju książek są tysiące. Przyznam, że w swojej prywatnej bibliotece zgromadziłem ponad 2000 tytułów. Do niektórych z nich wracam z przyjemnością. Przystępując do czytania, przeprowadzam sobie taki mały, wewnętrzny test, czy książka, którą mam w ręce, rezonuje ze mną. Jeżeli pierwsze wrażenie nie wypada pomyślnie, czyli nie „przemawia” do mnie, odkładam ją na półkę i poddaję kolejnej próbie za mniej więcej rok. Do niektórych książek po prostu się dojrzewa. Stephen Covey i jego *7 nawyków skutecznego działania* okazały się dla mnie problemem. Kilka lat upłynęło, zanim tę książkę przeczytałem. Dzisiaj jest prawdziwym szmaragdem w moim życiu, mam ją prawie zawsze na wyciągnięcie ręki i bardzo często ją cytuję. Serdecznie polecam Ci tę publikację.

Tak też jest z rozwojem osobistym, który powoduje, że dopiero po jakimś czasie dorastamy do wielkich rzeczy, pokonujemy coraz większe bariery, wszystko staje się dla nas łatwiejsze.

Półowa człowieka składa się z książek, które przeczytał.

KAZIMIERZ KUTZ

Jeżeli nie dostarczamy na bieżąco wiedzy do naszego mózgu, to po prostu głupiejemy. Istnieje, niestety, jeszcze jedna gorsza sytuacja — kiedy uzależniamy się od mediów społecznościowych czy telewizji, w znaczący sposób bardzo często pogarsza się jakość pracy naszego umysłu. Telewizja dostarcza nam wszystko — dźwięk i obraz. To powoduje, że już po 12 minutach oglądania wpadamy w stan alfa. W tym momencie nasz mózg wyluzowuje się i po prostu nie musi nic robić. Czy zastanawiałeś się kiedykolwiek, dlaczego reklamy emitowane w czasie programów telewizyjnych są tak bardzo drogie? To oczywiste: ponieważ docierają do nas w stanie prawie medytacji. Przed odpowiedzią na kolejne pytania powinienes wzbudzić w sobie głęboką refleksję:

- Co konkretnie oglądasz w telewizji?
- Ile czasu poświęcasz na oglądanie programów telewizyjnych?
- Czy dokonujesz świadomego wyboru, co będziesz oglądać w telewizji?

Pamiętaj, że nie wszystko, co widzisz i słyszysz w social mediach oraz w telewizji, będzie strawą dla Twojego umysłu.

Jest jeszcze kolejna istotna kwestia, związana z planowaniem własnego budżetu na rozwój osobisty. Zakup książek również należy wpisać na swoją listę wydatków. Jeżeli zamierzasz czytać, przypuśćmy, jedną książkę tygodniowo, to w ciągu roku osiągniesz wynik 52 pozycji. Statystycznie rzecz biorąc, dobra książka kosztuje dzisiaj średnio w granicach 50 zł, a na Allegro nawet taniej. To oznacza, że wyłącznie na książki trzeba zaplanować około 2000 – 2500 zł. Czy to jest dużo, czy mało? Jak już wiesz, na rozwój osobisty powinniśmy przeznaczać 10% swojego dochodu. Myślę, że dzisiaj większość ludzi zarabia minimum 25 000 zł netto rocznie, z których można by odłożyć właśnie tę sumę.

Książki nie są jedynym narzędziem pozyskiwania wiedzy. Nieocenioną wartość mają szkolenia, warsztaty i seminaria. Precyzyjnie dobrane do potrzeb, są konkretną pomocą w zdobywaniu kompetencji. Chciałbym Cię przestrzec przed przypadkowością w tym względzie. Nie każde szkolenie spełni nasze oczekiwania. Jak dobrze wybrać? Ja znalazłem na to sposób, mianowicie mam swoich ulubionych szkoleniowców, których obdarzyłem zaufaniem. W podejmowaniu decyzji kieruję się tym, co te osoby osiągnęły w życiu. Sprawdzam, czy robią konkretnie to, czego ja chciałbym się nauczyć. Jeżeli chcę świetnie przemawiać — to szkolę się u osoby prezentującej perfekcję w zakresie wystąpień publicznych; jeżeli zamierzam skutecznie sprzedawać — sprawdzam, czy prowadzący osiągnął sukcesy jako handlowiec; jeżeli zależy mi, aby nauczyć się relacji, to staram się zorientować, czy przypadkiem człowiek mający mnie edukować nie ma za sobą negatywnych historii z relacjami związanymi. Zawsze zakładam, że mój mentor musi być lepszy od mojej dzisiejszej wersji. Uwierz mi — to jest bardzo ważne.



Zadanie

Uwzględniając zasadę przeznaczania 10% dochodu rocznego netto na rozwój osobisty, oblicz swój roczny budżet na ten cel. Pamiętaj, aby zadeklarowane środki wydać na książki, szkolenia, warsztaty, kursy bądź seminaria.

Co możesz zrobić już dziś? Namawiam Cię do pracy ze swoją *bucket list* — **zaplanuj koniecznie swój rozwój osobisty na najbliższych kilka, a nawet kilkanaście lat**. Podejmij decyzję o życiu w przyjaźni ze swoim umysłem. Im wcześniej zaczniesz, tym lepiej będziesz przygotowany na wszelkie napotykające Cię przeciwności. Zmierzaj ku temu, aby Twój rozwój przebiegał w sposób świadomy i celowy. Myśl kreatywnie, układaj swoje plany i realizuj je systematycznie. Krok po kroku, każdego dnia stawaj się lepszą wersją siebie. Nie wystarczy być inteligentnym — stawaj się mądrym. Jeżeli przez całe życie będziesz się rozwijał, jak Pablo Casals w przytoczonej wcześniej historii, to Twój umysł nabierze większej sprawności niż kiedykolwiek wcześniej. Otrzymasz wówczas wielki przywilej wdzięczności za to, co przynosi Ci każdy dzień.

Uwierz, że możesz, a już będziesz w połowie drogi.

THEODORE ROOSEVELT

Na świecie absolutnie wszystko zaczyna się od pierwszego kroku, od najmniejszego pomysłu. Tak było również wtedy, gdy wpadła mi do głowy myśl, aby zaproponować ludziom spotkanie na *livie* o godzinie 6 rano. Nie spodziewałem się większego odzewu o tak wczesnej porze dnia, a ku mojemu zdumieniu pojawiło się aż 78 osób. To był początek... *Klubu 555*. Dzień po dniu prowadziłem poranne *live'y*. Kiedy ze strony jednego klubowicza padła propozycja, aby czas rozpoczynania programu przyspieszyć o 5 minut, które miały być chwilą na poranny rozruch — przyjąłem ją bez wahania. Zapisana wówczas przeze mnie godzina 5.55 stała się inspiracją do stworzenia nazwy klubu. Jeżeli myślisz, że miałem pięknie ułożony program i szło mi łatwo, to nie bardziej mylnego. Było to dla mnie prawdziwe wyzwanie. Przyznam szczerze, ja w ogóle nie miałem koncepcji, jak ten klub poprowadzić. Mimo to codziennie rano wstawałem. Czasami budziłem się o 5.00 dosłownie złany potem, bo nie wiedziałem, co powiem klubowiczom. Był lipiec 2018 roku, lato w pełni — wychodziłem wtedy do swojego ogrodu, przechadzałem się przed domem i nagle myśli zaczynały mi się porządkować.

