

# 13 NAWYKÓW LUDZI SUKCESU



Fryderyk Karzełek

# 13 NAWYKÓW LUDZI SUKCESU

TOM 11

Żyj proaktywnie

TYTUŁ I AUTOR:  
*13 nawyków ludzi sukcesu*  
*Żyj proaktywnie*  
Fryderyk Karzełek

KOREKTA:  
Alicja Czerwińska

PROJEKT OKŁADKI I ILUSTRACJE:  
Milena Maeck

SKŁAD:  
Garamond, Łódź

© Copyright by Heksagon sp. z o.o.

All rights reserved  
ISBN: 978-83-941395-4-4  
Nakład: 1000

WYDAWCA:  
Heksagon sp. z o.o.  
Katowice, ul. Mickiewicza 29  
NIP: 9542668696  
REGON: 241134099  
KRS: 0000326312

# SPIIS TREŚCI

Wprowadzenie 7

## CZĘŚĆ TEORETYCZNA

Dbaj o to, co wyraża Twoja twarz	11
Jesteś kreatorem swojego życia	16
Przeszkody są częścią Twojej drogi celu	20
Uważaj, co Cię programuje	24
Orzeł czy kaczka?	29
Zawsze masz wolność wyboru	34
Nie przyjmuj niechcianych prezentów	38
Pracuj nad swoim „być”	41
Kontroluj, gdy wpadasz do lodowatej wody	45
Wielkie drzewo nie wyrasta przez jedną noc	48
Czy wróżka prawdę Ci powie?	53
Jakoś to będzie?	56
Nie przywiązuj kota do palika	60
Jesteś dobrą istotą	64
Z piasku bicza nie ukręcisz	67
Głębokość studni nie ma znaczenia	71
Nie poddawaj się strachowi	74
Wyznaczaj swoje priorytety	77
Nie naśladowaj nikogo	80

## CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

Wprowadzenie	85
Zakończenie	93



## WPROWADZENIE

**D**rogi Czytelniku, na wstępie pragnę Ci podziękować za zakup mojej książki. Trzymasz właśnie w rękach jedenasty tom „13 nawyków ludzi sukcesu”, poświęcony nawykowi „Żyj proaktywnie”. Jeżeli uważnie przeczytałeś dziesięć napisanych przeze mnie tomów, rzetelnie wykonałeś zamieszczone w nich ćwiczenia, a następnie na bieżąco praktykujesz konkretne zachowania, to zapewne doświadczasz pozytywnych zmian w swoim życiu.

Termin proaktywność na stałe zagościł w słownikach menedżerów, nie brakuje go w tekstach związanych z zarządzaniem, natomiast wciąż jeszcze trudno go znaleźć w powszechnym użyciu. Co tak naprawdę mieści w sobie to słowo? Stephen Covey pisze, że oznacza ono zdecydowanie więcej, niż przejmowanie inicjatywy. Określa naszą odpowiedzialność za własne życie, wyraża charakter naszych zachowań, które są funkcją podejmowanych przez nas decyzji, a nie warunków zewnętrznych. Proaktywność można wypracować, jak wiele innych nawyków. Zanim jednak zaczniesz to robić, warto poznać ją nieco bliżej.

Jak często zdarza Ci się słyszeć ludzi narzekających na okoliczności zewnętrzne? Zapewne nie dzieje się to sporadycznie. I tu pojawiają się ważne pytania: czy to uskarżanie się jest w stanie coś zmienić? Co nam to da, że będziemy utyskiwać na gorszą pogodę, aktualną gospodarkę, polityków, których nie darzymy sympatią albo na koronawirusa? Odpowiedź jest bardzo krótka i jednoznaczna: nic! Wspomniany Stephen Covey dodał, że osoby, którym brakuje proaktywności, czyli

są reaktywne – zazwyczaj ulegają wpływom środowiska fizycznego, a to oznacza, że ich lepsze samopoczucie pojawia się wtedy, gdy pogoda jest dobra, a złe w przypadku niesprzyjającej aury. Okoliczności zewnętrzne potrafią w znaczący sposób zmieniać ich postawę. Natomiast ludzie proaktywni tworzą swoje warunki i własną pogodę. Dlaczego? Ponieważ określili dla siebie życiowe wartości i żyją zgodnie z nimi. Mają wytyczony kierunek, w którym podążają i nie chcą się skupiać na tym, co nieistotne. Ponadto potrafią określić drugie znaczenie słowa „proaktywność”, czyli wartość czasu, chwili czy też wydarzenia. Dzięki tej wiedzy, mają możliwość nadawania wartości zdarzeniom.

Żyj tak, aby bodźce docierające do Ciebie z zewnątrz nie zakłócały Twojego wewnętrznego rytmu. Nie reaguj na nie zdenerwowaniem, zmartwieniem i strachem, które w prostej linii prowadzą do nadmiernego stresu. Unikaj dyskomfortu, bo on będzie skutecznie oddalał Cię od poczucia szczęścia. Pamiętaj, że ludzie proaktywni nie narzekają, nie osądzają i nie krytykują. Jeśli zdarzają Ci się takie niepożądane zachowania, to właśnie nadszedł czas na zmiany.

Każdy z trzynastu nawyków jest ważny, to już wiesz. Bez jednego z nich, jakość naszego życia może mieć zdecydowanie gorszy wymiar. Natomiast są nawyki, które lubimy bardziej albo mniej. Ja mam osobowość inicjatywną, więc pomimo że jestem wytrwałym człowiekiem, to samodyscyplina nie jest jakby moim ulubionym nawykiem. W związku z czym, skupiam się na niej bardziej i po prostu systematycznie ją trenuję. Natomiast proaktywność uwielbiam. Uważam, że trzeba naprawdę się przyłożyć, doświadczyć dużo, aby ten nawyk wdrożyć w pełnym wymiarze.

Zaplanuj systematyczną pracę nad rozwijaniem w sobie postawy proaktywnej. Nie oczekuj natychmiastowych efektów, one przyjdą z czasem. Bądź opanowany i wytrwały, a przekonasz się, że jakość Twojego życia zmienia się na lepsze. Zapraszam Cię do zapoznania się z treścią niniejszej książki. Życzę przyjemnej i satysfakcjonującej lektury.



# CZĘŚĆ TEORETYCZNA



## DBAJ O TO, CO WYRAŻA TWOJA TWARZ

*Zasadniczą cechą osób proaktywnych  
jest podporządkowanie bodźców wartościom.  
Motorem działania ludzi reaktywnych są uczucia, okoliczności,  
warunki i środowisko.*

STEPHEN COVEY

**P**roaktywność jest pewnego rodzaju umiejętnością podejmowania decyzji i działań zgodnie z naszym systemem wartości. Wiele lat temu, w roku 2009 zdefiniowałem, co jest moją największą wartością – jest nią pokój na Ziemi. Chcę podzielić się teraz z Tobą piękną wypowiedzią na temat pokoju, na którą trafiłem w jednej z książek: „Nie zdarzyło się dotąd w historii, aby nienawiść przyniosła ludziom radość. Przeciwnie, niszczy ona tych, którzy chowają ją w swoich umysłach i ciałach. Gdyby ludzkość odrzuciła nienawiść, strach i urazy, żaden dyktator nie doszedłby do władzy i moglibyśmy cieszyć się pokojem na Ziemi. Pokój na Ziemi może zapanować za sprawą pokoju w nas samych”. Mam silne wrażenie, że codziennie przekonuję ludzi do tego, aby w nas samych zapanował pokój – wyrażający się w tym, żebyśmy nie pałali do nikogo nienawiścią i urazą, nie pielęgnowali w sobie pretensji do wszystkiego, co żyje – niestety, najczęściej za nasze własne błędy. Wyłącznie od nas samych zależy, jakich dokonamy wyborów. Każdego dnia wybieramy. Wstając rano, wybieramy, w jakim będziemy humorze, co zjemy na śniadanie, w co się ubierzemy, co będziemy robić... Na tym właśnie polega proaktywność. Gdybyś

chciał wyobrazić to sobie w formie graficznej, to wyglądałoby to tak: trzymam w ręku dwie twarze i decyduję, którą po prostu w danym momencie zastosuję – tę z uśmiechem, czy tę wyrażającą niezadowolone. Kiedyś zapytano starszego człowieka, który każdego dnia od rana miał dobry humor: jak to robi? Jego odpowiedź brzmiała: „Codziennie rano się budzę – i to ja mogę wybrać, czy przyjmę kwaśny, negatywny wyraz twarzy, czy przywitam dzień z uśmiechem”.

Nasze życie składa się z nieliczonej liczby bodźców, pod wpływem których podejmujemy jakieś działania. Mamy możliwość wyboru, jakie będą nasze reakcje. Większość ludzi niestety, tłumaczy się ze swoich decyzji tym, że tacy po prostu są, tacy się urodzili i nic nie da się z tym zrobić. Pisze o tym Stephen Covey – że często podejmujemy działania na bazie tego, jak jesteśmy zdeterminowani. Niestety, nie zdajemy sobie sprawy z wielkiej mocy uwarunkowań. To, że nie mamy kontroli nad wpływami środowiska, tworzy zupełnie inne wartości, inną mapę.

Wspomniałem, że moją największą wartością jest pokój na Ziemi. Zgodnie z nią postępuję, na przykład w tym celu założyłem *Klub 555*, aby głosić to, co istotne w tej kwestii. Chcę, żeby ludzie byli pozytywnie nastawieni do świata, rozwijali się, nabierali samoświadomości, odchodzili od nienawiści, nie rościli sobie o wszystko pretensji, pano-



wali nad emocjami, znajdowali czas na myślenie, budowali poczucie własnej wartości i byli proaktywni. To wszystko bardzo pięknie łączy się ze sobą – bo jeżeli na przykład budujemy poczucie własnej wartości, to oczywiste jest, że wyzbywamy się nienawiści. Trudno mi wyobrazić sobie człowieka, który ma bardzo wysokie poczucie własnej wartości i jednocześnie nienawidzi. Na myśl przychodzą mi teraz słowa Rumiego: „Wydawało Ci się, że jesteś problemem, lecz to Ty jesteś lekarstwem. Wydawało Ci się, że jesteś kłódką na drzwiach, lecz to ty jesteś kluczem, który je otwiera. Szkoda, że chcesz być kimś innym, nie widząc własnej twarzy i własnego piękna, a przecież żadna twarz nie jest piękniejsza od Twojej”.

Wracając do mojej największej wartości, uważam że każdy ma ogromny wpływ na pokój na świecie poprzez swoje zachowanie, właściwe wybory i postawy, jakie przyjmuje. Zasadniczą cechą osób proaktywnych jest podporządkowanie bodźców wartościom. Natomiast motorem działania ludzi reaktywnych, a jest to przeciwieństwo proaktywności, są uczucia, okoliczności, warunki i środowisko. Jednostki proaktywne kierują się dokładnie przemyślanymi, wybranymi i uwewnętrznionymi wartościami. Ludzie reaktywni chętnie zrzucają z siebie odpowiedzialność, wolą na przykład mówić: „Moje geny są winne”. To tak, jakby chcieli winą za swoje życie obarczyć własnych przodków, mówiąc: „Mój dziadek żył w biedzie, ojciec też, w związku z czym, ja nie mam innego wyboru. Taka u nas tradycja, więc też muszę być biedny”. Popatrz, jakie to jest smutne. Tych wymówek jest nawet dużo więcej, chociażby w stylu: „ja taki już jestem”, „taką mam osobowość”, „taka jest moja natura”, „takie są moje geny”, „taki się urodziłem” albo „w takiej rodzinie się wychowałem”.

Być może pamiętasz historię o pewnym mężczyźnie, który został przyłapany na tym, że zabił z zimną krwią człowieka, wbijając nóż w jego serce. Podczas dochodzenia ujawniono, z jakiej rodziny pochodzi. Otóż jego dzieciństwo było koszmarem – ojciec zachowywał się jak potwór – bił, pił, brał narkotyki i napadał na ludzi. Kiedy za-

bójca został zamknięty w więzieniu, wyraził się w ten sposób: „Ale to nie ja jestem winny temu, co zrobiłem. To moje geny, bo ja po prostu odziedziczyłem takie zachowanie po ojcu. Taką mam naturę, a nie inną”. Tymczasem ktoś odkrył, że ten mężczyzna ma brata, prawdopodobnie bliźniaka, który stał się jednym z najbardziej szanowanych obywateli. Kiedy zainteresowano się bliżej jego życiem, okazało się, że prowadzi świetnie prosperujący biznes, jest bardzo dobrym człowiekiem i pomaga potrzebującym. Skierowano więc do niego pytanie: jak to się stało, że jest taki wyjątkowy? A on odparł: „Jaki miałem być po takim ojcu?”. Ten przykład pokazuje, że mając dokładnie te same geny, można dokonywać zupełnie innych wyborów. I to jest właśnie to coś, co chciałbym Ci przekazać: zastanów się, jak często używasz takiej wymówki.

Zapewne słyszałeś o Persologu, czyli czterech podstawowych typach osobowości: dominującym, inicjatywnym, stałym i krytycznym. Kiedy w 2009 roku wprowadziłem Persologa do Polski i organizowałem wraz ze swoim współnikiem szkolenia na ten temat, zaobserwowałem pewne ciekawe zjawisko, mianowicie ludzie podchodzili do poznania osobowości, swojej i innych dwojako. Była część osób, która mówiła: „Wow, super. Od tego momentu już wiem, co jest moją mocną i słabą stroną. Dzięki temu mogę się sprawniej rozwijać, lepiej sobą zarządzać i skuteczniej komunikować. Cudownie! Po prostu rewelacja. Teraz będę wiedział, że jeżeli ktoś się zachowuje inaczej, to nie jest to jego problem życiowy, tylko po prostu jest tak skonstruowany i może nie zna się na tym, a ja rozumiejąc to, mogę odpowiednio zareagować”. Natomiast pojawiła się też druga grupa osób, które wykorzystały Persologa do tego, żeby wytłumaczyć się, czego nie zrobiły. Jeżeli coś się im zaważyło, to mówiły: „Ale wiesz, bo ja jestem inicjatywny, w związku z czym tak się zachowuję” albo „Przepraszam, ale ja po prostu tak postępuję, bo jestem osobą krytyczną”. Część ludzi zaczęła traktować tę wiedzę jako formę usprawiedliwiania swoich decyzji bądź ich braku. Zjawisko zrzucania odpowiedzialności za swoje doro-

słe życie na to, co się wydarzyło w dzieciństwie, nie jest odosobnione. A tymczasem, to wszystko jest nieprawda, ponieważ każdy z nas jest człowiekiem myślącym. Stephen Covey powiedział, że jesteśmy jedynymi istotami na Ziemi – *homo sapiens*, które mają możliwość zachowywać się proaktywnie. Zwierzęta na pewno nie są proaktywne, one reagują na bodźce, są w pewien sposób na stałe uwarunkowane.

Korzystaj z tego, że możesz codziennie dokonywać wyborów. Popatrz na siebie niejako z boku, przyjrzyj się swoim zachowaniom i podejmij refleksję – jak często zrzucaś odpowiedzialność za swoją aktualną sytuację na własne geny, na swój profil osobowości, na swoje nawyki albo na wady, które masz. Jak często tłumaczysz wszystkim, że Twoje niepowodzenia biorą się z tego, że jesteś być może osobą niezorganizowaną? A może mówisz: „Jestem niezdyscyplinowany, bo taka jest u nas tradycja – wszyscy są niezdyscyplinowani w naszej rodzinie. Mamy to w genach, mamy to we krwi”?