Dochodziło do mnie, że wiem, co chcę powiedzieć. Budziłem się z pustą głową, ale nikt tego nie zauważał. Z czasem pojawiła się koncepcja. Nigdy wcześniej nie przepracowałem tylu książek, które wtedy wpadały mi w ręce. Pół roku później w mojej głowie zakiełkowała myśl, jak powinienem to wszystko poukładać. Zaczęło się od tekstu:

Kim jestem? Jestem Twoim nieodłącznym towarzyszem, jestem Twoim nieocenionym pomocnikiem albo największą zawadą. Mogę wynieść Cię na szczyt albo zepchnąć na dno, jestem całkowicie na Twoje usługi. Połowę tego, co robię, możesz mi powierzyć, a wykonam to szybko i poprawnie. Łatwo mną kierować, musisz po prostu sprawować nade mną kontrolę. Pokaż mi dokładnie, jak coś ma wyglądać, a po kilku lekcjach będę robił to automatycznie. Jestem sługą wielkich osobistości, i tak samo wielkich przegranych. To ja uczyniłem wielkich ludzi wielkimi, i to ja również spowodowałem porażki przegranych. Nie jestem maszyną, w moim działaniu łączę precyzję komputera z ludzką inteligencją. Możesz wykorzystać mnie do osiągnięcia sukcesu lub klęski. Mnie to jest obojętne. Kontroluj mnie, ucz, nie trzymaj mnie w ryzach, a sprawię, że zdobędziesz wszystko, czego chcesz. Zlekceważ mnie, a zniszczę Cię. Kim jestem? Jestem nawykiem⁴.

Właśnie ten tekst spowodował, że uświadomiłem sobie konieczność prowadzenia *Klubu 555* w sposób przemyślany i zorganizowany. Postanowiłem wprowadzić coś, co uporządkuje tę wiedzę i sprawi, że każdy, kto do klubu dołączy i będzie robił to, o czym powiem, osiągnie wszystko, czego chce. Te słowa padły dokładnie 7 stycznia 2019 roku. Praktykowanie 13 nawyków i wdrażanie ich w życie stało się potężnym narzędziem do zmieniania siebie.

Zainspirowała mnie do tego, po długich przemyśleniach, książka *Jak przetrwać i odnieść sukces w biznesie*, którą przeczytałem chyba ze 100 razy i przesłuchałem w formie audiobooka. Jest banalna, właściwie nikt nie chce już jej kupować, ponieważ została napisana w połowie ubiegłego stulecia, czyli ma już kilkadziesiąt lat. Któż więc czytałby historię jakiegoś Franka Bettgera sprzedającego ubezpieczenia na początku XX wieku? Jednak to, co napisał, dotknęło mojego serca — ten fragment książki zmienił wszystko. Jeden z najwybitniejszych ludzi, Benjamin Franklin, zostawił po sobie światła w ciemności, by wskazać drogę innym. Jedno z nich zdawało się świecić

⁴ Stephen R. Covey, *7 nawyków skutecznego działania*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2019, s. 480.

jasno jak ogromna latarnia morska⁵. Tyle razy czytałem ten tekst, a olśniło mnie dopiero pod koniec 2018 roku. Doznałem takiego uczucia, jakby piorun we mnie trafił. „To jest to!” — krzyknęło moje wnętrze. Na taki pomysł wpadł Benjamin Franklin, będąc jeszcze nic nieznaczącym, zadłużonym po uszy drukarzem z Filadelfii. Uważał się za człowieka o przeciętnych zdolnościach, ale **żywił głębokie przekonanie, że może osiągnąć sukces, jeśli tylko znajdzie odpowiednią metodę.**

I właśnie mając umysł wynalazcy, opracował prosty sposób, a jednocześnie tak praktyczny, że wszyscy mogą z niego skorzystać — **listę 13 cnót, które uważał za ważne i niezbędne.** Każdej koniecznej do opanowania umiejętności poświęcał tydzień ćwiczeń. W ten sposób w ciągu 13 tygodni przepracował całą listę. Następnie powtórzył ten proces 4-krotnie w ciągu roku. Franklin, pisząc swoją biografię w wieku 79 lat, poświęcił temu pomysłowi aż 15 stron, czyli więcej niż czemukolwiek, co wydarzyło się w jego życiu. Sądził bowiem, że to działanie było właśnie źródłem jego sukcesów i szczęścia. Wywód ten zakończył słowami:

*Mam nadzieję, że niektórzy z moich potomnych podążą moim śladem
i odniosą dzięki temu sukces.*

Wracając do książki Franka Bettgera: *Cóż, pomyślałem, jeśli taki geniusz, jak Benjamin Franklin, jeden z najmądrzejszych ludzi na świecie, wierzył, że to właśnie była najważniejsza rzecz, jaką zrobił, dlaczego ja nie miałbym spróbować?*

Nie pojmuję, jak mogłem tego wcześniej nie widzieć. Tak prostej rzeczy. Wspomniane cnoty nazwałem nawykami. One są komplementarne, wzajemnie na siebie oddziałują. Kładę rękę na sercu i mówię z całą odpowiedzialnością: **jeżeli wprowadzisz w życie 13 nawyków, to nie będzie dla Ciebie rzeczy niemożliwych.**

Frank Bettger napisał swoją własną listę 13 nawyków, a następnie podzielił się refleksją z jej stosowania:

Po 13 tygodniach zacząłem wszystko od początku, uświadomiłem sobie, że mam większą kontrolę nad sobą, zacząłem odczuwać wewnętrzną siłę, której wcześniej nie miałem, z każdym tygodniem odczuwałem coraz lepsze rozumienie problemu. Praca zaczynała mnie coraz bardziej interesować, to było fascynujące. I w ciągu roku powtórzyłem ten cykl 4 razy, robiłem

⁵ Frank Bettger, *Jak przetrwać i odnieść sukces w biznesie*, Łódzkie Zakłady Graficzne, Łódź 2014, s. 171.

to w sposób naturalny i bez zastanowienia — rzeczy, których rok wcześniej nie odważyłbym się w ogóle podjąć. I choć wiedziałem, że daleko mi jeszcze do pełnego opanowania koniecznych umiejętności, to jednak osiągnąłem dosyć, by uznać prosty plan Franklina za prawdziwie magiczną formułę. Wątpię, czy bez niego udałooby mi się tak długo podtrzymać w sobie zapał, a głęboko wierzę, że jeśli człowiek może dostatecznie długo pozostać entuzjastyczny, to osiągnie wszystko. Jedna rzecz mnie najbardziej zadziwia: niewielu jest ludzi, którzy nigdy nie słyszeli o 13-tygodniowym programie Franklina, nigdy jednak nie spotkałem nikogo, kto by go wypróbował⁶.

Do tej pory napisano na ten temat dziesiątki, jak nie setki różnego rodzaju publikacji. My to czytamy i co?... Ze smutkiem stwierdzam — i nic.

Analizując swoją życiową historię i wykorzystując 30-letnie doświadczenie, napisałem własną listę nawyków, które uznałem za najważniejsze. Każdy, kto zetknął się z *Klubem 555*, wie, o czym mówię.

Oto one:

13 NAWYKÓW LUDZI SUKCESU

1. Zaczynaj każdy swój dzień z gotowym planem.
2. Bądź panem swoich emocji.
3. Praktykuj uważność.
4. Myśl o swoich pieniądzach.
5. Pracuj codziennie w swoim „ogrodzie marzeń”.
6. Bądź życzliwy dla świata.
7. Bądź zdyscyplinowany i wytrwały.
8. Wyznaczaj czas na indywidualne myślenie i rozwój.
9. Najpierw zrozum.
10. Podnoś samoocenę i asertywność.
11. Żyj proaktywnie.
12. Dbaj codziennie o swoje zdrowie.
13. Stosuj zasadę *win-win* i synergii.

⁶ Tamże, s. 173.

Rodzi się tylko jedno pytanie: czy to robisz? Czy wstajesz codziennie rano, wiedząc, jak będzie wyglądał Twój dzień? Jakie masz dzisiaj cele do zrealizowania? Czy zastanawiałeś się, jakich potrzebujesz narzędzi, żeby każdy dzień przywitać z gotowym planem? Długopis, tablet, smartfon... Im bardziej skomplikowanych urządzeń używamy, tym bardziej profesjonalny robimy chaos. Wystarczy tylko podjąć decyzję i zapisać.

I kolejne pytania: Czy codziennie robisz mały krok w stronę stawania się panem swoich emocji? Czy przylapujesz się na tym, że Cię ktoś zirytuje? **Pamiętaj, bez Twojej zgody nikt nie jest w stanie Cię rozgniewać ani obrazić.** Możesz codziennie uczyć się panować nad swoimi emocjami, a po roku lub dwóch stać się mistrzem.

Próbuj każdego dnia stawać się odrobinę bardziej uważnym człowiekiem. To nie jest trudne.

Zastanów się, czym są pieniądze w Twoim życiu. Niestety, większość ludzi uczyła nas, że „pieniądze szczęścia nie dają”, „pieniądze w życiu to nie wszystko”, „pieniądze niszczą związki”. Zatrzymaj się nad tym codziennie.

Ustaw swój własny kompas na marzenia, pracuj z *bucket list*, a jeśli coś nie będzie prowadziło Cię ewidentnie do celu, to zmieniaj swoje działanie. I wreszcie — wyobraź sobie ogromny ogród, w którym siejesz różnorodne nasiona. Tylko z części z nich wyrosną rośliny, ale to właśnie one sprawia, że będziesz szczęśliwy. Aby tak się stało, **trzeba w tym „ogrodzie marzeń” codziennie pracować.** Systematyczna pielęgnacja sprawi, że Twój ogród rozkwitnie najpiękniejszymi zapachami i barwami. Czego potrzebujesz, aby pracować w swoim „ogrodzie marzeń”? Niczego, tylko własnego mózgu. Trzeba po prostu zdecydować: *kim chcesz jeszcze być? Co będziesz robić? Co zobaczysz w życiu? Kogo poznasz?* Możesz o tym wszystkim na swojej liście napisać.

Pielegnuj w sobie życzliwość. Największym błędem w tym nawyku jest to, że czekamy na rewanż. Okazując komuś życzliwość, chcielibyśmy, aby inni wykonali wobec nas takie same gesty. Nie warunkuj tego — po prostu bądź życzliwy.

Zrozum, czym jest samodyscyplina. Zaczynij ją praktykować, pracując w swoim „ogrodzie marzeń”. Dokładaj do niej pozostałe 12 nawyków, wówczas będziesz nie do zatrzymania. Połączysz to z dbałością o swoje zdrowie, z troską o drugiego człowieka, nauczysz się stosować zasadę *win-win*, będziesz mógł tworzyć synergę. Do tego dochodzą nawyki, które pozwolą Ci zatrzymać się każdego dnia i pomyśleć nad własnym rozwojem, dadzą szansę na zrozumienie wielu rzeczy, pomogą poprawić własną samoocenę, a także zachęcą Cię do proaktywności. Nawet jeżeli nie będziesz wiedział, jak działać i się przewrócisz, to bez trudu wstaniesz, otrzepiesz się i pójdziesz dalej, dziękując za otrzymaną lekcję.

Jeszcze dziś podejmij decyzję, aby nigdy nie kierować się w życiu zadowoleniem i zabawą — tylko zdecyduj o byciu szczęśliwym. A kiedy w przyszłości przyjdzie Ci stanąć przed faktem odejścia, to będziesz mógł powiedzieć: „dziękuję”. To jest właśnie sens życia człowieka pięknie zaprezentowany w książce *Kawiarnia na końcu świata* Johna Strelecky’ego. Odpowiadając sobie na najważniejsze życiowe pytanie:

Dlaczego tutaj jestem?

odnajdziesz swój Sens Istnienia (SI). Nie zapomnij, proszę, zapisać, jak ma być...

*Otóż cała sztuka tkwi w tym, aby zrozumieć, że coś przynosi nam szczęście
i satysfakcję nie dlatego, że ktoś tak twierdzi, ale dlatego,
że sami tak uznamy i sami się o tym przekonamy⁷.*

Najistotniejszym problemem większości ludzi jest to, że nigdy nie odkrywają swojego talentu, a co za tym idzie — swojej misji. Gdybyśmy zaczęli to robić, to okazałoby się, że poznajemy swój Sens Istnienia na tym świecie. Mogę Ci powiedzieć, że u mnie nastąpiło to jakiś czas temu. Odkrywając mój Sens Istnienia, spędziłem na myśleniu i refleksjach bardzo wiele godzin i dni, zanim dotarło do mnie na poziomie świadomym, jakimi niezwykle talentami zostałem obdarzony, na przykład mam dobry głos, potrafię w określony sposób mówić, w ciągu ostatnich 30 lat zdobyłem wszystkie możliwe doświadczenia, żeby dzielić się nimi z ludźmi. To właśnie jest we mnie najcenniejsze.

Odniosę się jeszcze do innej książki Johna Strelecky’ego *Wielka Piątka*, w której znalazłem historię o muzeum wypełnionym dniami wartymi skatalogowania. Całe nasze życie składa się z pojedynczych dni. Czy wiesz, które z nich chciałbyś zapisać na zawsze w pamięci? Wyobraź sobie, co znalazłoby się w takim muzeum, gdyby to Twoje szczęśliwe dni miały zostać umieszczone w specjalnych gablotach z datami i opisami. Zadaj sobie to przepiękne pytanie:

Co mogę zrobić dzisiaj, żeby ten dzień był wart skatalogowania?

Jeżeli w każdym dniu zrobisz coś dla siebie w sześciu obszarach Heksagonu Szczęścia, to Twoich dni wartych umieszczenia w muzeum będzie coraz więcej.

Kiedy już odkryjesz swój Sens Istnienia, nadejdzie pora, by poznać własną Wielką Piątkę. Wytypuj, proszę, pięć najważniejszych marzeń swojego życia i opowiedz o tym innym. Być może pojawią się takie osoby, które pomogą Ci w ich realizacji. Napisz o nich również do mnie...

⁷ John Strelecky, *Kawiarnia na końcu świata*, Wydawnictwo Aktywa, Frampol 2018, s. 82.

Nic nie tworzy przyszłości tak, jak marzenia.

VICTOR HUGO

Temat rozwoju osobistego rośnie w ostatnich latach w siłę. Staje się coraz popularniejszy. Powód jest oczywisty — media prześcigają się w pomysłach, aby nadawać naszemu życiu coraz bardziej atrakcyjne kształty. I tak dowiadujemy się, że aby być szczęśliwym i spełnionym, wystarczy kupić nowy model samochodu, stać się właścicielem domu z basenem, wyjechać na egzotyczne wakacje albo awansować w pracy. Można też poczuć się wyjątkowo, pochłaniając batonika z reklamy, pijąc zimną coca-colę albo wkładając nowe buty sportowe. Raz za razem słyszymy inspirujące hasła: „Zrób to!”, „Spróbuj!”, „Przekonaj się!”, „Nie trać okazji!”. Oglądamy coraz ładniejsze i jeszcze więcej obiecujące obrazki tryskających uśmiechem bohaterów. Ostatecznie pragniemy mieć to samo i być tacy sami.

Wchodzimy więc do „ogrodu marzeń”, by posadzić swoje pragnienia, tęsknoty, plany, cele, wizje i wyobrażenia. Rozpoczyna się czas naszego oczekiwania na ich wzrastanie i owocowanie. Niecierpliwimy się i denerwujemy, bo tak długo nie widzimy efektów. Czekamy, wspierając się resztkami nadziei, że coś wreszcie się zmieni. Niestety, w „ogrodzie marzeń” prawie nic nie rośnie, za to wiele wędnie i bezpowrotnie usycha. A wtedy jest już za późno, by ratować to coś, co było dla nas bardzo cenne. Chciałbym Ci po raz kolejny przypomnieć, że jeśli będziesz czekać i niczego nie robić, nic w Twoim życiu się nie zmieni. Bierność jest wrogiem. **Jeżeli nie włożysz wysiłku w rozwój osobisty, nie możesz spodziewać się realnych efektów.**

Ostatecznie podejmujemy decyzję o wejściu w świat rozwoju osobistego. Mocno promowana filozofia sukcesu niemal nie pozostawia złudzeń: staniemy się bogatsi, mądrzejsi, bardziej zamożni, zaradni, odporni na stres, relacyjni — po prostu będziemy najlepszą wersją samych siebie. Chciałbym, abyś nie ulegał wszystkim kuszącym propozycjom. Im więcej ofert, tym większy chaos w naszych głowach. Ostatecznie nie wiemy, co wybrać, by nie stracić czasu i pieniędzy na coś, co może nam się nie przydać. Przygotowałem dla Ciebie **listę cennych informacji, żebyś nie miał wątpliwości, co jest prawdą, a co absurdem.** Bez stresu, za to z pełnym przekonaniem skoncentruj się na własnym rozwoju i pielęgnacji swojego „ogrodu marzeń”.