Jeżeli masz problem z takim zachowaniem, to nie zwlekaj, tylko dołącz od razu do *Klubu 555* i zacznij to po prostu zmieniać. Wstawaj z nami codziennie o godzinie 5:55 i wdrażaj kolejny nawyk. Stwórz nową wersję samego siebie. Na pewno nie potrafi zmienić się na przykład mój pies, który zrobił z zabawy swoje powołanie. On nigdy nie stanie się psem dominantem, ponieważ z każdym się zaprzyjaźnia, wyrażając to poprzez okazywanie zadowolenia z przebywania w czyimś towarzystwie. To jest po prostu jego natura. Natomiast Ty możesz zmienić wszystko – swoje nawyki i przekonania. Możesz stać się człowiekiem wykształconym. Wszystko jest w Twoich rękach. Zwróć uwagę, jaką – my, ludzie – mamy niesamowitą władzę, dzięki temu, że każdy z nas jest nosicielem tego niezwykłego urządzenia między uszami. Niestety, nie wszyscy korzystają z tej możliwości. Rób codziennie kolejny mały krok w stronę lepszej wersji samego siebie. To jest tak naprawdę banalnie proste, chociaż wiem, wcale nie jest łatwe. Warto być proaktywnym, między innymi dlatego, że mamy tylko jedno życie.

## JESTEŚ KREATOREM SWOJEGO ŻYCIA

*Nic nie napawa otuchą bardziej, niż niekwestionowana zdolność  
człowieka do świadomych wysiłków wznoszących jego życie*

HENRY DAVID THOREAU

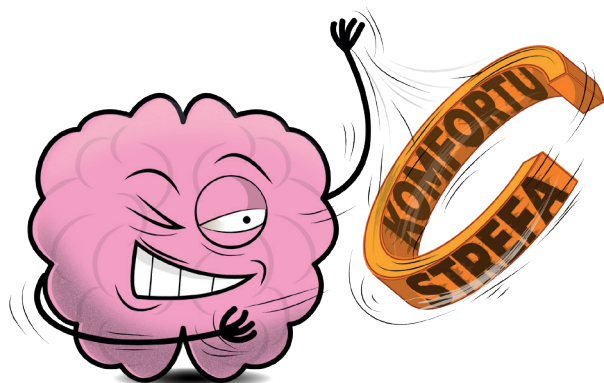
**K**iedy jesteś proaktywny, Twoje zachowanie jest funkcją decyzji, a nie okoliczności. Od Twojego wyboru będzie zależało, co zrobisz i jak się zachowasz. Dotyczyć to będzie wszystkich Twoich decyzji zawierających się w sześciu obszarach Heksagonu Szczęścia. Bycie proaktywnym wymaga praktykowania innego nawyku: „Znajdź czas na indywidualne myślenie i rozwój”. Tak naprawdę ludzie reaktywni nie myślą, tylko reagują, brakuje im czasu na myślenie, aby podporządkować swoje życie konkretnym wartościom. Natomiast jednostki proaktywne kierują się dokładnie przemyślanymi, wybranymi i uwewnętrznionymi wartościami. Uważam, że słowo „uwewnętrzniony” jest piękne – oznacza utożsamianie się, identyfikowanie się. To jest właśnie cecha *homo sapiens*, który nie reaguje automatycznie na pewne zdarzenia, tylko po prostu myśli, pomiędzy bodźcem a swoim działaniem daje sobie czas na zastanowienie się, by zacząć coś robić zgodnie ze swoimi wartościami, w sposób przemyślany, nacechowany pozytywnie.

Znalazłem kiedyś w swoim kalendarzu bardzo wymowny cytat papieża Franciszka: „Porzucić żal, złość, przemoc i zemstę – to warunki konieczne do tego, by żyć szczęśliwie”. To jest dokładnie to, o czym



mówię codziennie do ludzi. Pragnę, aby wszyscy żyli w zgodzie, obdarzali się życzliwością i tworzyli dobre myśli, których będzie tak dużo, że ostatecznie wyprą te negatywne. Ty też zacznij produkować dobre myśli – to jest bardzo proaktywne działanie. Aby stawać się proaktywnym, potrzebne są zmiany. Czym jesteśmy starsi, tym bardziej zachowawczo się zachowujemy. Najczęściej chcemy, aby już zawsze było przynajmniej tak, jak jest. Jeżeli nie będziemy dążyć do zmian, to z czasem staniemy się reaktywni, a konsekwencją tego będzie zgorzknienie. Dla takich ludzi los chyba nie jest za bardzo łaskawy.

Pamiętam, jak przygotowywałem się do swojej wyprawy do Santiago de Compostela. Nawet nie wiesz, jak bardzo się tego bałem. Ale ktoś kiedyś powiedział, że jeżeli się czegoś boimy, to właśnie jest to, co powinniśmy zrobić. Wiedziałem, że samotna ponaddwumiesięczna wędrówka przez Europę była dla mnie o kilka numerów za duża. Mimo to podjąłem ostateczną decyzję – zrobię to! Bycie proaktywnym oznacza, że podejmujemy się czasami zrobienia czegoś, co nas rozwija i co jest dla nas za trudne. Wychodzimy wtedy ze swojej strefy komfortu, ale z czasem czujemy się z tym coraz lepiej. Pamiętaj o tym proszę, żeby uczynić z tego nawyk. Wtedy Twoja strefa komfortu już nie będzie dla Ciebie taka przyjazna, zapragniesz nieustających zmian. Właśnie w takich działaniach dużym wsparciem jest *Klub 555*. Czy myślisz, że nie zdarza mi się czasami poczuć niechęć do wczesnego wstawania? Kiedy mam gorsze samopoczucie, boli mnie głowa, to robię poranny *live* o godzinie 5:55 na autopilocie, a następnie kładę się do łóżka. To są bardzo sporadyczne sytuacje. Ale takie zachowanie też jest proaktywne. Nie mówię wtedy: „Nie, nie, nie, ja wstałem i teraz muszę naparzać”, tylko po prostu wsłuchuję się w siebie i zastanawiam się nad bodźcem, który dostałem. Ból głowy, zmęczenie – takich objawów nie należy lekceważyć, trzeba zaopiekować się sobą i efektywnie odpocząć. Jeżeli tak zrobię, przez kolejne dni czuję się cudownie. Wtedy mogę bez problemu pokonywać kolejne bariery.



Czy nie jest przypadkiem tak, że budujemy nasze własne życie każdego dnia, często nie przykładając się do tego? Dopiero po pewnym czasie zdajemy sobie sprawę, jakie niekorzystne dla siebie decyzje podejmowaliśmy. Jeśli moglibyśmy cofnąć czas, zrobilibyśmy to zupełnie inaczej. Zapamiętaj, że każdego dnia warto przyłożyć się do tworzenia własnego życia i robienia z niego arcydzieła. Dzisiaj już jutro stanie się przeszłością i nigdy nie powróci. Po prostu przemijanie. Nie marnuj więc ani chwili. Buduj swoją przyszłość, przykładaj się do rozwoju swoich kompetencji. Dbaj o to, aby utrzymać swoje zdrowie w jak najlepszej kondycji. Jeżeli robisz coś, rób to po prostu dobrze, rób to z pasją. Czy przykładasz się codziennie do swojego rozwoju? Czy każde spotkanie w *Klubie 555* traktujesz jako trening szarych komórek? Czy wdrażasz na bieżąco nawyki prezentowane podczas porannych *live'ów*? Nawyk „Żyj proaktywnie” jest niesamowicie ważny. Proaktywność jest podstawą rozwoju, samodoskonalenia oraz sukcesu w życiu człowieka. Jest jednym z najpotężniejszych narzędzi sprawczych. Jest bardziej zdolnością do działania, niż pozostawiania pod wpływem zewnętrznych okoliczności. Pobudza świadomość, że jest się kreatorem własnego życia. Pamiętaj – to Ty jesteś artystą, który tworzy swoje dzieła. Od Ciebie zależy, co osiągniesz, co będzie Twoją zasługą i Twoją odpowiedzialnością. Henry David Thoreau po-

wiedział: „Nie znam bardziej zachęcających do działania faktów, niż niekwestionowaną zdolność człowieka do polepszania jakości swojego życia, poprzez świadomy wysiłek”. Uwierzam to stwierdzenie, bo jest prawdziwe i wyzwalające. Zła wiadomość w tym wszystkim jest taka, że świadomy wysiłek po prostu boli. Jeżeli codziennie wstaję o godzinie 5:00, to wychodzę ze swojej strefy komfortu. Robię to, bo taką podjąłem przemyślaną decyzję, zgodną ze swoimi wartościami, dążeniami i marzeniami.

## PRZESZKODY SĄ CZĘŚCIĄ TWOJEJ DROGI CELU

*Zmień nawyki myślowe, aby odmienić swój los*

JOSEPH MURPHY

**M**istrzu – zapytał uczeń – dlaczego ciągle napotykam przeszkody w drodze do celu, które sprowadzają mnie na manowce i każą pochylać głowę nad własnymi słabościami?

Na co mistrz odpowiedział:

– To, co nazywasz przeszkodami, to w istocie część twojego celu. Przestań z tym walczyć, po prostu pomyśl o tym i weź pod uwagę, gdy wybierasz drogę. Wyobraź sobie, że strzelasz z łuku, tarcza jest daleko i nie możesz jej zobaczyć, ponieważ jest gęsta mgła. Czy będziesz walczył z mgłą? Nie, będziesz czekał aż przyjdzie wiatr i rozwieje mgłę. Teraz już widzisz tarczę, ale wiatr znosi Twoje strzały. Czy walczysz z wiatrem? Nie, określasz kierunek wiatru i korygujesz ustawienie łuku, wypuszczając strzałę pod innym kątem. Twój łuk jest ciężki i oporny. Czy walczysz z łukiem? Nie, ćwiczysz swoje mięśnie i coraz mocniej naciągasz cięciwę.

– Ale przecież są ludzie, którzy mają lekki, giętki łuk, a gdy strzelają, pogoda jest piękna i bezwietrzna – powiedział oburzony uczeń. Dlaczego tylko moje działania napotykają tyle przeszkód? Czy wszechświat sprzyścił się przeciwko mnie?

Na co mistrz powiedział:

– Nigdy nie oglądaj się na innych. Każdy ma swój łuk, swoją tarczę i swój własny czas, by wypuścić strzałę. Jedni czynią swoim celem tra-

fienie w środek tarczy, inni możliwość nauczania się strzelania z łuku.

Mistrz pochylił się w stronę ucznia i dodał:

– Powierzę Ci jeszcze jedną, ważną tajemnicę, mój chłopcze: mgła nie spowija ziemi po to, by przeszkodzić Twojemu strzelaniu z łuku. Wiatr nie wieje po to, by zmienić kierunek Twojej strzały. Twardy łuk nie został zrobiony po to, byś zdał sobie sprawę ze swoich słabości. To wszystko dzieje się niezależnie od Ciebie i Twoich zamiarów. To była Twoja decyzja, by w takich warunkach precyzyjnie trafić do tarczy. Przestań więc się skarżyć i albo zacznij strzelać, albo okiełznaj swoją dumę i wybierz sobie łatwiejszy cel.

Czyż nie zadajemy sobie sami bardzo często pytań z tej kategorii, jak w przytoczonej historii? Dlaczego ciągle napotykam przeszkody? Dlaczego wszystko zwraca się przeciwko mnie? Dlaczego nie może być łatwo? Dlaczego nie wszystko jest proste? To, co powiedział mistrz do ucznia warte jest powtórzenia: „Nigdy nie oglądaj się na innych. Każdy ma swój łuk, swoją tarczę i swój własny czas, by wypuścić strzałę. Jedni czynią swoim celem trafienie w środek tarczy, inni możliwość nauczania się strzelania z łuku”. Zapamiętaj to, proszę.

Kiedy wędrowałem do Santiago, były dni, że pokonywałem trasę ok. 30 km dziennie. Byłem tak bardzo zmęczony, że nie wiedziałem, jak się nazywam. Czy w związku z tym miałem narzekać, że nie przewidziałem, jak bardzo będzie boleć? Czy skargi, że jest to ponad moje siły miałyby jakiś sens? Nie! Zrobiłem, co mogłem, aby dobrze się przygotować. Chroniłem się przed nieprawdopodobnym upałem – założyłem chustę na głowę, nasmarowałem swoje ciało kremem, aby nie doznać oparzenia słonecznego i piłem dużo wody. W momencie największego skwaru odpoczywałem w cieniu. To wszystko było elementem mojej strategii. Jeżeli chcemy zrobić ze swojego życia arcydzieło, nie możemy narzekać. Każdy z nas ma swoje do zrobienia. Każdy z nas ma swoje problemy do rozwiązania. Uwierz mi, sprawdziłem to – nie ma człowieka, który by żył i nie miał żadnych trudności oraz zmartwień. Jeżeli nawet unika ich cały czas, to spada-

ją na niego w najmniej oczekiwanym momencie, jak grom z jasnego nieba, dlatego, że chciał je zignorować. Oczywiście, będą w naszym życiu działały się rzeczy, na które nie mamy wpływu, ale wtedy możemy przyjąć stosowną wobec nich postawę. Narzekanie na pewno nie pomoże. To jest tak naprawdę istotą człowieka proaktywnego – wie, że są sytuacje, na które mamy wpływ i na które wpływu nie mamy. Jeżeli mamy wpływ, to nie możemy się użalać, tylko trzeba działać. Jeżeli nie mamy na coś wpływu, to też nie możemy się skarżyć. Czy proaktywność chroni przed porażką? Na pewno nie. Mogą pojawiać się różne okoliczności, które będą dla nas trudne, ale nie powinniśmy nazywać ich porażkami, tylko kolejnymi lekcjami, które właśnie odrobiliśmy.

Wtedy, kiedy dzieje się coś złego, coś się komplikuje, osoba proaktywna szuka rozwiązania. Będzie się zastanawiać, jak zrobić coś lepiej, inaczej. Przeciwnieństwem postawy proaktywnej jest postawa reaktywna. Taka osoba bardzo często niczego nie będzie robić, bo uzna, że jest to trudne, więc może się nie udać. Człowiek proaktywny sprawdzi, co jest możliwe do realizacji, a co nie. Bardzo często słyszymy chociażby takie wypowiedzi: „No, fajnie byłoby więcej zarabiać”. Doskonałym przykładem wskazania różnicy pomiędzy osobą proaktywną a reaktywną jest zakładanie działalności gospodarczej. Jest to bardzo dobry sposób na to, żeby spróbować swoich sił w generowaniu większych dochodów. Osoba reaktywna jednak powie, że większość nowych firm bankrutuje, że prowadzenie własnej działalności jest trudne, że nigdy tego nie robiła, że trzeba płacić ZUS, że trzeba płacić podatki, że nie będzie miała poczucia bezpieczeństwa w przypadku choroby. Potwierdzam – to wszystko jest prawdą. Natomiast osoba proaktywna w tej samej sytuacji zada sobie pytanie: „Jakie kompetencje potrzebuję zdobyć i co zrobić, żeby mi się powiodło?”. Nie będzie narzekać na to, że musi opłacać wynajem lokalu albo że konieczne jest prowadzenie księgowości. Ale kiedy po paru latach osoba proaktywna, prowadząca z sukcesem własną działalność, spotka się z osobą reaktywną, która też o takiej działalności myślała, a jednak nic nie

zrobiła w tym kierunku, używając różnych wymówek – to ta druga powie: „Miałeś szczęście”. Wspomniane „szczęście” polegało na przyjęciu proaktywnej postawy. Proaktywność to działanie, przejmowanie inicjatywy i kreowanie. Czy pamiętasz odpowiedź udzieloną przez Franka Bettgera, kiedy Ed zapytał go o to, czy urodził się handlowcem? Brzmiała ona tak: „Z całą pewnością nie urodziłeś się handlowcem. Sądzę, że musimy sami wykreować się na ludzi, którymi chcemy być, którymi chcemy się stać”.