Prawdziwy świat rozwoju osobistego:

1. Rozwój osobisty jest dla wszystkich, również dla Ciebie

Ścieżka Twojego życia często bywa trudna, wymaga wyjścia pod górkę i pokonania wielu zakrętów. Koncentrując się na przeszkodach, nie widzisz, kogo mijasz i jakie widoki roztaczają się wokół. Czasem nawet nie wiesz, dokąd Cię prowadzi. Bywa, że błędzisz.

Niezależnie, kim jesteś i ile masz lat — jesteś w życiowej podróży. Rozwój osobisty jest jak Twoja wewnętrzna nawigacja, która dobrze zaprogramowana poprowadzi Cię do celu najlepszą z możliwych dróg.

2. Pozytywne myślenie jest ważną częścią rozwoju osobistego

Dbaj o pozytywne myślenie w swoim codziennym życiu. Ono będzie wspierać Cię w decyzjach i działaniach. Nie pozwoli łatwo zrezygnować z podjętych wyzwań. Nie zniechęca Cię porażki ani różne potknięcia, które w sposób oczywisty pojawią się na Twojej życiowej drodze.

Przewaga pozytywnych emocji nad negatywnymi daje większą szansę na dobre efekty rozwoju osobistego.

3. Warunkiem osiągnięcia sukcesu jest działanie

Marzenia pozostaną tylko marzeniami, plany — planami, cele — celami, a notatki — zapisem, jeśli nie zaczniesz działać. Od tworzenia wizualizacji, afirmowania, poszerzania horyzontów wiedzy, oczekiwania na przyjazne zrządzenie losu i przyciągania myślami sukcesu — nic się nie zmieni. Ważne jest podjęcie decyzji, odpowiednie przemyślenie, opracowanie planu działania i przystąpienie do jego realizacji.

Tylko mądre i konsekwentne działania przybliżą Cię do osiągnięcia pożądanych rezultatów.

4. Zapisane marzenia i cele porządkują ich realizację

Swoje cele, plany i marzenia możesz układać w głowie na wiele sposobów, ale większe korzyści przyniesie ich zapisanie. Sporządź dokładną listę z marzeniami i celami (*bucket list*), aby z Twojej pamięci nie umknął żaden szczegół. Oceń możliwości i czas ich realizacji. W razie potrzeby podziel je na etapy. Utrzymuj porządek w notatkach poprzez bieżącą aktualizację.

Istnieje większe prawdopodobieństwo spełnienia marzeń i celów, jeśli je zapiszesz — poczujesz, że one naprawdę istnieją i zwiążesz z nimi swoje emocje.

5. Każda zmiana wymaga czasu i wysiłku

Istotą rozwoju osobistego są zmiany, które dokonują się w nas. Każda poważna zmiana jest wieloetapowym, zrównoważonym procesem wymagającym odpowiedniego czasu i konkretnego wysiłku. Nic nie wydarza się od razu — potrzeba regularności i konsekwencji, stawiania kroku za krokiem. Gwałtowne zmiany zazwyczaj są często niekorzystne i nietrwałe.

Ważna jest systematyczność działań oraz autentyczne zaangażowanie w rozwój.

6. Koncentracja na sobie jest warunkiem rozwoju osobistego

Główną cechą rozwoju jest jego indywidualność. To odkrywanie, pogłębianie i wykorzystywanie swoich własnych potencjałów. Dzięki temu rozwijasz się, wzrastasz i czynisz postępy w swoim życiu. Koncentracja na sobie poprzez zrozumienie, docenianie, wybaczenie, chwalenie i lubienie zwiększy Twoje możliwości w osiągnięciu celów.

Rozwój osobisty stwarza głęboką relację z samym sobą.

7. Powtarzalność jest niezbędna w budowaniu nawyków

Nawyk jest zautomatyzowaną czynnością wyrabianą poprzez wielokrotne powtarzanie. Czas jego wytworzenia nie jest szczegółowo określony. Jeżeli będziesz wyłącznie mechanicznie powtarzać konkretne czynności, nie doprowadzi Cię do pożądanego rezultatu. Konieczna jest bieżąca nauka, doskonalenie i korygowanie technik ćwiczeń oraz monitorowanie postępów.

Praca na wysokich falach motywacji z długimi dniami przestoju nie przyniesie oczekiwanych efektów — w budowaniu nawyków ważna jest regularność i powtarzalność.

8. Wielozadaniowość nie jest równa efektywności

Nie zyskasz cennego czasu, wykonując kilka zadań równocześnie. Przełączanie uwagi z jednej czynności na drugą wyklucza pełną koncentrację na działaniu. Twoje skupienie się obniży i tym samym efekty pracy będą słabsze.

Wykonywanie jednego zadania po drugim podnosi sprawność umysłu, który spokojnie przetwarza w tym momencie konkretne dane. Takie działanie jest zdecydowanie bardziej skuteczne.

9. Opuszczanie strefy komfortu jest koniecznością

Pozostawanie w bezpiecznej przestrzeni swoich przyzwyczajeń i wygody, bez ryzyka i niepowodzeń nie pozwala w pełni doświadczać życia i wpływa negatywnie na samorozwój. Pokonanie lęków, obaw i wątpliwości przed zmianami — to pierwszy krok, który należy wykonać. Wówczas tworzą się sprzyjające warunki do poznawania czegoś nowego, próbowania swoich

możliwości, odkrywania talentów i potencjałów. Wzrasta życiowa aktywność, kreatywność i elastyczność.

Wyjście z bezpiecznej strefy komfortu jest warunkiem koniecznym do pełnego rozwoju w sferach osobistej i zawodowej.

10. Wsparcie mentora ma znaczenie

Mentor jest osobą, która osiągnęła wcześniej to, co Ty pragniesz osiągnąć teraz. W sposób znaczący wspomaga proces rozwoju osobistego. Z jego sukcesów i doświadczenia — w zakresie, w którym chcesz się rozwinąć — czerp wiedzę i inspirację. Podążaj jego ekspercką drogą w swoim rozwoju osobistym.

Mentor jest przewodnikiem, który własnym sposobem myślenia i metodami daje wskazówki, jak w jego dziedzinie wznieść się na wyższy poziom rozwoju.

Absurdy rozwoju osobistego

Uwaga! Jeżeli znasz poniższe twierdzenia, potraktuj je jak chwasty w ogrodzie — wyrwij, usuń na zawsze ze swojej pamięci i zapobiegij ich rozpowszechnianiu.

1. Rozwój osobisty nie jest dla każdego

Jeżeli jesteś na szczycie swojej doskonałości, udało Ci się osiągnąć w życiu absolutnie wszystko w każdym z jego obszarów i wiesz na pewno, że ten stan będzie trwał już zawsze, nie ma potrzeby angażować się w rozwój osobisty.

2. Od momentu przystąpienia do rozwoju osobistego cały świat będzie Ci sprzyjał

Jeżeli zdecydujesz się na rozwój osobisty, zadziała magia, nastąpią różne zbiegi zdarzeń i okoliczności, które doprowadzą Cię do efektu WOW i fajerwerków.

3. Rozwój osobisty opiera się wyłącznie na pozytywnym myśleniu

Nic nie musisz robić. Wystarczy tylko, że będziesz pozytywnie myśleć — wówczas spełnisz swoje najpiękniejsze marzenia, zrealizujesz ambitne plany i osiągniesz największe cele.

4. Człowieka nie da się zmienić

Masz konkretne predyspozycje, uwarunkowania genetyczne i ograniczone możliwości, dlatego samorozwój niczego u Ciebie nie zmieni.

5. Rozwój osobisty to droga na skróty

Szkoda czasu na prostą i szeroką drogę rozwoju, która pokonywana etapami zmusza do wysiłku. Łatwiejszy jest bieg na skróty. Może się uda, że doprowadzi Cię do celu.

6. Wystarczy czegoś bardzo pragnąć, żeby to mieć

Nie musisz podejmować żadnego wysiłku w działaniach, zastąpi go Twoje silne pragnienie. Jeśli tylko chcesz, możesz mieć absolutnie wszystko.

7. Czas wprowadzania nawyków jest krótki

Najważniejsza jest wiedza, jakich nawyków potrzebujesz. Wystarczy raz spróbować, żeby się nauczyć. To działanie nie wymaga wiele czasu.

8. Aby pozbyć się strachu, wystarczy chwila

Strach i lęki są łatwe do przezwyciężenia. Jeżeli weźmiesz się mocno w garść albo przez chwilę zapanujesz nad sobą — wówczas wszystko samo przeminie.

9. Rywalizacja z innymi wspomaga rozwój osobisty

Jeśli będziesz na bieżąco porównywać się z innymi i przekonasz się, że w tych zestawieniach wypadasz gorzej, wówczas zabierzesz się szybciej do działania.

10. Jeśli los Ci sprzyja, nie musisz się doskonalić

Wystarczy urodzić się szczęśliwym. Wówczas nie musisz o nic zabiegać, niczego się obawiać, a tym bardziej dokonywać zmian. Szczęście na pewno nigdy Cię nie opuści.

*Naprawdę rozwijasz się tylko wtedy,
gdy nie masz poczucia komfortu.*

T. HARV EKER

Jeżeli powiedzieliśmy TAK dla własnego rozwoju osobistego — to znaczy, że decyzja została podjęta, niezależnie z jakich pobudek — może pod wpływem kogoś znajomego, który już jest na tej drodze i wyraża swoje zadowolenie; na skutek wpadnięcia w trudną sytuację i braku pomysłu wydostania się z niej z jak najmniejszą stratą; z powodu szerzącej się mody na samorozwój; dzięki „dziwnemu zbiegowi okoliczności” albo w następstwie ciekawości, chęci spróbowania czegoś nowego bądź po prostu impulsu...

Nieważne, z jakiego powodu, najważniejsze, że jest decyzja — najmądrzejsza, jaką kiedykolwiek podjęliśmy w swoim życiu — o wejściu do bogatego ogrodu rozwoju osobistego. Jest pięknie, atrakcyjnie, kolorowo — bardzo chcemy pozostać w tej przestrzeni, by wzmacniać się siłą tych, którzy już w niej są, a następnie nauczyć się generować swoją własną energię do wspaniałego i mądrego życia.

Jak stawiać zdecydowane, pewne i rytmiczne kroki w nieznanym miejscu? Niewątpliwie jest trudno, dlatego **potrzebujemy przewodnika**, aby wskazał nam najlepszą ze wszystkich ścieżek rozwoju osobistego doprowadzającą nas do miejsca zrealizowanych celów i spełnionych marzeń. Jeżeli oczekujemy konkretnych, jasnych, nieskomplikowanych wskazówek, które będziemy potrafili zastosować — to z pomocą przyjdzie nam Doradca Rozwoju Osobistego. Jest jak ogrodnik kompetentnie planujący nasadzenia — bo wie, co lepiej urośnie w nasłonecznieniu, a co potrzebuje więcej cienia. Z największą troską pielęgnuje każdą roślinę — odpowiednio podlewa, przycina, a jak trzeba, to podeprze, by zapobiec złamaniu, albo wzmocni konkretnymi środkami ochrony, nie dopuszczając do zniszczenia. Usuwa chwasty próbujące wzrastać wokół, by proces rozwoju nie był zakłócany.

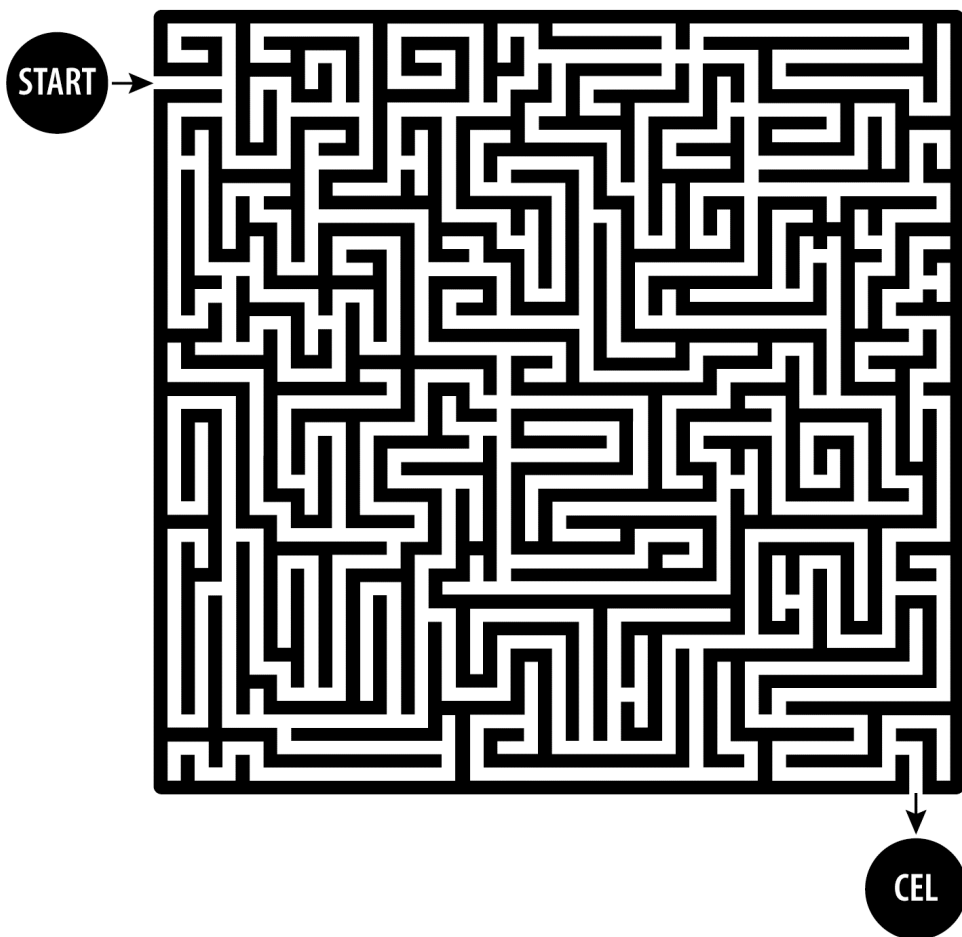
Doradca Rozwoju Osobistego zna zasady pozytywnej i najbardziej skutecznej zmiany. Jest w pełni wykwalifikowaną i doświadczoną w tym zakresie osobą. Ma bardzo dobrze poukładane etapy działania. Proces naszego rozwoju rozpoczyna od rozmowy, aby rozpoznać, co jest dla nas w życiu ważne. Poświęca odpowiednią ilość czasu na określenie naszych możliwości, szans, potencjałów, ograniczeń, problemów i zagrożeń. **Układa indywidualny program, którego realizacja będzie przybliżać nas do wytyczonych celów.** Podnosi skuteczność naszych działań poprzez kontraktowanie zasad współpracy. Z serdecznością wyjaśnia, uświadamia, motywuje, wspiera, nadzoruje i doradza. Jeśli trzeba, przypomina o podjętych decyzjach i konieczności wykonania zadań, porusza pokłady naszych ambicji i podtrzymuje w ryzach systematyczności. **Monitorując nasze postępy w rozwoju osobistym, wzmacnia nas pozytywnie.** Kiedy osiągamy wielkie i małe sukcesy — wyraża swoje uznanie i szczerze cieszy się razem z nami.