Co jest największym wrogiem proaktywności? Kiedyś się nad tym zastanawiałem, dotarło do mnie, że jest ich co najmniej kilka. Największym jest na pewno brak myślenia. Do tego dołożyłbym brak wiary w siebie. Zaczynaj myśleć o sobie dobrze i uwierz, że zasługujesz na wszystkie wspaniałości tego świata. Na pewno wrogami są nasze złe nawyki, stare przekonania i impulsywne działania pod wpływem emocji. Poważną przeszkodą w stawaniu się proaktywnym jest świadomy wysiłek – boimy się czegoś, co ma być dla nas ciężkie i unikamy tego. Do czasu, gdy nie nauczymy się samodyscypliny i odpowiedzialności, nie będziemy mogli zrealizować nawet najprostszego założonego planu. Zdecyduj, że będziesz świadomie się rozwijać, podejmując celowe i zaplanowane działanie w kierunku zwiększenia swoich kompetencji i wyrabiania własnych nawyków. Czas na moje pytanie: zrobisz to?

## UWAŻAJ, CO CIĘ PROGRAMUJE

*Bardzo dobrym wskaźnikiem stopnia, w jakim postrzegamy siebie  
jako ludzi proaktywnych, jest na przykład nasz język*

STEPHEN COVEY

**W**znanej kreskówce „Penauts” („Fistaszki”) Charlie Brown zwraca się do Linusa:

– Czy możesz mi odpowiedzieć, Linusie – co byś zrobił, gdybyś poczuł, że nikt Cię nie lubi? Linus odpowiada:

– Proste – spróbowałbym spojrzeć na siebie obiektywnie i zobaczyć, co mógłbym zrobić, żeby siebie poprawić. To jest moja odpowiedź.

Na to Charlie mówi:

– Nienawidzę tej odpowiedzi.

Język reaktywny uwalnia od odpowiedzialności osoby, które się nim posługują. Na przykład ludzie mówią: „Nic nie mogę zrobić”. W historii z kreskówki słowa Charliego w sposób oczywisty komunikują jego postawę o niechęci do podejmowania zmian. Osoba proaktywna wyraziłaby się zupełnie inaczej: „Zastanowię się, co mogę zrobić, żeby poprawić jakość swojego życia”.

Myślę, że jest szereg powodów, dla których wielu z nas, jak Charlie Brown, przeciwstawia się zmianom. Na pewno nie zaliczają się do nich osoby będące w rozwoju osobistym. Chcę zwrócić uwagę na to, że mamy ogromny wpływ na nasze życie. I tak jest w tej krótkiej historyjce – Linus odpowiedział: „Spróbowałbym spojrzeć na siebie





obiektywnie i zobaczyć, co mógłbym zrobić, żeby siebie poprawić” – i to jest odpowiedź proaktywna. Na co odparł Charlie: „Nienawidzę tej odpowiedzi” – i była to odpowiedź reaktywna.

Trzeba zastanowić się nad swoim językiem, którym się posługujemy – co konkretnie mówimy i jak mówimy, w jaki sposób najczęściej programujemy się. John C. Maxwell napisał w jednej z kilkudziesięciu swoich książek: „Uważaj, co mówisz. Uważaj, co czytasz. Uważaj, czego słuchasz. Uważaj, z kim przebywasz. Uważaj, co robisz. Uważaj, jak się modlisz. Stosuj te zasady stale, nie tylko wtedy, gdy masz ochotę i obserwuj, jak Twoje życie zmienia się na lepsze”.

Czy wiesz, że wszystko nas programuje? Wszystko, co do nas dociera za pomocą zmysłów, zbieramy w naszej podświadomości i zakładamy temu czemuś segregator – ludziom, rzeczom, potrawom i wszystkim innym możliwym zjawiskom występującym na świecie. Dlatego też tak ważne jest, żeby uważać na to, co mówimy, co czytamy, czego słuchamy. Bardzo mocno programuje nas telewizja, ponieważ już po dwunastu minutach jej oglądania wpadamy w stan alfa, czyli stan pewnej medytacji, kiedy nasz mózg dostosowuje się do odbioru obrazu i dźwięku. To, co oglądamy w telewizji ma ogromne znaczenie. Bardzo mocno programują nas również ludzie, którzy spotykają się z nami, ponieważ operują na wielu kanałach – my ich widzimy, sły-

szymy, często czujemy. Oni oddziałują na nas niesłychanie emocjonalnie. Programuje nas to, co robimy. Programuje nas to, co mówimy. Mówienie jest pewnego rodzaju mantrą, jest jak samospełniająca się przepowiednia. Jest ono dla naszej podświadomości nieprawdopodobnie opiniotwórcze. Być może pamiętasz tego mema, kiedy mężczyzna jadąc tramwajem, cały czas narzeka: „Mam żonę żołzę, fatalną pracę, szefa do bani, nie mam ciągle pieniędzy...”, a stojący za nim jego anioł stróż czy też jego dżin mówi: „Twoja wola jest dla mnie rozkazem”. I w tym momencie to się dzieje – ma żonę żołzę, pracę, której nienawidzi, niedobrego szefa, mało pieniędzy i inne problemy życiowe – ponieważ takiego używa języka.

Ludzie bardzo często wyrażają się w taki sposób: „On/ona doprowadza mnie do szału”, zamiast powiedzieć sobie: „Kontroluję swoje uczucia”. Właśnie tak zareaguje osoba proaktywna: „Ja kontroluję swoje uczucia”. Przecież nikt bez Twojej zgody nie może Cię ani zranić, ani obrazić, ani rozgniewać, ani sprawić, że się gorzej poczujesz. Pamiętasz jeszcze nawyk „Bądź panem swoich emocji”? Mam nadzieję, że na bieżąco go praktykujesz. To Ty zarządzasz swoimi emocjami, więc jeżeli nawet ktoś Ci pokaże „międzynarodowy znak pokoju”, to przyjmując postawę proaktywną, nie zareagujesz na ten gest. To jest tylko bodziec, a Ty możesz sobie powiedzieć: „Zaraz, zaraz, ale ja nie muszę odpowiadać na to agresją”. Osoby proaktywne nie doprowadzają do konfliktów. Wspominałem Ci, że moją największą wartością jest pokój, czyli zgoda – zależy mi na tym, aby ludzie nie kłócili się, nie skakali sobie do gardeł i nie atakowali się wzajemnie. Pragnę, żeby zachowywali się, jak na *homo sapiens* przystało – rozmawiali ze sobą, byli wobec siebie życzliwi i doprowadzali wszystkie sprawy do porządku na drodze porozumienia. Na tym zresztą też polega demokracja, żeby prowadzić rozmowy, debaty i dochodzić do konsensusu. Jeśli ktoś chce ostro zareagować na czyjeś nieodpowiednie zachowanie i mówi: „Muszę to zrobić”, to lepiej niech pamięta, że niczego nie musi. Może znasz opowieść

o pewnym bacy, który powiedział: „Człowiek to musi w życiu tylko dwie rzeczy – wysrać się i umrzeć”. Następnie pomyślał i za moment się poprawił: „W zasadzie to musi tylko jedno, bo jak się nie wysra, to i tak umrze” – czyli generalnie to jest jedyna rzecz, którą kiedyś tam musimy. Mam nadzieję, że nie poczujesz się dotknięty tym, że użyłem tego słowa, ale myślę – czasami zgodnie z zasadą Paracelsusa, po prostu można sobie na to pozwolić, by wybrać swoją właściwą reakcję.

Osoby proaktywne wybierają. Aby wybierać, trzeba stosować inny nawyk: „Znajdź czas na indywidualne myślenie i rozwój” – bo to właśnie dzięki niemu mamy coraz więcej możliwości. Kiedy stajemy się mądrzejsi, kiedy stajemy się lepsi, kiedy pracujemy nad swoim intelektem, nad swoją duchowością, nad swoimi emocjami – nagle znajdujemy się na oceanie szans i szerokich perspektyw. Warunek jest jeden – trzeba być w procesie rozwoju osobistego. Pamiętaj, że z rozwojem osobistym jest jak z wiosłowaniem pod prąd – jeżeli nie podejmiesz wysiłku, to będziesz się cofać. Niestety, ludzie tak bardzo często zapominają o tym. Osoby reaktywne nie chcą się rozwijać. Najczęściej wypowiadają się w ten sposób: „Mnie już wystarczy tej nauki”, „Byle tylko gorzej nie było” albo „Jak się nie ma, co się lubi, to się lubi co się ma”. To są najgorsze, nieprawdziwe stwierdzenia. Nasze życie polega na tym, aby się rozwijać i czerpać z niego pełnymi garściami, osiągać to, o czym najbardziej marzymy. Kiedyś znalazłem takie piękne słowa: „Wszechświat dysponuje niezliczonymi możliwościami, aby spełniać Twoje marzenia. Jeżeli będziesz emanował tymi marzeniami od wewnątrz, spełnią się one w świecie na sposób, którego się zupełnie nie spodziewasz”. A więc nie mów: „Jak się nie ma co się lubi...”, tylko rozwijaj się i pamiętaj, aby nigdy się nie zatrzymywać. Oczywiście wyrażaj wdzięczność za to, co masz i nie narzekaj. Ja w każdym momencie jestem wdzięczny za życie, które prowadzę. Cieszę się, że założyłem *Klub 555* łączący tak niesamowitych ludzi. Będę stawiał kolejne kroki do przodu, bo chcę to robić. Osoba

reaktywna zapewne powiedziałaaby: „Zrobiłbym to, gdyby świat się zmienił”, „Poczekam aż nadarzy się okazja”, „Jak będę miał szczęście, to mi się uda”. Wybieraj każdego dnia to, co właściwe i przede wszystkim uważaj, co Cię programuje.

## ORZEŁ CZY KACZKA?

*Większość ludzi żyje – fizycznie, intelektualnie, moralnie –  
w bardzo ciasnym kręgu swej potencjalnej egzystencji.  
Tymczasem mamy w sobie rezerwy, które moglibyśmy uruchomić.  
Jednak nawet nie próbujemy o tym marzyć.*

WILLIAM JAMES

**P**oznaj historię Bodo Schafer'a:

Kiedy w USA, w Atlancie chciałem wynająć w hotelu pokój, który zarezerwowałem wcześniej, okazało się, że wszystkie były zajęte. Jakaś pani w recepcji powiedziała mi, że rezerwacja niestety, nie jest ważna, ponieważ wszystkie pokoje hotelowe zostały wynajęte przez jakąś firmę. Poinformowała i odeszła, pozostawiając mnie samego. Zażądałem wyjaśnienia, lecz tylko usłyszałem: „Jeżeli hotel jest całkowicie zajęty, to jest zajęty. Nie mogę panu wyczarować pokoju”. Dalej nie miała ochoty ze mną rozmawiać.

Aha – pomyślał Bodo – kaczką, i zażądał rozmowy z przełożonym. Recepcjonistka odpowiedziała niechętnie: „On też panu niczego innego nie powie”. Po tych słowach chciała zniknąć za drzwiami. Z pewnością znajdował się tam brodzik, w którym mogła spotkać się z kolejną kaczką. Zażądałem więc orła. „Kogo?!” – spytała recepcjonistka. Wy tłumaczyłem jej: „Proszę przyprowadzić kogoś, kto jeszcze nie wie o tym, że nic nie da się zrobić”. To zrozumiała i powiedziała: „A, tego? OK, dobrze”.. Menadżer, który przyszedł, był orłem. Powiedział: „Rzeczywiście, wszystkie pokoje są zajęte, pomimo że ma pan ważną rezerwację. Musiało to się stać przez przeoczenie, za co chciał-

bym bardzo przeprosić. Spróbuję tak szybko, jak to możliwe, znaleźć coś dla pana. Zadzwońię i zorientuję się, gdzie jest miejsce w jakimś odpowiednim hotelu. Dodatkowe koszty oczywiście my pokryjemy. Czy mogę panu zaproponować coś w naszej restauracji, podczas gdy zajmę się szukaniem pokoju?”.

Ludzie mają wybór, jak postąpią w konkretnej sytuacji – mogą przyjąć postawę reaktywną (kaczka) – pełną niechęci, krytyki i narzekania – lub proaktywną (orzeł) – cechującą się zaangażowaniem, wysiłkiem i ciągłym parciem do przodu. Właściwie patrząc na to powierzchownie, możemy porównać kaczki do orłów – na pozór są podobne, bo mają skrzydła i dzioby. Jednak tak naprawdę są to zupełnie inne ptaki. Kiedy orły cieszą się wolnością, fruując wysoko nad ziemią, kaczki pozostają nisko. Cechą charakterystyczną tych drugich jest kwakanie. Kiedy budzą się rano – kwaczą, kiedy chcą, by je nakarmiono – kwaczą, kiedy inne kaczki kradną im pożywienie – kwaczą. Czy widzisz tak naprawdę różnicę pomiędzy orłem i kaczką? Czy rozpoznasz orła? Orły po prostu działają, podczas gdy kaczki pokwakują. Kwakanie to wymówki, usprawiedliwienia, bezsensowna gadanina, narzekanie i nękanie. Kaczki zostaną któregoś dnia zwolnione z pracy. Ten typ ludzi jest pierwszy do zwolnienia, kiedy jakaś branża przeżywa kryzys. A kiedy to się stanie – mówią i narzekają: „Jakie to niesprawiedliwe, mojemu szefowi nie podobał się chyba mój nos”. Orły natomiast bardzo często otrzymują wyższe stanowisko. Ważne jest więc, byśmy nie kwakali jak kaczki, lecz aby nasze działania przynosiły pozytywne rezultaty. Radzę Ci szczerze, żeby unikać kaczek w firmie, w zespole. Co prawda, niektórzy twierdzą, że można także kaczkę zmotywować do pracy, jednak wynikiem tego będzie zmotywowana kaczka, wciąż nie będzie to jeszcze orzeł. Kaczki mówią: „Nie mogę sobie na to pozwolić”, a orły wypowiadają się: „OK, dobrze. Jest wyzwanie – co mogę zrobić, żeby to zmienić?”. Kaczki narzekają: „Nie da się”, natomiast orły stwierdzają: „W porządku, zobaczmy co się da zrobić”.



To jest właśnie cecha osób proaktywnych – one nie mówią: „Nie da się”, nie reagują w sposób: „Opuścić, zostawić, nie przejmować się”. Tak postępują orły. One są optymistami. Z kolei, kaczki to ludzie – pesymiści, zawsze, kiedy poczną zapach kwiatów, to rozglądają się za trumną. Opowiadają sobie wzajemnie negatywne przeżycia, w tym celu organizują nawet zebrania kaczek. Orły mówią o pozytywnych rzeczach, rozmawiają o tym, co jest dobre, skupiają się na zmianie swojego wnętrza.

Ludzie bardzo często o tym zapominają, że to, jak będzie nam się w życiu powodziło, zależy od tego, jacy jesteśmy tutaj – w środku, jaki jest poziom naszej wiedzy i emocji. Zapytaj siebie: czy podchodzisz do wszystkiego z pasją, miłością, radością? A może w Twoim zachowaniu dominuje krytyka i brak szacunku do innych ludzi? Jak podchodzisz do wszystkich i do wszystkiego na świecie? Od świadomości na ten temat zaczyna się transformacja we własnym wnętrzu. Zaczynaj wstawać rano. Bądź ze mną na porannych spotkaniach *Klubu 555*. Zmień swoje poranki, a zmieni się całe Twoje życie. Może tkwisz w przekonaniu, że się nie da, nie potrafisz. To nie jest prawdą. Podejmuj próby otworzenia się, zacznij coś robić, aby nie hamować swojego rozwoju.

Kaczki bardzo często robią tylko to, co jest absolutnie konieczne. Pamiętam, miałem kiedyś taką pracownicę w jednej z moich spółek, która przychodziła punktualnie o godzinie siódmej do biura i dokładnie minutę przed piętnastą już stała przed windą. Kiedy wybijała niemal co do sekundy piętnasta, ona wchodziła do windy i opuszczała miejsce pracy. Nigdy nie zdarzyło się, żeby została chociaż pół minuty dłużej. Oczywiście, ktoś może powiedzieć: „Fryderyk, Ty krwio pijco, oczekujesz żeby ludzie zostawali po godzinach?” – natomiast znam wiele współpracowników, którzy nie patrzą nerwowo na zegar podczas pracy. Ale uwaga – są sytuacje, kiedy potrzebują wyjść z biura wcześniej, to nie robię z tego absolutnie żadnego problemu. Po prostu sygnalizują o tym z wyprzedzeniem i wszystko jest w porządku. Kaczki pracują właśnie w ten sposób, że trzymają się bardzo ściśle godzin pracy. Ponadto opowiadają sobie często swoje negatywne przeżycia, żeby jeszcze bardziej się zdołować i przekonać się – jak to życie wygląda, w którym nic się nie da. Zawsze wszystko wiedzą lepiej i znajdują powody, aby nic nie robić. Orły uczą się chętnie, a kaczki wynajdują usprawiedliwienia, nigdy nie podejmują żadnego ryzyka. Orły też się boją, mimo wszystko, robią to. Odwaga nie jest przeciwieństwem strachu. Odwaga to zapanowanie nad strachem – na tym to polega. Kiedy startowałem z pomysłem założenia *Klubu 555*, też potrzebowałem odwagi. Nie przewidziałem, że będzie to tak niesamowite zjawisko.

Rhonda Byrne napisała: „Jesteś w stanie obrócić swoje życie w raj, ale nie można tego uczynić inaczej, niż zmieniając w raj swoje wnętrze. Nie ma innego sposobu. Ty jesteś przyczyną, a Twoje życie to skutek”. Takie słowa słyszę od kilkudziesięciu lat, od wielu moich nauczycieli, że tak na zewnątrz, jak wewnątrz. To, jacy jesteśmy w środku, będzie dokładnie projekcją tego, co jest na zewnątrz. To, co na zewnątrz, będzie projekcją tego, co jest w nas samych. To, jacy jesteśmy, będzie bardzo mocno determinować to, jak będzie się nam powodziło. Zaczynij coś robić, aby nie stać w miejscu. Nie bądź bierny.



Zastanów się, a może jesteś kaczką? Jak Ty będziesz lepszy, to świat również będzie stawał się odrobinę lepszy. Jeżeli będziemy kwakać, to na pewno nic się nie zmieni. Nie żyj w sposób reaktywny, bo potem nie dasz rady już niczego zmienić. Postaw na proaktywność.

## ZAWSZE MASZ WOLNOŚĆ WYBORU

*Jesteś jedyną osobą na świecie,  
która może wykorzystać Twój potencjał*

ZIG ZIGLAR

Viktor Frankl wychował się na deterministycznej tradycji psychologii Freuda, która zakłada, że wszystko, co przydarzyło Ci się w dzieciństwie, kształtuje Twój charakter i osobowość, i w zasadzie rządzi całym Twoim życiem. Granice i wymiary Twojego życia są ustalone i właściwie niewiele możesz z tym zrobić. Frankl był psychiatrą żydowskiego pochodzenia. Stał się więźniem obozu śmierci w nazistowskich Niemczech, gdzie przeżył potworny koszmar, którego nawet nie chce opisywać. Jego rodzice, brat i żona zginęli w obozie, wyniszczono mu całą rodzinę z wyjątkiem siostry. Sam znosił tortury i niezliczone poniżenia, nie mając ani przez moment pewności, czy poprowadzą go do gazu, czy też zostanie wśród ocalałych, by sprzątać ciała lub szuflami wygarniać popiół z pieców krematoryjnych. Pewnego dnia, gdy nagi siedział samotnie w maleńkiej celi, zaczął uświadamiać sobie coś, co potem nazwał resztką ludzkiej wolności. Wolności, której nazistowscy władcy zabrać mu nie mogli. Mogli kontrolować całe jego otoczenie. Mogli robić, co chcieli z jego ciałem, ale sam Viktor Frankl pozostawał samoświadomym istnieniem, potrafiącym patrzeć jako obserwator na to wszystko, co się dzieje. Podstawa jego tożsamości była nienaruszona, mógł decydować w swoim wnętrzu,

w jaki sposób wszystko, co przeżywa, będzie na niego wpływać. Po między tym, co mu się przytrafiało, czyli bodźcem a jego reakcją, była na to jego wolność, czy też moc wyboru jego reakcji. W trakcie swoich doświadczeń Frankl potrafił sobie wyobrażać różne sytuacje, na przykład jak po uwolnieniu z obozu prowadził w auli wykład dla studentów. Widział siebie, jak przekazuje studentom lekcje, których sam nauczył się w czasie tortur. Stosując te ćwiczenia umysłowe, emocjonalne, moralne i dyscypliny, w których wykorzystywał głównie pamięć i wyobraźnię, trenował swoją maleńką, zarodkową wolność, a ona rosła i rosła. A w końcu miał jej więcej, niż jego nazistowscy oprawcy. Oni mieli więcej swobody, więcej możliwości wyboru, ale to on miał więcej wolności, więcej wewnętrznej mocy, aby panować nad własnymi wyborami. Stał się natchnieniem dla innych, nawet dla niektórych strażników. Pomagał innym więźniom odnaleźć sens cierpienia oraz godność ludzką. W tych niewyobrażalnie poniżających okolicznościach Frankl skorzystał z człowieczego wyposażenia w samoświadomość i odkrył fundamentalną podstawę natury człowieka. Po między bodźcem a reakcją człowiek ma wolność wyboru.

Jest to historia z książki Stephena Covey'a *7 nawyków skutecznego działania*. W wolności wyboru zawierają się te wyjątkowe zdolności, czyniące nas ludźmi. Oprócz samoświadomości mamy wyobraźnię, czyli umiejętność tworzenia w umyśle czegoś spoza naszej obecnej rzeczywistości – jest to „ogród marzeń”. Mamy sumienie, głęboko wewnętrzną świadomość, co jest dobre, a co złe, czyli win-win, świadomość zasad, które kierują naszym postępowaniem i poczucie tego, jak dalece nasze myśli i działania są z nimi w harmonii. Mamy też wolną wolę, zdolność do działania na podstawie samoświadomości, niezależnie od wszelkich innych wpływów. Mylił się Freud, który zakładał, że wszystko, co się przydarzyło w dzieciństwie, kształtuje Twój charakter i w zasadzie determinuje Twoje życie. W rzeczywistości nie jest tak. To jest bardzo dobra wiadomość, ponieważ mamy możliwość kształtować w pełni nasze życie. Dlatego wciąż wołam: „Obudź się!”.

Andrew Matthews powiedział: „Szczęście jest decyzją, a nie punktem na mapie”. Szczęście jest Twoją decyzją, bez względu na to, co się dzieje. Spójrz na historię Viktora Frankla, który przeżył prawdziwy koszmar. Wiesz, trudno sobie wyobrazić gorszą sytuację, kiedy wokół Ciebie umierają ludzie i w każdej chwili Ty też możesz stracić życie. Ale on w tym momencie mówi: „Nie, ja będę marzył o tym, co mnie jeszcze w życiu spotka”. Czyż nie jest to piękne?

Pomyśl proaktywnie o swojej przyszłości. Zastanów się, na jaki bodziec zawsze reagujesz tak samo i zrób to czasami inaczej. Zmieniaj swoje życie, bo masz je tylko jedno – tak jak Viktor Frankl i wszyscy pozostali ludzie na świecie. Jeżeli je dobrze przeżyjesz, to w zupełności wystarczy. Być może zacznij pracę ze swoim mózgiem. Zacznij uprawiać swój „ogród marzeń”. Zacznij być życzliwym. Zacznij być uważnym. Zaczynaj każdy dzień z gotowym planem. Pracuj nad swoim Heksagonem Szczęścia. Bądź proaktywny, bo nic nie napawa otuchą bardziej, niż niekwestionowana zdolność człowieka.

Nawyk: „Bądź proaktywny” ma ogromny związek z tym, że możemy być szczęśliwi. Henry David Thoreau powiedział: „Nic nie napawa otuchą bardziej niż niekwestionowana zdolność człowieka do świadomych wysiłków uwznioślających jego życie”. Uwielbiam ten cytat, bo jest w nim dużo wspaniałych treści i emocji. Mówi tak naprawdę o tym, że każdy z nas jest kowalem swojego losu. Jest to jedno z piękniejszych zdań, jakie znam.

Wróć jeszcze na moment do wspomnień związanych z wyprawą do Santiago. Pamiętam, jak doświadczałem niesamowitej życzliwości na trasie. Pewnego dnia trafiłem do małego hoteliku, w którym spały raptem cztery osoby: ja, kobieta z Japonii i dwie Amerykanki. Spotkaliśmy się na śniadaniu, było to niesamowite. Miałem po raz pierwszy szansę uścisnąć prawdziwą Japonkę. Osoba, która prowadziła hotelik, pochodziła z Florydy, wielokrotnie brała udział w pielgrzymce do Santiago de Compostela, aż pewnego dnia zdecydowała, że osiadzie na stałe w Hiszpanii. To jest też pewnego rodzaju pro-

aktywność. Spotykałem po drodze mnóstwo osób, między innymi Kanadyjczyka, który miał siedemdziesiąt dziewięć lat, i to była jego kolejna z rzędu pielgrzymka. Pójście na wyprawę do Santiago na pewno jest przejawem ogromnej proaktywności. To jest coś, co uwzniośla życie. Ale nie jest to jedyna możliwość. Na uwznioślenie własnego życia jest naprawdę wiele sposobów. W naszych rękach spoczywa odpowiedzialność za to, co się dzieje i nas spotyka. Bierzmy więc życie we własne ręce. To właśnie osoby proaktywne przejmują największą inicjatywę i odpowiedzialność za to, co robią.



## NIE PRZYJMUJ NIECHCIANYCH PREZENTÓW

*Nasze przyzwolenie na to, co się nam przytrafia,  
rani nas znacznie bardziej niż to, co się z nami dzieje*

STEPHEN COVEY

Pewnego dnia do samuraja przyszedł młody wojownik, znany ze swoich technik prowokacji, i wielokrotnie próbował go zranić. Rzucał w niego kamieniami, pluł mu w twarz, obsypywał obelgami jego i jego przodków, nie przebiegając w słowach. Przez wiele godzin robił to, co w jego mocy, aby wyprowadzić samuraja z równowagi. Starzec wciąż pozostawał niewzruszony. Pod wieczór, porywczy wojownik wycofał się, był wycieńczony i poniżony. Uczniowie rozgoryczeni faktem, że ich nauczyciel nie zdołał odpowiedzieć na wyzwiska i prowokacje młokosa, zapytali:

- Jak mogłeś znieść takie upokorzenia?
- Jeśli ktoś przychodzi do Ciebie z podarunkiem i Ty go nie przyjmiesz, do kogo należy wtedy ten prezent? – zapytał samuraj.
- No, do darczyńcy – odpowiedzieli uczniowie.
- To samo dotyczy zawiści, złości, hejtu i obelg – rzekł nauczyciel. Jeśli nie zostaną przez nas przyjęte, pozostają własnością osoby, która nosi je w sobie.

Pamiętaj, zawsze pojawiają się tacy, którzy będą próbowali Ci dokuczyć, ale ostateczna decyzja o przyjmowaniu tego „prezentu” należy do Ciebie. Bez Twojej zgody nikt na tym świecie nie jest w stanie Cię

ani rozzłościć, ani obrazić, ani sprawić, że poczujesz się gorzej. Jeżeli wybaczymy osobie, która nas zraniła, a ona znów rani, to warto wyciągnąć z tego lekcje i pomyśleć, co dalej. Przypomnę Ci, co mówią na ten temat Amerykanie: *Love it, leave it, or change it*. Jeżeli nie możesz czegoś zmienić, to musisz się z tym pogodzić i zaakceptować, że ta osoba po prostu taka jest. Wtedy mówisz: „OK, taka jesteś i zaczynam to akceptować, że mnie próbujesz zranić”. I teraz zrozum, że jeżeli ktoś Ci mówi złe słowa, to przecież Cię nie rani, tylko próbuje Cię zranić. To nie jest zranienie. Rani Cię dopiero wówczas, gdy Ty do tego dopuszczasz. Jeszcze raz powtórzę: to, że ktoś próbuje Cię zranić, wcale nie musi powodować zranienia u Ciebie. Jeżeli nie możesz tej osoby zmienić ani jej wymienić, to musisz ją po prostu polubić. Nie ma innego wyjścia. Dopóki Ty nie przyjmiesz „prezentu”, który Cię rani, nie będziesz zraniony. Oczywiście możemy dopytać, dlaczego ten ktoś chce nam sprawić przykrość. Pamiętaj jednak, że bardzo dużo zależy też od tego, jaka jest ta druga osoba, jaki prezentuje poziom emocjonalny i intelektualny. To będzie warunkowało, czy ona będzie gotowa to zrozumieć, czy będzie gotowa przyjąć to pytanie od Ciebie. Być może usłyszysz: „Tak, chcę Cię zranić”, a wtedy możesz odpowiedzieć: „Ale to Ci się nigdy nie uda, bo ja musiałbym się na to zgodzić, a ja nie przyjmuję tej próby zranienia”.

Czy będziemy potrafili tak się zachować? Właśnie z praktykowania trzynastu nawyków wnosimy codzienną pracę nad sobą, między innymi nad naszą inteligencją emocjonalną. Kiedy jesteśmy świadomi naszej wartości, zalet i dobrych intencji, jesteśmy też odporni na krytykę i próby ranienia nas. Zapewne słyszałeś tę radę: „Nie słuchaj, co inni mówią o tobie za plecami. Lew nigdy się nie ogląda, kiedy mały piesek za nim szczeka”. Teraz się wzruszyłem troszkę, ponieważ przypomniałem sobie mojego psa Boryska, którego nie ma już ponad dziesięć lat. Był dostojnym dogiem niemieckim. Kiedy szedł ze mną na spacer, inne psy szczekały za nim, a on po prostu nie reagował, w ogóle go to nie obchodziło. Tylko raz się zdarzyło, że jakiś mniej-

szy pies próbował ugryźć go w łydkę, a ten gwałtownie się odwrócił, złapał kundla za szyję, przygniótł do ziemi i ostro zawarczał, tak jakby mu tłumaczył: „Odczep się ode mnie, bo Ci zrobię krzywdę”. To było tylko ostrzeżenie, bo żadne uszkodzenie ciała nie nastąpiło. Borys po chwili spokojnie puścił go na wolność. Bądź jak mój ukochany pies, który miał po prostu gigantyczną godność. On nie dawał się obrazić, podobnie jak samuraj z przytoczonej historii. Ty masz swoją wartość, pamiętaj o tym. Człowieczeństwo polega na tym, że potrafimy radzić sobie z trudnymi emocjami. Do gniewu, złości, obrażania się i obrzucania pretensjami możemy podejść proaktywnie. Nie musisz się bać ani martwić. Aż dziewięćdziesiąt procent spraw, którymi się zamartwiamy, nigdy nie następuje. Bądź więc sobą, bądź swoim życiem i ciesz się nim. Pamiętaj, aby codziennie dokonywać odpowiednich wyborów – nastawienie, podejście, humor – to wszystko zależy od Ciebie. Nie ma nic gorszego niż obrażanie się i ciągłe pielęgnowanie w sobie trudnych emocji. Ważne jest, żeby umieć przebaczać. Nie zapominamy o zadanych ranach i złych czynach w celu zwolnienia z odpowiedzialności innych, ale po to, aby uwolnić siebie i wznieść się ponad to. Najwyższą formą proaktywności jest przebaczyć, zapomnieć i nie pozwolić kontrolować siebie. Oczywiście konieczne jest wyciągnięcie wniosków z tego płynących. Zapomnij o zdarzeniu, trudnych emocjach, ale pamiętaj o lekcji. Wiedza musi pozostać w Tobie. To jest tak, jak z kotem, który jeśli raz usiadł na rozżarzonym piecu, to już nie usiadzie nawet na zimnym. Ważne, aby nie powielać błędów. Tak to działa.