Na kartach tej książki wielokrotnie przedstawiałem Ci swój życiowy cel. Aby go zrealizować, powołałem grupę Doradców Rozwoju Osobistego, a następnie wspólnie określiliśmy misję, która brzmi:

***Wspieramy ludzi w rozwoju,
aby mogli dokonywać realnych zmian w swoim życiu.***

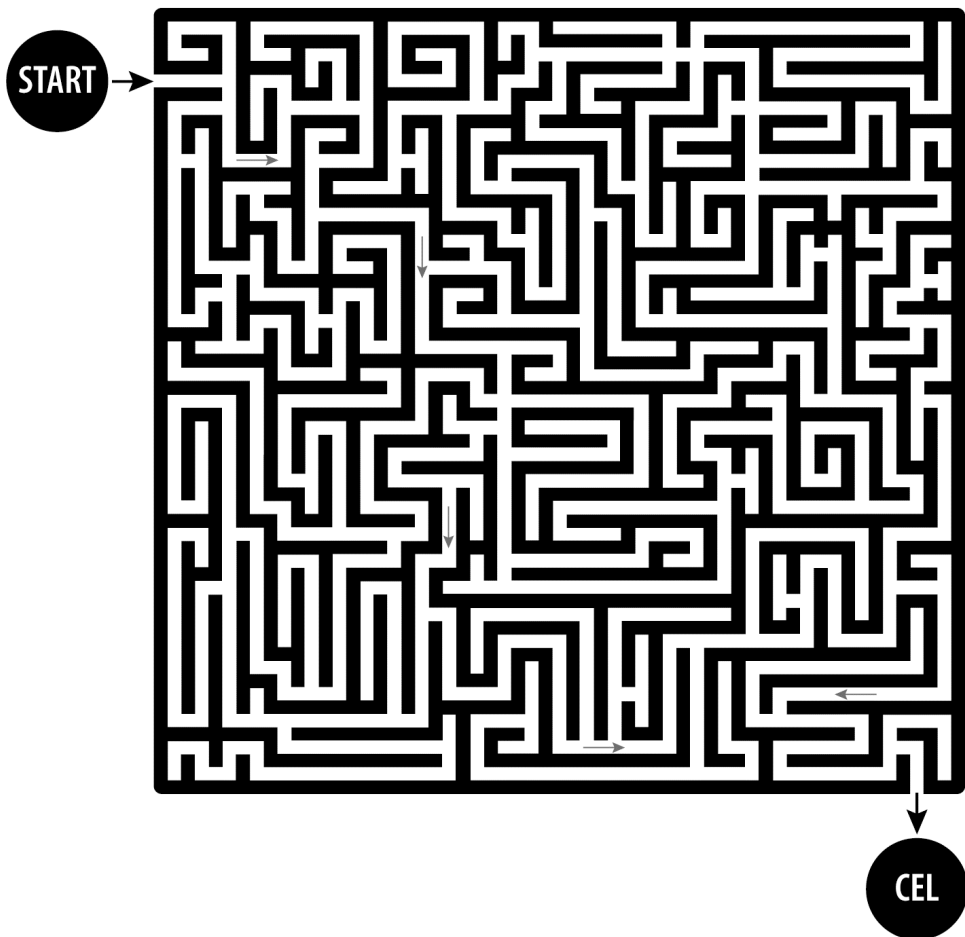
**Zadanie**

Przejdź labirynt, rysując drogę od punktu START do punktu CEL. Włącz stoper, aby dokładnie zmierzyć czas.



Wpisz swój wynik: _____

Następnie wykonaj to samo zadanie, korzystając ze strzałek pomocniczych.



Wpisz swój wynik: _____

Porównaj obydwie wyniki: _____

Wskazówki w postaci strzałek w drugim labiryncie są jak ukierunkowany rozwój osobisty – sugerują drogę i przyspieszają dojście do celu.



Zdaniem Paracelsusa

Jeżeli w Twoim życiu ROZWOJU OSOBISTEGO jest:

- **za mało** — masz niski poziom świadomości na swój temat, trudno Ci jest lub wcale nie potrafisz określić sensu swojego życia; misji, którą masz do spełnienia; nie znasz swoich potencjałów i możliwości; niełatwo jest Ci rozumieć świat pod względem emocjonalnym, intelektualnym i duchowym; nie rozwijając się, zostajesz w tyle; zaczynasz się gubić w świecie, który cały czas idzie do przodu; żyjesz z dnia na dzień;
- **za dużo** — ogólnie nie jest to możliwe; możesz jednak mieć zaburzoną proporcję między teorią a praktyką; jeśli tej pierwszej jest za dużo — jesteś kolekcjonerem szkoleń, kursów i warsztatów; nigdy nie czujesz się dobrze przygotowany do działania, czujesz niedosyt, znasz teorię, ale problem jest w tym, że nie działasz, masz wewnętrzną blokadę, by poczuć gotowość do aktywności.

Zapamiętaj

- Rozwijaj się pod każdym względem, by stawać się coraz lepszym.
- Zrób ze swojego rozwoju nawyk.
- Życie bez rozwoju jest niemożliwe.
- Do naszego umysłu przedostaje się różnego rodzaju spam informacyjny. Oddzielenie tego, co wartościowe, od wirusów wymaga odpowiednich umiejętności.
- Dbłość człowieka o jego własny intelekt, emocje i duchowość są po prostu konieczne.
- Jeżeli obszar permanentnego rozwoju osobistego stanie się częścią Twojego życia, to już nigdy go nie zlekceważysz.
- Czytanie książek, przyswajanie wiedzy na szkoleniach, zaciekawienie światem — są tym, co spowoduje, że sprawność naszego mózgu będzie na maksimum możliwości.
- To, co najważniejsze, jest ciągle przed Tobą.
- Zacznij od wyrabiania w sobie nawyku podążania za wiedzą, udoskonalania kompetencji i pozyskiwania doświadczeń. To wszystko doprowadzi Cię do mądrości, która wskaże, jak szczęśliwie żyć.

- Zaplanuj codziennie „złotą godzinę”, czyli czas, w którym nie robisz nic poza myśleniem o sobie — o sprawach, marzeniach, o tym, co Cię jeszcze czeka.
- Zakup książek również należy wpisać na swoją listę wydatków.
- W rozwoju osobistym właśnie o to chodzi, aby dokładnie określić swój własny wizerunek.
- Każde wpisane pragnienie przy dobrym planie i konsekwentnych działaniach ma szansę zostać zrealizowane.
- Publikacje o charakterze ogólnorozwojowym są bardziej wymagające w przyswajaniu treści, należy w pełni skupiać się na każdym zdaniu.
- Planuj, wykonuj zaproponowane zadania i ćwiczenia, podejmuj decyzje na temat tego, co będziesz robić, a także myśl, w jaki sposób wdrożysz tę wiedzę w życie.
- Kiedy uzależniamy się od mediów społecznościowych czy telewizji, w znaczący sposób bardzo często pogarsza się jakość pracy naszego umysłu.
- Zakładaj zawsze, żeby Twój mentor był lepszy od Twojej dzisiejszej wersji.
- Zaplanuj koniecznie swój rozwój osobisty na najbliższych kilka, a nawet kilkanaście lat.
- Jeżeli wprowadzisz w życie 13 Nawyków Ludzi Sukcesu, to nie będzie dla Ciebie rzeczy niemożliwych.
- Pamiętaj, bez Twojej zgody nikt nie jest w stanie Cię rozgniewać ani obrazić.
- Pracuj codziennie w swoim „ogrodzie marzeń”.
- Największym błędem w nawyku pielęgnowania w sobie życzliwości jest to, że czekamy na rewanz.
- Bierność jest wrogiem. Jeśli będziesz czekać i niczego nie robić, nic w Twoim życiu się nie zmieni. Skoro nie włożysz wysiłku w rozwój osobisty, nie możesz spodziewać się realnych efektów.
- Każda poważna zmiana jest wieloetapowym, zrównoważonym procesem wymagającym odpowiedniego czasu i konkretnego wysiłku. Nic nie wydarza się od razu.

- W rozwoju osobistym konieczna jest bieżąca nauka, doskonalenie i korygowanie technik ćwiczeń oraz monitorowanie postępów.
- Nie jest ważne, z jakiego powodu, ale najważniejsze, że jest decyzja — najmądrzejsza, jaką kiedykolwiek podjąłeś w swoim życiu — o wejściu do bogatego ogrodu rozwoju osobistego.
- Jeżeli oczekujesz konkretów, jasnych, nieskomplikowanych wskazówek, które będziesz potrafił zastosować — to z pomocą przyjdzie Ci Doradca Rozwoju Osobistego.
- Rozwój osobisty powoduje, że z czasem dorastamy do wielkich rzeczy, jesteśmy w stanie pokonywać coraz większe bariery, wszystko staje się łatwiejsze.

EPILOG

Kiedy poczułem nagle uderzenie chłodu, pomyślałem, że zapewne ktoś z pałacowej obsługi otworzył szeroko wszystkie okna. Całe wnętrze nieoczekiwanie napęłnił intensywny zapach maciejki zmieszany z aromatem mięty. Gwar rozmów nieco się uciszał, a do moich uszu dobiegało coraz głośniejsze wołanie:

— Fry-de-ry-ku! Fryderyku!

Powoli podniosłem powieki, doznając miłego przebudzenia. Rozejrzałem się. W swoim ukochanym ogrodzie siedziałem w wiklinowym fotelu. Wokół mnie panował półmrok. Ściany białego domu mocno poszarzały. Listki na jałbłonce lekko poruszały się na wietrze, a w trawie świerszcz popisывał się swoją wirtuozerią. Błogą ciszę przerywał co jakiś czas głos małżonki wołającej mnie na kolację. Poczułem, że moja prawa dłoń mocno ściska jakiś przedmiot. Było to zaproszenie pokryte lśniącoymi drobinkami złota.

Mój pełen fascynujących przygód sen stał się pretekstem do zainteresowania Cię Heksagonem Szczęścia. Żyjemy w pięknych czasach, niestety, mocno naznaczonych wzburzeniem, nerwowością i stresem. Ludzie skłonni są nazywać dobro złem i zło dobrem, oświecają się ciemnością i zaciemniają światłem. W ich wnętrzach gości sceptycyzm, zwątpienie, rezygnacja oraz żal. To zabija w nich wszelki przejaw nadziei na spełnione życie. Oczekują obfitości i bogactwa, których świat swymi złudnymi pochlebstwami nie potrafi i nie chce sam od siebie dać. Wielu z nich czuje bezsens życia, zniechęcenie i zmęczenie gonitwą za niezdefiniowanym szczęściem.

Zamiast solidnych fundamentów wartości i jasno określonych celów, często wiadać chwiejne społeczne rusztowanie. To oczywiste, że wszyscy chcą być szczęśliwi, ale wciąż jeszcze niewielu w tym kierunku coś robi. Ci, którzy zagubili swą życiową drogę, a może o niej zapomnieli, powinni jej poszukać w swoim Sensie Istnienia.

Jak bohaterowie książki *Kawiarnia na końcu świata*, zadaj sobie to najistotniejsze pytanie: **DLACZEGO TUTAJ JESTEŚ?** A kiedy już w głębi swojego wnętrza poczujesz, że znasz na nie odpowiedź, zmierz się z kolejnymi, równie ważnymi pytaniami: Jak sprawić, aby Twój Heksagon znalazł się w równowadze? Co możesz zrobić dla swojej pracy, zdrowia, finansów, czasu, który masz do dyspozycji, swojego rozwoju osobistego i wreszcie dla relacji z bliskimi? Proszę Cię, zadbaj o to, żeby dokładnie określić, jak ma być. Najczęściej przeceniamy to, co możemy zrobić w ciągu roku, ale tak bardzo nie doceniamy tego, co możemy zrobić w ciągu 10 lat.

W chwili, kiedy w moim życiu działo się źle, skierowałem swoje kroki do miejsca, w którym spotkały się wszystkie mądre teksty o człowieku, jego egzystencji, pragnieniach, potrzebach i radościach. Spisywane przez setki lat stały się skarbnicą wiedzy. Właśnie w bibliotece, sięgając do antycznych źródeł, znalazłem pierwszy z drogowskazów określający kierunek ku szczęściu. Pisma starożytnych filozofów w znaczącym stopniu pomogły mi wiele przemyśleć i zrozumieć oraz dały siłę, by zacząć działać. Zacząłem projektować swoje życie na własnych warunkach. Stworzyłem je najpierw w swojej wyobraźni, jak mitologiczny Pigmalion. Poznaj tę niezwykłą historię, która może dać początek Twojej pięknej przyszłości.

Historia o Pigmalionie

Pigmalion był królem Cypru, a z zamiłowania rzeźbiarzem. W swoim otoczeniu nigdy nie znalazł kobiety, którą mógłby obdarzyć najpiękniejszymi uczuciami. Dlatego wyrzeźbił z kości słoniowej kobietę tak piękną, że się w niej zakochał, i nadał posągowi imię Galatea. Ta śnieżnobiała postać zawładnęła nim całkowicie. Nie tracił ani chwili na myślenie o innych kobietach. Posąg przedstawiał doskonale ciało młodej damy. Pigmalion stworzył to dzieło z wielką miłością i oddaniem. Każdemu oglądającemu kobieta wydawała się niemal żywa. Gdy ktoś głaskał statuetkę, nie wiedział do końca, czy jego dłoń dotyka rzeźby, czy już żywego ciała. Artysta zakochał się w niej bez pamięci. Obejmował ją i całował, ozdabiał najszlachetniejszymi kwiatami, ubierał w najpiękniejsze suknie i obwieszał drogocennymi klejnotami. I tak oto przyszło święto bogini Afrodyty połączone ze składaniem ofiar. Pigmalion zbliżył się do ołtarza z wielką bojaźnią i oddaniem, a następnie cicho, z głębi serca prosił boginię, by obdarzyła go żoną, która byłaby jak najbardziej podobna do tak ukochanej przez niego postaci z kości słoniowej. Zależało mu bardzo, aby właśnie Afrodyta spełniła jego życzenie, ale nie miał odwagi ją o to poprosić.

Los uśmiechnął się tym razem do mężczyzny, ponieważ sama Afrodyta uczestniczyła w niezwykłym święcie. Zrobiła coś niezwykłego — tchnęła życie w piękną rzeźbę. Pigmalion i stworzona przez niego, cudownie ożywiona, Galatea wzięli ślub¹.

Pigmalion swoim silnym pragnieniem tchnął życie w marmurowy posąg, siła jego marzeń była tak wielka, że poruszyła coś, co nie miało prawa się zdarzyć — ciężką, zimną, pozostającą w bezruchu i bezwolności bryłę kamienia.

Był czas, kiedy moje życie legło w gruzach. Stojąc na tym gruzowisku, ze łzami w oczach patrzyłem na przytłaczające mnie i oddające przenikliwy chłód głązy z mocno wrytymi napisami: „bez perspektyw”, „zadłużenie”, „strata domu”, „smutek w rodzinie”, „brak przyjaciół”, „zagubiony szacunek do siebie samego”, „osobista krzywda”, „wielkie kłopoty”. Wszystkie te kamienie były przerażająco wielkie i ciężkie. Nieruchome, milczące, trudne do dźwignięcia. Nie wiedziałem, jak mam je ruszyć i co z nimi zrobić. Podjąłem decyzję, że nie będę się im biernie przyglądał.