## PRACUJ NAD SWOIM „BYĆ”

*Ludzie zawsze obarczają okoliczności winą za to, kim są,  
a ja nie wierzę we wpływ okoliczności.  
Ci, którzy do czegoś dochodzą,  
wstają i szukają odpowiednich okoliczności,  
a jeśli ich nie znajdują, sami je tworzą.*

GEORGE BERNARD SHAW

**W** Starym Testamencie jest opowieść o Józefie, którego bracia sprzedali w niewolę egipską, gdy miał siedemnaście lat. Kupił go urzędnik Potifar. Można by oczekiwać, że będąc już sługą, młodzienciek łatwo pogrąży się w użalaniu nad sobą, będzie się koncentrował na wadach własnych braci i swojego pana. Ogarnie go beznadziejna tęsknota za tym, czego go pozbawiono. Jednak Józef był proaktywny, pracował nad „kim być”. Sumiennie prowadził gospodarstwo Potifara, a ten dostrzegł jego zalety i zaufał mu tak bardzo, że oddał mu pod zarządek swój dom oraz cały majątek. Przyszedł dzień, w którym Józef w trudnej sytuacji odmówił pójścia na kompromis ze swoją uczciwością. W rezultacie niesłusznie skazano go na trzynaście lat więzienia, a on dalej był proaktywny. Pracował w wewnętrznym kręgu nad „być”, czyli nad tym, na co tak naprawdę ma wpływ, zamiast nad „mieć”. I wkrótce zarządził więzieniem, a w końcu całym narodem egipskim, jako drugi po faraonie.

Jest to jedna z moich ulubionych historii, którą opracował Stephen Covey. Zauważ, jak bardzo często narzekamy na swoją sytuację,

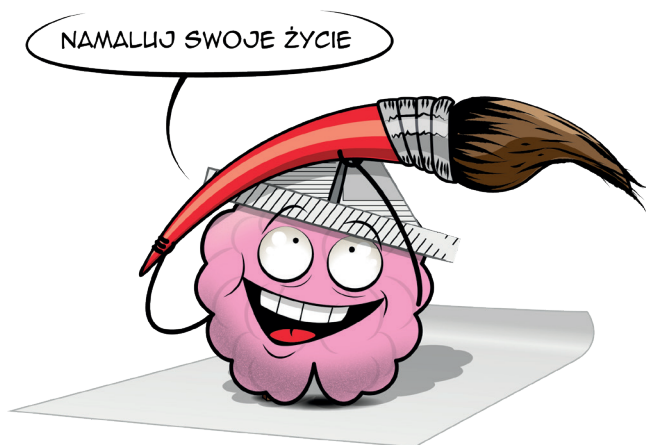
a mamy za każdym razem całe mnóstwo proaktywnych wyjść. Pisze dalej Covey: „Wiem, że taka zmiana paradygmatu jest dla wielu ludzi wręcz dramatyczna. Znacznie łatwiej jest winić za własny bezład innych ludzi”. Starotestamentowy Józef mógł też obwiniać swoich braci, a on mimo wszystko pomógł im później, kiedy zapanował głód. Mógłby ich przecież znienawidzić i powiedzieć: „Nigdy wam nie pomogę”. Prościej jest winić inne osoby, okoliczności czy uwarunkowania, a przecież to my jesteśmy odpowiedzialni za siebie. Proaktywność daje nam kontrolę nad Twoim życiem. Odpowiedzialność możemy wykształcić w sobie, pracując nad naszym „być”, nad tym, jacy jesteśmy. Jeżeli na przykład mam problem w małżeństwie, to co osiągnę, jeżeli będę bez końca wyliczać grzechy swojej żony? Mówiąc, że nie jestem za to odpowiedzialny, robię z siebie ofiarę, demobilizuję się i wtłaczam w sytuację bez wyjścia. Moje narzekania, krytyka i skargi utwierdzają żonę tylko w jej wadach. Mój krytycyzm gorszy jest niż okoliczności, które chcę zmienić. Jeżeli więc naprawdę chcę poprawić swoją sytuację na lepszą, pracuję nad tym, nad czym mam kontrolę, czyli nad sobą samym. Jest to kwintesencja *Klubu 555*. Namawiam Cię każdego dnia do zmiany swoich nawyków i do panowania nad własnymi emocjami. Stań się fundamentem miłości, radości i pozytywnego nastawienia. Stań się człowiekiem pełnym życzliwości i dobra. Przestań osądzać, krytykować i obwiniać. Przestań zrzucać odpowiedzialność na wszystkich innych dookoła. Czy wiesz, co się wówczas wydarzy? Staniesz się po prostu wolnym, a dzięki temu szczęśliwym człowiekiem.

Uwalniaj się od problemów. Wybierz sobie jakiś frustrujący Cię problem z życia prywatnego lub zawodowego i określ, czy podlega on Twojej kontroli. Zrób pierwszy krok w kierunku jego rozwiązania. Jeżeli jest on poza strefą Twojego wpływu, to możesz go albo polubić, albo przestać się nim zajmować. Znasz już to? Pamiętaj, że praca nad sobą przynosi najlepsze rezultaty. Dzięki temu będziesz przejmować odpowiedzialność i będziesz stawać się człowiekiem o genialnych

nawykach, cudownej wiedzy, właściwych emocjach i odpowiednim podejściu do życia.

Do nawyku związanego z proaktywnością bardzo pasuje mi cytata autorstwa Arystotelesa: „Jest tylko jeden sposób na uniknięcie krytyki – nic nie robić, nic nie mówić i być nikim”. To właśnie jest takie reaktywne. Czy bierzesz na siebie odpowiedzialność za swoje życie? Tak? Na pewno? W czym się to przejawia? Proaktywność jest generalnie braniem odpowiedzialności za siebie, we wszystkich sześciu obszarach Heksagonu Szczęścia – czy to będą finanse, praca, zdrowie, czas dla siebie, relacje, rozwój osobisty – każdy z nich jest ważny. Uważam, że piękne jest myślenie o tym, ile jeszcze tak naprawdę możemy zrobić, biorąc odpowiedzialność za wszystko, co nas dotyczy.

Wyjątkowo o życiu i odpowiedzialności mówi Osho: „Samo w sobie życie jest czystą kartką i stanie się tym, co na niej namalujesz. Możesz namalować cierpienie. Możesz namalować szczęście. Człowiek jest całkowicie wolny i to jest piękno i chwała. Musisz siebie sam stwarzać. Wszystko zależy od Ciebie. Możesz stać się Buddą albo Adolfem Hitlerem. Możesz stać się wspaniałym rozkwitem świadomości albo możesz zamienić się w automatyzowanego robota. Ale pamiętaj – je-



steś za to odpowiedzialny Ty, tylko Ty i nikt poza Tobą. Życie nie jest ani cierpieniem, ani szczęściem. Życie to czysta kartka i trzeba wyka-  
zać się dużą artystyczną inwencją”.

Jeszcze raz powtórzę tę przejmującą prawdę: „Człowiek jest cał-  
kowicie wolny”. Pamiętaj, że Ty też jesteś wolną osobą. Jeżeli chcesz  
prowadzić piękne, szczęśliwe życie, nie uciekniesz od odpowiedzial-  
ności, proaktywności i od ciągłego rozwoju. Po prostu trzeba wziąć  
odpowiedzialność za swoje życie, nie ma innego wyjścia.

Kiedyś przeczytałem wzruszającą historię o chłopcu, którego pies  
miał zostać uśpiony. Wtedy osoby z jego otoczenia zaczęły dysku-  
tować i zadawać pytanie: „Dlaczego psy żyją tak krótko?”. Na to tenże  
chłopiec odpowiedział: „Ludzie rodzą się, aby nauczyć się żyć dobrym  
życiem, jak kochać i być mili przez cały czas, prawda? Cóż, psy już  
wiedzą, jak to robić, więc nie muszą żyć tak długo, jak my”.

## KONTROLUJ, GDY WPADASZ DO LODOWATEJ WODY

*Naszą największą słabością jest poddawanie się.  
Najpewniejszą drogą do sukcesu jest zawsze  
próbowanie jeden, następny raz.*

THOMAS ALVA EDISON

Pewna dziewczynka wybrała się ze swoim przyjacielem, starym rybakiem na spacer. Miała wiele problemów, więc zamartwiała się z tego powodu. Mężczyzna widząc jej smutek, postanowił, że jej pomoże. Kiedy stanęli na pomoście, zapytał:

– Jak myślisz, co by się stało, gdybym spadł z tego pomostu do wody? Czy musiałbym utonąć?

Dziewczynka spojrzała na fale zimnej wody, które rozbijały się o mur i powiedziała:

– Oczywiście, żebyś utonął.

Rybak jednak zaprzeczył:

– Jeszcze nigdy nie widziałem kogoś, kto by utonął tylko dlatego, że wpadł do wody. Utonąłbym tylko wtedy, gdybym pozostał w wodzie.

Słowa rybaka nie przekonały jednak dziewczynki:

– Ale przeziębilibyś się ciężko i musiałbyś pójść do szpitala.

Rybak powtórzył więc:

– Tylko wtedy, jeżeli za długo pozostałbym w wodzie. Jestem rybakiem i często zdarzało mi się, że wpadałem do wody. Na początku bardzo się tego obawiałem, z czasem jednak zauważyłem, że nic mi

się nie dzieje, jeżeli szybko się z tej wody wydostanę. Tak samo jest z Twoimi problemami – zamiast się nimi martwić, powinnaś zastanowić się, jak z nich wyjść, w jaki sposób je rozwiązać.

Bardzo lubię tę historię. Zachowanie starego rybaka jest szalenie proaktywne. Uważam, że my, ludzie za dużo narzekamy. Skoncentruj się na swoim Heksagonie Szczęścia i zauważ, ile w tych sześciu obszarach jest możliwości, żeby coś zmienić. Mogę się podzielić z Tobą czymś od siebie – otóż jedną z moich intencji pójścia na pielgrzymkę do Santiago było zrobienie choć trochę porządku ze swoim zdrowiem. Zdawałem sobie sprawę, że jeżeli przejdę ponad dwa tysiące kilometrów, to prawdopodobnie poprawię swoją kondycję. W sposób oczywisty przełoży się to na moje lepsze samopoczucie. W czasie całej swojej wędrówki uważałem na to, żeby nie jeść po godzinie osiemnastej. Zwracałem uwagę na potrawy, które konsumuję. Generalnie jestem łasuchem, ale nie miałem ochoty na słodkie. Czasem zjadłem jakiś deser, ale było to naprawdę sporadyczne. Osoba proaktywna nie narzeka na swoje zdrowie, tylko robi wszystko, żeby je utrzymać lub odzyskać, więc poszukuje skutecznych sposobów na to. Jeżeli na przykład narzekamy na pracę, której nie lubimy, to możemy zacząć się rozwijać poprzez zdobywanie nowych kompetencji. Mało tego, warto rozmawiać proaktywnie z naszymi przełożonymi, co możemy zrobić, żeby zmienić zakres obowiązków, czy też może więcej zarabiać. Możemy proaktywnie podejść do pieniędzy. Możemy proaktywnie podejść do tematu relacji. Możemy zacząć z ludźmi więcej rozmawiać. Możemy zacząć się uczyć, chociażby tego, czym jest Persolog, jakie są profile zachowań ludzkich. Spójrz, ile mamy możliwości stawiania się proaktywnymi.

Gdybyśmy zerknęli do encyklopedii, co w niej znajdziemy na temat proaktywności, to przeczytamy: „Proaktywność to jest postawa, w której przyjmuje się, że to jednostka odpowiedzialna jest za swoje życie, poprzez dokonywanie wyborów”. Piękna definicja, prawda? Przeciwnieństwem jest reaktywność, czyli postawa, kiedy płyniemy

z prądem i uzależniamy swoje decyzje od czynników niezależnych od nas. Postawę proaktywną przyjmujemy wtedy, kiedy kierujemy się naszymi określonymi wartościami, które są jakby filtrem dla tego, co robimy, a czego nie robimy. Zwróć uwagę, że spotykając się w gronie przyjaciół i znajomych, bardzo często rozmawiamy o tym, na co wpływu nie mamy, na przykład o polityce. Marzy mi się, żebyśmy byli tak dojrzałym społeczeństwem, jak jest społeczeństwo szwajcarskie. Kiedy zapytano mieszkańców tego kraju, czy chcieliby dostawać pieniądze za darmo, to osiemdziesiąt procent odpowiedziało, że nie. Pieniądze otrzymywane za nic niszczą człowieka.

We wszystkich obszarach Heksagonu Szczęścia możemy być proaktywni. Przyłapuj się za każdym razem na tym, kiedy poruszasz się w strefie zainteresowania, na którą nie masz wpływu. Postępuj tak, jak rybak z przedstawionej historii – kontroluj, gdy wpadasz do lodowatej wody i uświadamiaj sobie: „O, o, jestem znowu w strefie reaktywnej”. Po prostu kończ dyskusję na tematy, które są od Ciebie niezależne. Jeżeli znajdziesz się w towarzystwie i ktoś zacznie narzekać, to przejmuj inicjatywę i mów: „Ale po co mamy na ten temat rozmawiać? W jakim celu mamy ciąć w tej chwili te wióry, skoro to i tak nic nie zmieni?”. Chyba, że chcesz na kogoś wpłynąć pozytywnie, kto na przykład pewnych rzeczy nie rozumie, ale to jest w tym momencie działanie w kierunku edukowania. Osoby proaktywne aktywnie i chętnie przystępują do działania, akceptując zmiany, które są dla nich szansą na sukces i powodzenie. W obliczu trudności stawiają czoła wyzwaniom i nakierowane są na rozwój osobisty oraz na realizację celu. Pamiętaj, że nie warto narzekać, ponieważ jest to bezproduktywne i bezsensowne. Zastanawiam się, dlaczego większość ludzi na świecie tego nie rozumie. Aby pozbyć się nawyku użalania się, trzeba po pierwsze uświadomić sobie, że jest to zły nawyk, a później świadomie kontrolować się i skupiać nie na problemach, ale na rozwiązaniach.

## WIELKIE DRZEWO NIE WYRASTA PRZEZ JEDNĄ NOC

*Za dwadzieścia lat będziesz bardziej rozzaczarowany rzeczami,  
których nie zrobiłeś niż tymi, które zrobiłeś źle*

MARK TWAIN

Jak często słyszałeś: „nagle zmarł na zawał”, „nagle zachorował na cukrzycę”, „nagle ją rzucił”, „nagle się rozmyśliła”, „nagle padła firma”, „nagle życie straciło sens”? Czy aby na pewno nagle? Często widzę ludzi, którzy niosą ze sobą wiele kilogramów nadwagi, ciężko dyszą i w zasadzie ten zawał jest zaprogramowany. Bardzo często nie zawsze występuje. Przecież wiesz, jak już jest urządzony świat w dziewięćdziesięciu dziewięciu procentach. Każde nagłe zdarzenie poprzedzone jest dziesiątkami ukrytych przyczyn, których najczęściej nie chcesz brać pod uwagę. Czy kiedyś obudziłeś się rano i ujrzałeś za oknem stuletni dąb, który nagle tu wyrósł? Tak? Raczej nie. Bardziej prawdopodobne jest to, że sto lat temu do gleby trafiło nasionko. Gdy w Twoim życiu nagle powstaje problem, pozbawiając Cię spokoju i szczęścia, nie jest to przypadek. Kiedyś w przeszłości ten problem został zasiany, bardzo często przez Ciebie. Nie ma błędów, nie ma przypadków, nie ma nagłych katastrof. Żyjemy w świecie przyczyn i skutków.

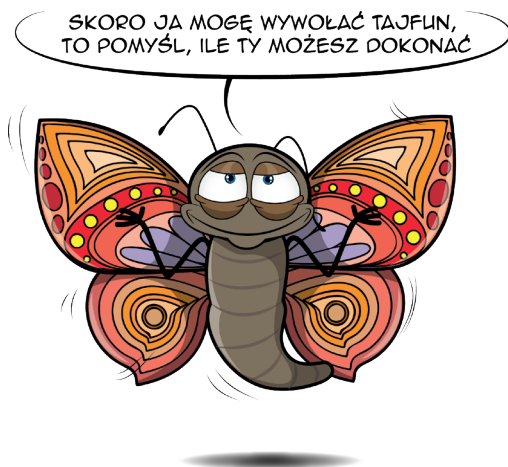
Powyższy tekst, którego autorem jest Yehuda Berg, porusza bardzo ważne sprawy. Zastanów się, czy istotnie zobaczyłeś za swoim oknem



zaraz po przebudzeniu się ogromne drzewo, które jeszcze wczoraj tam nie rośło. Pomyśl, co zaczniesz robić już dzisiaj we wszystkich obszarach własnego Heksagonu Szczęścia. Co możesz zmienić w swoim zachowaniu, by poprawić zdrowie? Co możesz zrobić w obszarze praca, żeby nagle nie zostać zwolnionym? Co możesz zrobić w obszarze finanse, żeby nagle się nie okazało, że nie masz za co żyć? Co możesz zrobić w obszarze relacje, abyś nagle nie zaczął doświadczać samotności? Co możesz zrobić w obszarze rozwój osobisty, aby nagle nie okazało się, że jesteś do tyłu całe lata, bo przez dwadzieścia ostatnich jedyną Twoją pasją było oglądanie seriali? Co możesz zrobić w obszarze czas dla siebie, żeby nie stracić radości życia, ciągle być jak dziecko – ciekawym świata i cieszącym się na każdy kolejny dzień? Zadaż sobie te pytania już teraz. Być może wróc do swojego „ogrodu marzeń”. Być może po raz kolejny wyznaczaj każdego dnia czas na myślenie.

A oto, co na temat proaktywności napisał Stephen Covey:

„Zasadniczą naturą człowieka jest działanie, a nie dostosowywanie się. Możemy wprowadzić wybrać naszą reakcję na określone okoliczności, ale też możemy je tworzyć. Przejmowanie inicjatywy nie znaczy, że mamy być nachalni, naprzykrzający się czy zaborczy.



Proaktywność oznacza uznanie naszej odpowiedzialności za to, co się dzieje. Często radziłem ludziom, którzy pragnęli większego wykazania się inicjatywą, aby zrobili test swoich umiejętności i zainteresowań, poznali określoną branżę, nawet specyficzne problemy, wobec których stoją firmy, wybrane przez nich jako ewentualne miejsca pracy, a następnie, aby opracowali dobrą prezentację, pokazującą, w jakim stopniu ich umiejętności mogą się przydać w rozwiązaniu tych problemów. I Ci ludzie zwykle przyjmują moje rady. Większość ludzi dostrzega, jak bardzo takie postępowanie może wpłynąć na ich zatrudnienie i awans. Jednak są i tacy, którym nie udaje się poczynić tych niezbędnych kroków, podjąć inicjatywy. I mówią w tym momencie: „Nie wiem, gdzie się robi takie testy zainteresowań. Jak mam zrobić taką listę? Gdzie mam znaleźć informację na temat branży lub firmy? Jak mam poznać tę branżę, jeśli nikt nie chce mi pomóc? Nie mam pojęcia, jak się robi dobrą prezentację”. Wielu ludzi czeka, że coś się zdarzy lub ktoś się nimi zajmie. Wielu ludzi czeka na splot okoliczności. Wielu ludzi czeka, aż ktoś za nich coś zrobi. Jednak ci, którzy mają dobre stanowiska, to właśnie osoby proaktywne, które są dla przedsiębiorstw rozwiązaniem problemu, nie zaś problemem; które przejmują inicjatywę i zgodnie z prawidłowymi zasadami robią wszystko, co trzeba, aby dobrze wykonać pracę”.

Jak widzisz, zawsze należy brać pod uwagę poziom dojrzałości jednostki, czyli siebie. Mam nadzieję, że wyciągniesz z tego konkretne wnioski. Pracuj nad swoimi kompetencjami, nawykami, wiedzą i emocjami. Pamiętaj, że warto być dobrym człowiekiem; warto inwestować w siebie, w swoją życzliwość, w swój rozwój osobisty; warto myśleć codziennie. Warto codziennie tworzyć, być proaktywnym. Warto dokonywać zmian, pomimo że niosą pewne ryzyko, bo w mętnej wodzie rozwijają się najgorsze rzeczy. Dlatego też trzeba iść do przodu, ciągle przeć i cisnąć. Całe nasze życie to związek przyczynowo-skutkowy. I to dzisiaj tworzy się nasza przyszłość. To teraz powstaje Twoje arcydzieło. To w tym momencie decyduje się, czy za

ileś tam lat powiesz: „Dobry Boże, pozwól mi jeszcze raz przeżyć moje życie” albo stwierdzisz: „To wystarczy”.

Amerykańska pisarka i poetka Diane Ackerman napisała: „Nie chcę pod koniec życia stwierdzić, że przeżyłam tylko jego długość. Chcę przeżyć też pełną jego szerokość”. Bardzo mi się ten cytat podoba. W życiu wygrywa ten, kto zrozumiał samego siebie. Kto pokonał swój strach, swoje lenistwo, swoją nieśmiałość. Kto ciągle się rozwija i robi z życia arcydzieło. Obyś za jakiś czas nie żałował tego, czego nie zrobiłeś. A tymczasem, to właśnie strach przed popełnieniem błędu, przed porażką, jest chyba największym wrogiem tego nawyku – proaktywności. Po prostu, nie jesteśmy proaktywni, dlatego, że boimy się popełniania błędów. Niestety, to się kończy zazwyczaj fatalnie, mianowicie po czasie żałujemy, że jednak nie podjęliśmy konkretnego wysiłku. Praktykujmy więc ten nawyk. Czy robisz to, o czym się mówi prawie wszędzie i zawsze? Powiem Ci, że to, co ważne i fundamentalne najczęściej jest przez ludzi pomijane. Pokonaj swoje „misie”, czyli „mi się” nie chce – a wtedy przekonasz się, jak podnosi się jakość Twojego życia. Takim fundamentem, o którym powinniśmy już zawsze pamiętać, jest to, że nigdy nie wolno zatrzymywać się w rozwoju. Nawet z czasem, kiedy będziemy w już w mocno podeszłym wieku, to ciągle warto pracować nad sobą, bo drzewo, które przestaje rosnąć, umiera. Podobnie jest z człowiekiem. Osoba, która przestaje się rozwijać, wyłącza się z życia, gaśnie. Powiedzenia w stylu „Jesteś kowalem swojego losu” albo „Zrób z życia arcydzieło” słyszane codziennie nabierają charakteru o zabarwieniu banału. I mózg wrzuca to sobie do zakładki „banał”, a tymczasem to jest prawda. Czy wiesz, czym w rzeczy samej jest rozwój osobisty? Jest przede wszystkim ciągłą zmianą.

Zmiany w naszym życiu mogą być dwojakie. Pierwsza kategoria, to te zewnętrzne – czyli na przykład, kiedy dotyka nas choroba albo tracimy pracę. Ich zazwyczaj nie spodziewamy się, i mówimy w tym momencie: „Ooo, znowu mnie to spotkało”. Ale jest druga kategoria – to są zmiany, które my sami wywołujemy, nie czekając aż coś nas zasko-

czy. W książce Johnsona Spencera *Kto zabrał mój ser?* jest zawarta dobra rada – aby ciągle „wąchać” swój ser, czy się przypadkiem nie psuje. Chodzi o to, żeby pilnie przyglądać się rzeczywistości i kontrolować swoje życie. Bo jeżeli ten ser zaczyna się rozkładać – przykładowo: jesteśmy w pracy, w której nie mamy perspektyw na awans, na zwiększenie dochodów i jednocześnie grozi nam być może zwolnienie – to nie czekajmy na to, aż ktoś nas zwolni, tylko pozyskujemy nowe kompetencje, rozmawiamy z naszym pracodawcą albo szukajmy bardziej satysfakcjonującego zatrudnienia. Nie dopuszczajmy do zepsucia się sera. W tym pomoże nam na pewno codzienne praktykowanie „13 nawyków ludzi sukcesu”.

## CZY WRÓŻKA PRAWDĘ CI POWIE?

*Tylko rozmamłanie i niechlujstwo psychologiczne powodują,  
że zwala się wszystko na podświadomość,  
czy jak mówią inni – na nieświadomość.  
Żyj świadomie.*

KRYSTYNA KOFTA

Pewien człowiek poszedł do wróżki i zapytał, jak będzie się mu powodziło w najbliższym czasie. Wróżka, ponieważ bierze za to pieniądze, musiała mu udzielić jakiejś odpowiedzi i tak właśnie zrobiła. Powiedziała mu, że w ciągu najbliższych sześciu miesięcy nic mu się nie uda, za cokolwiek się weźmie. Po prostu nic. Natomiast w następnych sześciu miesiącach będzie się mu powodziło, po prostu cudownie, rewelacyjnie. W związku z czym, tenże człowiek przyjął określoną postawę wobec tej informacji. Jaką? Otóż jego zachowanie było spektakularne. Przez pierwsze sześć miesięcy nie robił nic. No, bo skoro i tak nie wyjdzie, to po co się starać? Natomiast najbardziej ciekawe jest to, że przez kolejne sześć miesięcy też nie robił nic, bo po co, skoro ma wszystko być dobrze i czekają go same powodzenia? Przecież na pewno te pieczone gołąbki same spadną do gąbki.

Nie do końca rozumiem ludzi, którzy idą do wróżki albo czytają horoskopy, bo chcą się dowiedzieć, co ich czeka. Tak to nie działa. Wiara w przepowiednie i horoskopy, uzależnianie się od proroctw jest bardzo, ale to bardzo reaktywne. Przekonałem się o tym na własnej skórze, kiedy przez zupełny przypadek podsłuchałem rozmowę

babci z moją mamą, która udała się do wróżki i dowiedziała się, że coś złego wydarzy się ze mną pomiędzy osiemnastym a dwudziestym pierwszym rokiem życia. Tak naprawdę, ta wiadomość nie była mi zupełnie obojętna, a miałem wówczas szesnaście lat. Żyłem podszyty strachem i poważną obawą. Gdy minął ten czas „zagrożenia”, odetchnąłem z ulgą i zdałem sobie sprawę z tego, że to jest po prostu *bullshit*. Przecież nikt na tym świecie nie może mi powiedzieć, od jakich na przykład gwiazd będzie uzależniony mój los. W szkole podstawowej miałem kolegę, który był urodzony dokładnie w tym samym dniu, co ja, a nasze losy potoczyły się zupełnie inaczej. Czy to, że się rodzę w określonym znaku zodiaku oznacza przymus prowadzenia życia pasującego do konkretnego schematu? Zdecydowanie nie. Takie myślenie jest reaktywne. Proaktywność polega na zrozumieniu, że przyszłość jest jak niezapisana kartka papieru. To, co przed nami, to taki czas, którego ciągle jeszcze nie ma. Pod wpływem wyobraźni, samoświadomości, swojego sumienia i wolnej woli – masz pełną wolność wyboru. To Ty możesz stać się w jednej osobie scenarzystą, scenografem, reżyserem i głównym aktorem swojego życia. Wszystko lub prawie wszystko będzie zależało od Ciebie. Pamiętaj, że jeżeli nawet coś się dzieje w życiu, na co nie masz wpływu, to zawsze możesz przyjąć wobec tego określoną postawę. Mam nadzieję że udaje mi się przekonać Cię do praktykowania tego wyjątkowego nawyku, który bardzo mocno wiąże się z odpowiedzialnością. Proaktywność to jest działanie, a nie dostosowywanie się. Grupa osób proaktywnych w naszym społeczeństwie jest wciąż jeszcze zbyt mała. Róbmy wszystko, aby do niej przynależeć. A jeżeli już w niej jesteśmy, bądźmy w swoim zachowaniu wzorem dla innych. Ludzie nie rodzą się proaktywni, takimi stają się przez rozwój osobisty. Czytają książki, uczestniczą w kursach i szkoleniach, zbierają doświadczenia oraz co najważniejsze, wdrażają w życie wiedzę, którą zdobyli. Potrafią zdefiniować sens swojego życia i osiągać wytyczone przez siebie cele. Will Smith powiedział: „Czasami trzeba zapomnieć, co się stało, docenić to, co pozostało i przewi-

dzieć, co nastąpi”. Przestań żyć przeszłością, bądź tu i teraz, stawaj się architektem swojej wymarzonej przyszłości. Bądź proaktywny, bądź pozytywny, wybieraj każdego dnia uśmiech. Dokonuj wyborów, którymi będą pozytywne zachowania. To dzięki ludziom proaktywnym świat się zmienia i staje się lepszy. Ty też możesz mieć w tym swój udział. Spójrz na siebie, na to, jak postępujesz w swoim życiu. Być może powiedz sobie: „Hej, to moje zachowanie chyba nie zawsze jest proaktywne”. Zastanów się, co możesz w nim zmienić. Miej świadomość popełnianych przez siebie błędów. I oczywiście, żeby było jasne, ja w swoim życiu miałem mnóstwo potknięć, przecież nie od razu taki byłem, jaki jestem dzisiaj. Osądzałem, narzekałem i krytykowałem. Mało tego, potrafiłem dowalić komuś bardzo mocno słowem, ale z czasem zauważałem, że tego rodzaju zachowanie jest kompletnie bez sensu, nic nie wnosi w życie ani moje, ani drugiego człowieka. W związku z czym, zapytałem siebie: po co mam to robić? Dlaczego mam być w tej grupie ludzi, którzy właściwie nie wiedzą, co się dzieje z ich życiem albo biernie się poddają biegowi zdarzeń? Kiedyś jeden z moich nauczycieli napisał, że „Życie jest grą, w której jest wąska liczba graczy, a cała reszta siedzi na trybunach i patrzy, co się będzie działo zamiast wybiec na murawę i włączyć swoją aktywność”. Róbmymy to, bo mamy ogromne możliwości. Pamiętajmy o tym, że żyjemy w historycznie najpiękniejszych czasach. Warto być za to wdzięcznym.