Kolejne dni, miesiące i lata wypełniłem długą, ciężką i systematyczną pracą... Z ogromnym wysiłkiem szlifowałem te nieprzyjazne i twarde bryły. Kaleczyłem sobie ręce i ocierałem pot z czoła. Okrutne napisy powoli się zacierały. Każda chwila mojej pracy sprawiała, że stawały się coraz mniej widoczne. Wreszcie powierzchnia kamieni stała się gładka jak atlas. I wtedy zrodziła się w moim sercu myśl, że z tych pięknie oszlifowanych brył można stworzyć coś nowego, pięknego... Pozwoliłem działać swojej wyobraźni. A ona zaprojektowała dla mnie rzeźbę. Zrobiłem ją z tych samych kamieni, które wcześniej tak bardzo mnie przygniatały. Jest silna i trwała, nie przewróci jej najmocniejszy wiatr ani nie spali słońce. Jak Pigmalion, tchnąłem w nią życie. Zapytasz, jak ma na imię? Z przyjemnością odpowiem: „Szczęście”.

Kiedy przeczytasz ostatnie zdanie w tej książce, zadbaj o to, aby bez zbędnego odkładania na bliżej nieokreśloną przyszłość opisać swój idealny dzień za 10, a może 20 lat. Tym samym stworzysz pewnego rodzaju projekcję, przepowiednię nadchodzącej przestrzeni czasowej. Może zaczniesz zacierać ślady napisów na swoich kamieniach przeszłości, by z doskonale wypolerowanych gładów stworzyć stabilną, własną, oryginalną rzeźbę. A następnie tchniesz w nią życie. Skierujesz swoje piękne, obsypane drobinkami złota ZAPROSZENIE do tych osób, zdarzeń i rzeczy, które na Twoje wyraźne życzenie mają zaistnieć, nastąpić, zmaterializować się, dokonać, czyniąc Cię naprawdę szczęśliwym.

¹ Na podstawie: Jan Parandowski, *Mitologia*, Wydawnictwo Puls, Warszawa [b.r.], s. 74 – 75.

Zapytasz, kim dzisiaj jestem. Już zapewne wiesz, że nazywam się Fryderyk Karzelek. Prywatnie jestem synem swojej wyjątkowej Mamy, mężem cudownej kobiety Joanny, ojcem dwojga dorosłych dzieci oraz dziadkiem. Rodzina daje mi ogromne wsparcie. Wzajemną miłość zbudowaliśmy na solidnych fundamentach wierności, zrozumienia, współpracy, odpowiedzialności, wspaniałych relacji i ciepłych uczuć.

Zawodowo jestem przedsiębiorcą — właścicielem kilku prosperujących spółek. Wszystko, co przeżyłem, solidnie ukształtowało moje umiejętności w określaniu celów i ich konsekwentnej realizacji. Dzięki temu jako mentor z pasją wspieram ludzi w rozwoju osobistym. Pragnę ich sukcesów w każdym obszarze Heksagonu Szczęścia. Kocham życie i wszelkie jego przejawy oraz możliwość doświadczania. Mam otwarty umysł, który, uważam, nigdy wcześniej nie pracował z taką sprawnością i energią jak obecnie.

Jestem spełnionym i szczęśliwym człowiekiem. Z entuzjazmem podchodzę do życia we wszystkich jego barwach. To, co osiągnąłem, zawdzięczam marzeniom, permanentnemu rozwojowi osobistemu, konsekwencji, silnej motywacji, cierpliwości i wytrwałości w działaniu.

Nieustająco podróżuję w głąb siebie, pracuję nad tym, by stawać się coraz lepszym człowiekiem, dzielić się wiedzą i bogatym doświadczeniem. Tym samym wypełniam swoją wielką życiową obietnicę złożoną przed laty jednemu ze swoich znakomych nauczycieli. Efektem jej realizacji będzie choć odrobinę lepszy świat niż wtedy, kiedy go zastałem. Moja misja jest odpowiedzią na najważniejsze pytanie, jakie powinien zadać sobie każdy człowiek:

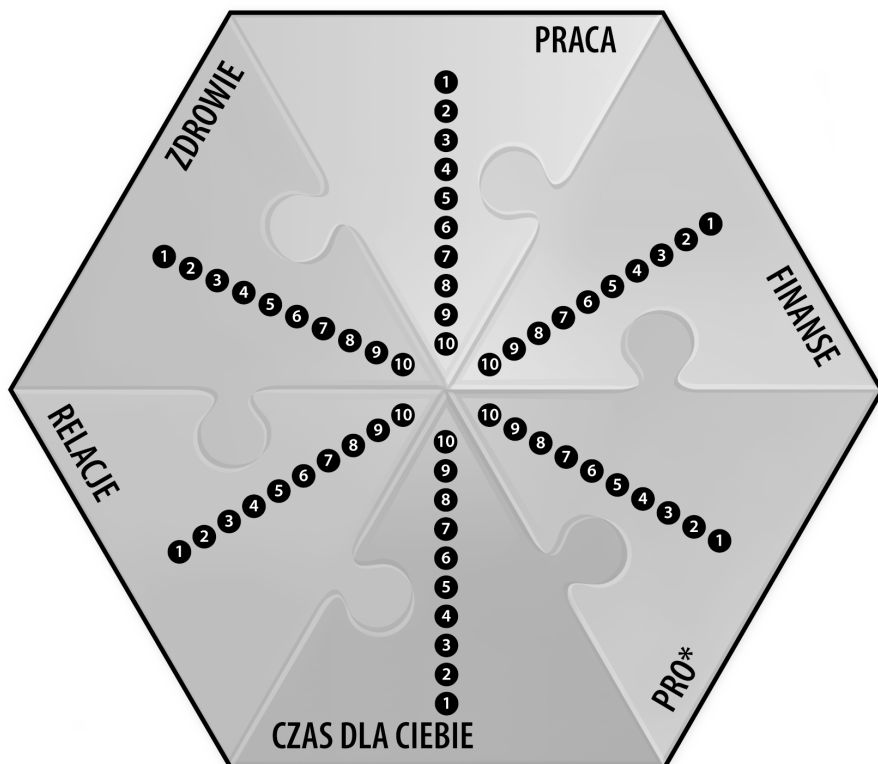
Dlaczego tutaj jestem?



Zadanie

Sześć miesięcy po przeczytaniu tej książki oceń swój aktualny poziom sześciu obszarów Heksagonu Szczęścia. W skali od 1 (ocena najniższa) do 10 (ocena najwyższa) zaznacz na wykresie wartości. Następnie połącz wyznaczone punkty liniami.

Wpisz datę wykonania wykresu: _____



Dokonaj analizy porównawczej. Zapisz obszary, które:


- pozostały na dobrym/bardzo dobrym poziomie _____
- uległy poprawie _____
- nadal wymagają skupienia szczególnej uwagi _____
- uległy pogorszeniu _____

Zastanów się i napisz, dlaczego właśnie ten obszar/te obszary oceniłeś niżej niż poprzednio. Wskaż przyczyny takiej sytuacji.

Porównanie dwóch wykresów Heksagonu Szczęścia niech będzie dla Ciebie wskazówką do dalszej pracy w zakresie samorozwoju.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

KOMPLEKSOWO SZKOLIMY NOWOCZESNY BIZNES



IT



BIZNES



PROJEKTY



PROCESY

NASZE SZKOLENIA SĄ PROWADZONE
ZGODNIE Z METODĄ

BLENDDED LEARNING

modelem kształcenia, który łączy tradycyjne szkolenie
z dostępem do nowoczesnych narzędzi - wideokursów,
e-booków i audiobooków

T: 609 850 372 E: SZKOLENIA@HELION.PL

WWW.HELIONSZKOLENIA.PL