## JAKOŚ TO BĘDZIE?

*O wiele lepiej jest odważnie dążyć do celu,  
radować się wielkimi sukcesami,  
nawet jeżeli po drodze poniesiemy liczne porażki,  
niż ustawić się w szeregu ludzi,  
którzy nigdy nie doświadczą ani wielkiej radości,  
ani wielkiego cierpienia, ponieważ żyją w szarej strefie,  
w której ani porażek, ani zwycięstw już nie ma.*

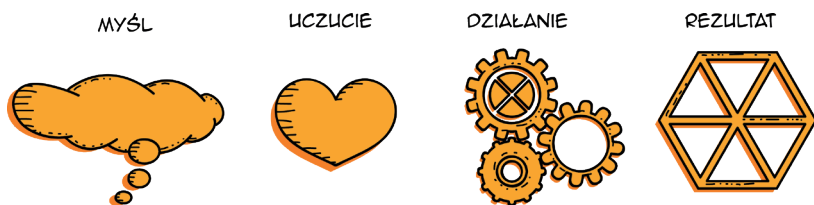
THEODORE ROOSEVELT

**O**soby reaktywne, czyli te, które nie są proaktywne bardzo często mówią coś w rodzaju: „Ja bym chciał coś takiego zrobić, ale mi się nie chce”. Brzmi to tak, jakby to tajemnicze „mi się” sprawowało władzę nad ich życiem. Natomiast unikają stwierdzeń: „ja teraz zrobię to i to...”, „zobaczę, co da się zrobić” lub „zaraz zacznę działać”. Ludzie proaktywni reagują na bodźce, biorąc pod uwagę swoją świadomość, wyobraźnię, sumienie i wolną wolę. I właśnie na ich podstawie po prostu podejmują działania. John Beck powiedział: „Wszystko rozpoczyna się od myśli. Myśli prowadzą do uczuć, uczucia prowadzą do działań, działania prowadzą do rezultatów”. Motorem działania ludzi są uczucia. Czyli co? Jak to się przejawia? Uważam, że jeżeli weźmiemy pod uwagę nasze emocje przy podejmowaniu decyzji odnośnie celów, to nie widzę w tym nic złego. Natomiast, jeżeli będziemy kierować się emocjami tylko i wyłącznie podczas działania, kiedy mamy się zdyscyplinować, to wiadomo, że mamy słabsze dni i nie będzie nam się chciało. „Mi się nie chce” – kiedy tak mówimy,



to właśnie należy to robić. Emocje absolutnie nie są złe w naszym życiu. One pozwalają nam wyznaczać cele, pracować w „ogrodzie marzeń”, czyli ciągle na bazie samoświadomości określać to, czego chcemy. Natomiast, nasze racjonalne zachowanie będzie nam pomagało w realizacji tych celów. Kiedy mózg znajduje się obok serca, jest to zawsze pewnego rodzaju siłowanie się emocji z racjonalnością. I daje nam to ogromne możliwości, ponieważ wsłuchując się w emocje, mamy szansę wyznaczać nasze marzenia. Natomiast, kierując się racjonalnym myśleniem, możemy je realizować. Od uczuć nie można się uwolnić, zawsze nam będą towarzyszyć, czy tego chcemy, czy nie. Elementem naszego rozwoju osobistego jest to, że to my sami możemy w określonych okolicznościach dopuszczać emocje, a w innych nad nimi zapanować. Czyli jeżeli jesteśmy w „ogrodzie marzeń”, to oczywiście emocje mogą mieć miejsce. Z kolei, kiedy już jesteśmy na drodze do realizacji, to lepiej, żeby ich nie było. W osiągnięciu celów i marzeń warto się kierować racjonalnym działaniem.

Podzielię się teraz z Tobą pewnym zdarzeniem, które bardzo mocno zapadło mi w pamięć. Otóż będąc niedawno na zakupach, wstąpiłem do księgarni. Rozglądając się między regałami, mój wzrok padł na półkę, na której znajdował się pięknie wydany *Atlas szczęścia* napisany przez Brytyjkę Helen Russell. Książka w bardzo interesujący sposób przedstawia podróż dookoła świata. Autorka podejmuje temat szczęścia w każdym z trzydziestu czterech zaprezentowanych przez siebie krajów. Odnajduje, jak ich mieszkańcy podchodzą do szczęśliwego życia, czym się kierują, jakim głównym zasadom się podporządkowują. I tak na przykład w Danii jest to *arbejdsglede*. Ten rzeczownik



oddaje duński stosunek do pracy. Wielokrotnie powtarzam, że praca ma dawać nam szczęście, satysfakcję, po prostu pewnego rodzaju poczucie radości, czyli właśnie to *arbejdsglede*. Słowo składa się z dwóch członków: *arbejde*, czyli praca oraz *glede* – szczęście, co dosłownie oznacza „szczęście w pracy”. W Skandynawii ta idea jest podstawą dobrego życia. Słowo istnieje tylko w językach nordyckich, a pojęcie zdaje się występować wyłącznie w tej części świata. I tak autorka przedstawia czytelnikom podejście do szczęścia w różnych krajach, między innymi w Nowej Zelandii, Republice Południowej Afryki, Rosji, Stanach Zjednoczonych, Syrii, Szwajcarii, Szwecji, Tajlandii czy Turcji. Ale uwaga, to co mnie rozbawiło i chcę się tym podzielić, to jest wzmianka o nas, Polakach. W opisie każdego państwa cytowane jest powiedzenie najczęściej używane przez jego mieszkańców. Niemcy mówią na przykład *gemutlichkeit*, czyli rzeczownik od przymiotnika *gemutlich* – przytulny. A teraz Ci powiem, jakie jest w Polsce podejście do szczęścia zaobserwowane przez Brytyjkę. Po prostu padłem, jak zobaczyłem to zdanie, a brzmi ono: „Jakoś to będzie”. My, Polacy jesteśmy w ten sposób postrzegani: „Jest to w dużej mierze nieuświadomiona siła napędowa Polaków, ciekawa kombinacja sporych podkładów optymizmu oraz, na co wskazuje słówko „jakoś”, niezachwianego przekonania, że nawet jeśli nie wiadomo jeszcze jak, to przecież uda się wyjść na prostą. Choć sami Polacy uważają, że są mistrzami świata w narzekaniu, są ostatnimi, którzy pozostawiliby własny los w cudzych rękach lub pogrążyli się w apatii. Przeciwnie, są wytrwali, odważni i pracowici, a że przy okazji lubią pozzrzedzić, cóż – jeżeli ich to podnosi na duchu?” – pyta autorka. Uważam, że narzekania mamy troszeczkę w nadmiarze. Ono jest takie nieproaktywne. Nie jestem do końca zafascynowany taką naszą popularnością, że „jakoś to będzie”. Autorka wspomina: „Dorastając na dalekich przedmieściach Londynu w latach dziewięćdziesiątych, miałam styczność z mnóstwem polskich dzieci, które przynosiły do szkoły prince polo, sezamki, kawałki makowca i słynne delicje, czyli okrągłe biszkopty

z galaretką. Jako jedyna nie-Polka w klasie, doskonale orientowałam się w polskim rynku wyrobów cukierniczych ok. 1992 roku. Jeśli zapytasz Polaka: jak się ma? – odpowie Ci ze szczegółami”. Dalej pisze, jak wdrażać filozofię „jakoś to będzie”. I teraz znowu patrząc oczami Brytyjki: „Pomyśl, co najgorszego może mnie spotkać. Wyobraź sobie, że tak się stało, a potem wszystko inne traktuj jako bonus. Pracuj ciężko zawsze, zostaniesz za to zapamiętany. Zaryzykuj, wybierz przygodę, udaj się w podróż, o której od dawna marzysz. Nie miej wyrzutów sumienia, że narzekasz. Badania wskazują, że może Ci to nawet służyć. W Polsce to uświęcona tradycja. Ponarzekaj sobie, wyrzuć to z siebie, a potem zabierz się do działania”. I w tym przypadku trochę się z tym zgadzam – jeżeli sobie ponarzekamy, ale tylko trochę – skoro to już jest nasza narodowa tradycja – to będzie to zgodnie z zasadą Paracelsusa – lekarstwem. Najważniejsze jest to, żeby mimo wszystko zachować proaktywność. Pisze o tym Stephen Covey: „Ludzie działający skutecznie, tak naprawdę nie narzekają albo tylko troszeczkę. Nie zwalają winy za swoje zachowania na okoliczności, na warunki czy uwarunkowania. Ich zachowanie jest produktem ich własnego, świadomego, opartego na wartościach wyboru, nie zaś opartym na uczuciach efektem warunków”. I teraz piękne zdanie tegoż autora, którym chciałbym podkreślić, czym jest proaktywność: „Zasadniczą naturą człowieka jest działanie, a nie dostosowywanie się. Możemy zarówno wybierać naszą reakcję na określone okoliczności, ale też okoliczności możemy tworzyć”. Nie czekajmy, aż coś się nam w życiu samo przydarzy – to jest totalnie reaktywne. Ludzie proaktywni tworzą okoliczności. Ludzie proaktywni budują mosty, a nie mury. Ludzie proaktywni poszukują kontaktu z innymi ludźmi, bo wiedzą, że marzenia możemy spełniać, korzystając z pomocy innych ludzi. Tak to działa.

## NIE PRZYWIĄZUJ KOTA DO PALIKA

*Nie znam bardziej zachęcających do działania faktów,  
niż niekwestionowaną zdolność człowieka  
do polepszania jakości swojego życia,  
poprzez świadomy wysiłek*

HENRY DAVID THOREAU

Był sobie kiedyś klasztor, wysoko w górach. Żył tam pewien mistrz ze swoimi uczniami. O zachodzie słońca zasiadał z nimi pod wielkim namiotem na dziedzińcu, do wieczornej medytacji. Pewnego dnia pojawił się w klasztorze piękny kot, który chodził za mistrzem krok w krok, gdziekolwiek ten się ruszył. Okazało się, że za każdym razem, kiedy mistrz zasiadał z uczniami do medytacji, kot szczególnie się uaktywniał – chodził między uczniami, celowo rozpraszając ich uwagę, złośliwie wywracał miseczki z oliwą, wyjadał ryż i z premedytacją przesuwiał swoim tłustym ogonem pod nosami medytujących, powodując ataki kaszlu i kichania. Zaczęło to denerwować mistrza, dlatego pewnego dnia zdecydował, wskazując na dwóch uczniów: „Ty i ty, złapcie kota i przywiążcie do palika od namiotu”. Uczniowie skoczyli na niczego niespodziewającego się kota, złapali go i przywiązali do palika. Medytacja przebiegła świetnie, bez żadnych zakłóceń. Następnego wieczoru dwaj uczniowie chcieli znowu złapać kota, ale ten był już na to przygotowany. Zrobił się ruch i harmider, pomagali inni uczniowie, w końcu złapano zwierzaka i przywiązano. Od tego

dnia, przed wieczorną medytacją zawsze łapano kota i przywiązywano do palika od namiotu. Minęły lata, kot zdechł, pojawił się inny – bardzo spokojny, który nie płał żadnych figli, ale zawsze, gdy siadano do wieczornej medytacji, łapano go i przywiązywano do palika od namiotu. Minęły kolejne lata, mistrz opuścił swoje ciało. Pojawił się inny mistrz i stosował inne techniki medytacji. Jednak przed wieczorną medytacją zawsze łapano kota i przywiązywano do palika od namiotu. Minęły dalsze lata, uczniowie podorastali, odeszli z klasztoru i pisali mądre książki o medytacji. Na pierwszej stronie zawsze znajdował się akapit informujący o tym, że: «Gdy zasiadasz do wieczornej medytacji, trzeba przywiązać kota do palika od namiotu».

Zapewne wiesz, dlaczego opowiedziałem właśnie tę historię. Prawda? Warto, moim zdaniem, zastanowić się nad jej treścią, bo to jest jeden z głównych powodów reaktywności. Zadajmy sobie pytanie: czy czasami nie jesteśmy reaktywni tylko dlatego, że coś od zawsze robiliśmy w ten sposób? A świat przecież wokół nas ciągle się zmienia. Stephen Covey wypowiada się na ten temat następująco: „Problemy, z jakimi spotykamy się na co dzień, należą do jednej z trzech kategorii. Te, które podlegają naszej bezpośredniej kontroli, które są związane z naszym myśleniem, z naszymi nawykami, z naszym zachowaniem. Druga kategoria, to są te podlegające kontroli pośredniej, są związane z zachowaniem innych osób. I rzeczy, które się nie poddają naszej kontroli, są całkowicie poza strefą naszego wpływu, czyli problemy, z którymi nie możemy nic zrobić, na przykład minione, czy związane z wyjątkową sytuacją, bo przeszłości zmienić się nie da. Tak samo nie da się zmienić tego, co jest teraz, to w tej chwili możemy, co najwyżej zacząć od zaakceptowania tego, że coś jest, a potem dopiero to zmieniać. Proaktywne podejście jest pierwszym krokiem w kierunku rozwiązywania wszystkich tych problemów w obszarze kręgu naszego wpływu. Jeżeli jest coś w strefie naszego wpływu, czyli podlega naszej bezpośredniej kontroli, rozwiązuje się to przez pracę nad naszymi zachowaniami, czyli finalnie, przyszłościowo nad

naszymi nawykami”. W przypadku, gdy jest coś w naszym życiu, co nie do końca nam się podoba, przypuśćmy jesteśmy za mało zdyscyplinowani, to możemy poprzez przystąpienie do *Klubu 555* zacząć to zmieniać, wprowadzając właściwe nawyki. Możemy to przeobrażać poprzez wpływ na siebie samego, ponieważ nasze myśli, nasze zachowania znajdują się w stu procentach w kręgu naszego wpływu. Zdaniem Coveya: „Problemy podlegające kontroli pośredniej można rozwiązywać poprzez zmianę sposobu oddziaływania”. Przypominam tylko, że problemy znajdujące się w obszarze kontroli pośredniej, to są zachowania innych ludzi. Jak więc możemy wpływać na innych ludzi? A w ten sposób, że dajemy lepszy przykład. To są zwycięstwa publiczne. I dalej tenże autor pisze: „Osobiście wyodrębniłem ponad trzydzieści różnych sposobów ludzkiego oddziaływania. Tak różnych, jak różni się empatia od próby sił, czy dawanie przykładu od przekonywania. Większość ludzi ma w swoim repertuarze zaledwie trzy lub cztery z tych metod. Zaczynają zwykle od tłumaczenia, a jeśli to nie pomaga, rezygnują lub walczą. Jakież rozszerzenie horyzontów daje nam przyjęcie poglądu, że zamiast wciąż używać starych, nieskutecznych metod naprawiania innych, można nauczyć się nowych sposobów oddziaływania. I oczywiście problemy będące całkowicie poza naszą kontrolą, wymagają przyjęcia odpowiedzialności za zmianę naszego do nich stosunku, uśmiechu, spokoju i autentycznego pogodzenia się z nimi, nauczania się, jak z nimi żyć, nawet jeżeli nam się to nie podoba. Tym samym sposobem nie dajemy im prawa, by kontrolowały nasze zachowania”. Jeżeli więc na coś nie mam wpływu, to zawsze mogę to polubić. Zawsze mogę powiedzieć: „OK, ktoś to wie, co jest dla mnie dobre, a co złe”, czyli zgodnie z tym, co powiedział kiedyś w opowieści rolnik chiński, kiedy uciekł mu koń. To jest ta postawa, która jest tak niesamowicie nie tylko wygodna, ale również nad wyraz rozsądna. Ja wiem, że mamy naturalną skłonność do zachowywania się w sposób reaktywny, ale naprawdę warto przyjąć określoną postawę wobec tego, na co wpływu nie mamy. Też zauważam wiele rzeczy,

na które nie mam wpływu, a które mogłyby mnie irytować. Jednak nie dopuszczam do siebie tych myśli. Natomiast zawsze się zastanawiam, czy mogę coś zrobić w tej kwestii. Jeżeli nie, to po prostu z tego powodu się nie denerwuję. I tyle.



## JESTEŚ DOBRĄ ISTOTĄ

*W życiu musi być dobrze i niedobrze,  
bo jak jest tylko dobrze, to jest niedobrze*

KS. JAN TWARDOWSKI

W afrykańskim szczepie Zulu panuje bardzo miły zwyczaj. Gdy ktoś robi coś złego, niosącego szkodę innym, prowadzi się go do centrum wsi, po czym zwołują się wszyscy z wioski, by go otoczyć. Przez dwa dni opowiada się tej osobie, jakim jest pięknym człowiekiem, przypominając wszystkie dobre rzeczy, które robił. Plemię uważa, że każdy przychodzi na świat jako dobra istota.

Ta niezbyt długa historia jest niezwykle piękna. Jestem o tym również mocno przekonany, że wszyscy przychodzimy na świat jako dobre istoty. Każdy z nas chce bezpieczeństwa, miłości, pokoju i szczęścia. Ale czasami w dążeniu do osiągnięcia tego wszystkiego, ludzie popełniają błędy. Społeczność Zulu postrzega te uchybienia jako wołanie o pomoc, dlatego jej członkowie przychodzą do człowieka ze wsparciem. Zbierają się i prostują jego kręgosłup, aby mógł ponownie połączyć się ze swoją prawdziwą naturą. Przypominają mu, kim naprawdę jest. Czekają, aż odtworzy w sobie prawdę, która była dla niego tymczasowo niedostępna. Takie opowieści głęboko dotykają mojego serca, kiedy ludzie zamiast przyłapywać kogoś na popełnianiu błędów i potępiać, przypominają mu, że jest dobrą istotą. Ten szczep afrykańskiego plemienia jest w swoim postępowaniu trochę przed nami. Uważam, że błędy są dobre. Jest tylko jeden warunek: aby tak je postrzegać, trzeba po prostu wyciągać z nich wnioski. Nato-



miast powielanie wciąż tych samych błędów, będzie przejawem braku myślenia. Popęłnione błędy zaliczają się do zewnętrznego kręgu zainteresowania, nie możemy ich ani cofnąć, ani odrobić. Nie możemy kontrolować ich konsekwencji. Dlatego też, jedynym sposobem na to, jest sobie wybaczyć. To jest chyba pierwszy krok – wybaczyć sobie popełnione błędy, bo nigdy nie wiemy, czy coś jest dla nas dobre, czy złe. Dlatego też, jeżeli kiedykolwiek popełniłeś błąd, za który poniosłeś konkretne konsekwencje, to teraz najwyższy czas, żeby sobie ten błąd po prostu wybaczyć. Powiedz do siebie: „OK, zdarzyło mi się”. Nie żyj ciągle przeszłością, nie umartwiaj się bez przerwy. Namawiam Cię do zachowania, o którym pisze Stephen Covey w swojej książce *7 nawyków skutecznego działania*: „Kiedy stajemy się proaktywni, stajemy przed dwiema możliwościami przejścia natychmiastowej kontroli nad swoim życiem. Możemy poczynić obietnice i dotrzymać ich lub ustalić cel i pracować nad jego osiągnięciem”. To właśnie jest również wartością *Klubu 555* – pracując w „ogrodzie marzeń”, możemy zadeklarować zrobienie czegoś. Być może domyślasz się teraz, że *Klub 555* jest jednym z tych elementów, które odgrywają w moim życiu ogromną rolę. Złożyłem obietnicę prowadzenia go. Ale zanim to zrobiłem, poważnie przemyślałem swoją decyzję. To bardzo ważne, aby być świadomą osobą. Dzięki *Klubowi 555* tacy się stajemy – i to jest największa wartość. Przestajemy się obrażać na coś, na co nie mamy wpływu, Przestajemy osądzać i narzekać. Zachowujemy się tak, jak być może Zulusi z zaprezentowanej historii, po prostu nie krytykujemy. Czyż nie jest to piękne? Ci, którzy jeszcze tego nie robią, powinni zacząć. Bądź latarnią, a nie sędzią. Bądź wzorem, a nie krytykiem. Bądź częścią rozwiązania, a nie częścią problemu. Wypróbuj tę zasadę w małżeństwie, w rodzinie i w pracy. Nie dyskutuj nad słabościami innych, nie roztrząsaj własnych. Jeśli popełnisz błąd, dostrzeż go jak najszybciej, napraw i wyciągnij z niego naukę. Nie popadaj w obwiniający, oskarżający nastrój. Pracuj nad tym, nad czym masz kontrolę. Pracuj nad sobą. Spójrz na wady innych ze zrozumieniem, nie

z oskarżeniem. Nie ma znaczenia to, czego inni nie robią, ani co powinni robić, ważna jest Twoja samodzielnie wybrana reakcja na daną sytuację i to, co Ty powinieneś robić. Jeśli zorientujesz się, że widzisz problem na zewnątrz, natychmiast zmień sposób myślenia. Popatrz na słabe strony innych ze współczuciem, niczego nie osądzaj. Na tym właśnie polega proaktywny stosunek do błędów. Anthony Robbins powiedział: „Ogromne rozczarowanie jest niezbędne do osiągnięcia sukcesu. Istnieją dwa rodzaje ludzi – ci, którzy kontrolują rozczarowanie i ci, którzy żałują, że tego nie zrobili”. Kontrola rozczarowania oznacza na pewno dopuszczanie, że jeżeli coś nam nie wyjdzie, to przecież nie może to wpłynąć negatywnie na nasze życie. Z kolei, unikanie błędów jest bardzo często dążeniem do perfekcji. Taka postawa skłania nas do tego, by nie zacząć działania nigdy. Mamy po prostu tłumaczenie, że czekamy na lepszy moment, bo nie chcemy popełnić błędu. Ja generalnie jestem zdania, że we wszystkim należy stosować zasadę Paracelsusa. Oczywiście, sami podejmujemy decyzje, czy coś robimy, czy nie. Ryzyka nie unikniemy nigdy. Ale przecież nie można spaść z podłogi. W związku z czym, trzeba w pewnym stopniu iść na ryzyko. To wszystko zależy od tego, jaki ktoś ma typ osobowości. Są ludzie, o których można powiedzieć, że ryzyko, to ich drugie imię. Ale są również tacy, którzy z ryzykowaniem będą mieli duży problem. Porażki są często dobrodziejstwem, właśnie na tym polega życie. Warto przytoczyć w tym miejscu słowa Eugene Delacroix: „Niepowodzenie przywraca ludziom wszystkie cnoty, jakie pomyślność im odbiera”. Popełnianie błędów nie jest powodem do wstydu. Niestety, w szkołach uczy się zupełnie inaczej – wytyka się błędy, mówiąc, że są złe. Błędów nie popełniają tylko Ci, którzy nic nie robią. I bardzo często jest to argument za tym, aby nie pobudzać swojej aktywności. Ludzie mówią często: „Nie chcę popełniać błędów. Ja chcę się uczyć na błędach innych. Poczekam, jak to będzie wyglądać”. I najczęściej to inni zmieniają ten świat.

## Z PIASKU BICZA NIE UKRĘCISZ

*Każdy kto przestaje się uczyć, jest stary bez względu na to,  
czy ma dwadzieścia, czy osiemdziesiąt lat.  
Kto kontynuuje naukę, pozostaje młody.  
Najwspanialszą rzeczą w życiu jest  
utrzymywanie swojego umysłu młodym.*

HENRY FORD

**W**dawnych Chinach, jeszcze przed panowaniem dynastii Jin Tin, było wiele królestw, które walczyły ze sobą o różne sprawy i z różnych powodów. Królestwa te rządziły się swoimi prawami i zasadami, częstokroć bardzo dziwnymi i chyba nie do końca przemyślanymi. Z okresu tego pochodzi bardzo stara legenda chińska o pewnym złym i okrutnym władcy małego królestwa. Uważając wszystkich starszych ludzi za bezproduktywnych i niepotrzebnych, wydał on rozkaz ich stracenia. Uznał ich za zbędny balast dla królestwa, bez którego państwo będzie znakomicie funkcjonować. Egzekucji mieli dokonać najstarsi synowie, a kto wyłamałby się spod rozkazu króla, sam straci życie w okrutnych męczarniach. W królestwie zapanowały płacz i rozpacz, ale ludzie starsi zniknęli. Tylko pewien młody strażnik gwardii królewskiej postanowił oprzeć się temu zarządzeniu i nie zważając na konsekwencje, ukrył swoich rodziców. Gdy wiadomość o okrutnym rozporządzeniu króla rozniosła się po świecie, w okolicznych królestwach zawrzało. Wszyscy byli poruszeni rozkazem, a jeszcze bardziej tym, że go wykonano. Cóż za okrutni i straszni ludzie, zamordowali własnych rodziców. „Okrucieństwo musi zostać

ukrócone!” – zawyrokowały sąsiednie państwa i ich wojska stanęły u granic. „Nie chcemy takich sąsiadów, którzy nie potrafią uszanować tradycji i swoich przodków. Zgładzimy wszystkich, a ich kraj zrównamy z ziemią”. Królestwo zostało otoczone ze wszystkich stron przez przeważające siły państw ościennych, które szykowały się do ataku. Przestraszony władca próbował tłumaczyć się i apelować, że było to wewnętrzne zarządzenie; że to była sprawa tylko tego kraju; że nikt nie ma prawa się wtrącać, więc interwencja ingerowałaby we własne sprawy królestwa. Ale sprawa była zupełnie czysta i miała pełne uzasadnienie. Należało znaleźć, jak to zwykle bywa w polityce – „oficjalny” powód do zbrojnej interwencji. Koalicja państw ościennych wystosowała zatem oficjalną notę z ostrym żądaniem natychmiastowego zwrotu ukręconego z piasku bicza, który wiele lat temu pożyczyli ojcowie wrogiego kraju i nie oddali. Termin upływał następnego dnia w południe. Wydawało się, że teraz już nic nie oddali zagłady królestwa, bo żądanie było niemożliwe do wykonania. Wieczorem, zupełnie załamany i przygotowany na nadchodzącą klęskę, młody strażnik wrócił do domu. Długo nie chciał wyjawić rodzicom powodu swojego zmartwienia i tego, co jutro wszystkich czeka. W końcu naciskany przez ojca, powiedział o żądaniu i czekającej bitwie, która zakończy się na pewno klęską. Ojciec uśmiechnął się i powiedział: „O świecie wystosujcie uprzejmy list do koalicji, że oczywiście jesteście gotowi oddać bicz z piasku, ale nie wiecie który, bo ojcowie pożyczali wiele biczów w różnych państwach. Aby uniknąć jakichkolwiek nieporozumień i niejasności, poproście uprzejmie o przysłanie wzorca, tak by przez porównanie można było wybrać faktycznie ten, który został pożyczony”. Gdy odpowiedź tej treści dotarła do wojsk koalicji, długo analizowano ją i uznano, że wiadomość o śmierci wszystkich starszych ludzi była chyba plotką. Taką odpowiedź mógł sformułować tylko ktoś o ogromnej życiowej mądrości, ktoś bardzo stary i doświadczony. Wojska odstąpiły od granic królestwa. Legenda mówi, że okrutny król pod wpływem tych dramatycznych zdarzeń bardzo się

zmienił, cofnął to i inne rozporządzenia. A wtedy okazało się, że tak, jak postąpił młody strażnik gwardii królewskiej, postąpili wszyscy młodzi ludzie w całym królestwie.

Ta historia jest mocno powiązana z proaktywnością. Czy uważam siebie za starego człowieka? Nie, bo w głowie mam wciąż młodość. Zdaję sobie sprawę z upływu czasu. Ale czy to oznacza, że się starzeję? Możemy zapobiec starości tylko w jeden określony sposób – opóźnimy nadejście tego czasu, dzięki systematycznemu rozwijaniu się. To jest najlepsza recepta: myśleć, nie poddawać się rutynie, pielęgnować swój Heksagon Szczęścia i autentycznie cieszyć się życiem. Robię to, więc ciągle czuję się młodo. Nawyk „Bądź proaktywny” możemy ćwiczyć poprzez ciągle poszerzanie strefy naszego wpływu – bo jeżeli będziemy się rozwijać, to zwiększymy swoje doświadczenie, mądrość i być może kiedyś właśnie my zostaniemy zapytani o to, w jaki sposób można ocalić ten kraj. A najważniejsze jest to, że będziemy znali odpowiedź.

Proaktywność jest ważna. Prowadząc codziennie poranne spotkania *Klubu 555*, bywam czasem niewyspany i zmęczony. Jak każdy człowiek, miewam słabe dni, ale wybieram, że będę uśmiechnięty oraz pełen energii. I wiesz, co się dzieje? Po kilku minutach to do mnie przychodzi, bo takiego dokonałem wyboru. Kiedy mój mózg usilnie podpowiada mi niekiedy: „ale jesteś przecież zmęczony” albo „jesteś niewyspany”, daję sobie czas na odpoczynek. A potem czuję się po prostu dobrze – zrelaksowany i pogodny. Trzeba pamiętać, że każdy z nas ma zmartwienia. Nie ma ludzi bez problemów, bez względu na to, w jakiej jesteśmy sytuacji. Różnimy się tylko tym, jak na problemy reagujemy. Jeżeli te trudności są poza strefą naszego wpływu, to po prostu trzeba je zaakceptować. Jeżeli znajdują się w strefie wpływu pośredniego, to znaczy – dotyczą być może innych ludzi, to po prostu trzeba zacząć siebie rozwijać, aby mieć wpływ na świat, w którym żyjemy. To jest to, co wybieram każdego dnia – rozwijam się. Działam, nie uciekając od odpowiedzialności. Jeżeli mam na coś wpływ, to po

prostu podejmuję wyzwanie. Uważam, że najgorszą rzeczą jest nie robić nic, tylko narzekać, krytykować i osądzać. Bardzo dużo zależy od naszego własnego zachowania. Celem proaktywności nie jest bycie lepszym od kogoś innego. Dalajlama powiedział: „Podążaj za trzema rzeczami: szacunkiem dla innych ludzi, szacunkiem dla siebie oraz odpowiedzialnością za wszystkie swoje czyny”. A więc do dzieła!

## GŁĘBOKOŚĆ STUDNI NIE MA ZNACZENIA

*Każdy posiada ogromne zasady kreatywności,  
które wynikają z faktu bycia człowiekiem.  
Wyzwanie polega na tym, by je rozwijać.*

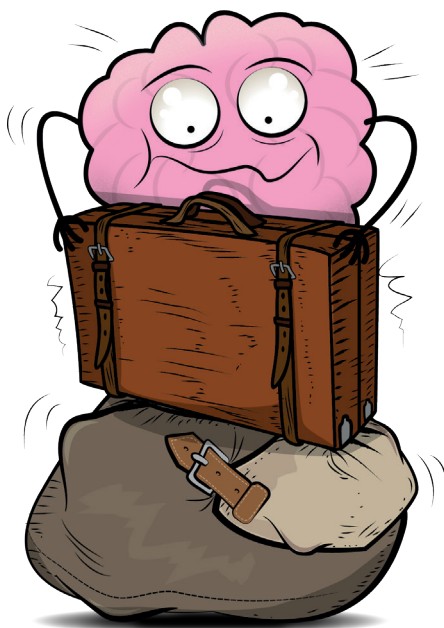
KEN ROBINSON

Pewnego dnia osioł farmera wpadł do głębokiej studni. Zwierzę zawodziło przeraźliwie przez godziny, podczas gdy farmer zastanawiał się, co z nim zrobić. W końcu się poddał i zdecydował, że zwierzę jest już stare, a studnię i tak zamierzał zasypać, dlatego nie opłaca mu się ratować osła. Zaprosił więc swoich sąsiadów, by mu w tym pomogli. Wszyscy chwycili za łopaty i zaczęli zrzucać ziemię do studni. Na początku, kiedy osioł zorientował się, co robią, zawył jeszcze bardziej przeraźliwie. Po chwili jednak uspokoił się. Kilka łopat później, farmer zajrzał do studni i... był zdumiony swoim odkryciem. Za każdym razem, gdy ziemia lądowała na plecach osła, on robił coś nieprawdopodobnego – zrzucał ją z siebie i stawał na niej. W czasie, gdy sąsiedzi farmera zasypywali studnię ziemią, osioł ciągle ją zrzucał i wchodził na coraz wyższy poziom. Po niedługim czasie, ku zaskoczeniu wszystkich, zwierzę przekroczyło krawędź studni i z radością z niej wybiegło.

Ta historia szalenie mi się podoba. Jaki jest z niej morał? Bardzo piękny: „Życie będzie zrzucało Ci na plecy najróżniejsze ciężary i przeciwności. Cała sztuka wydostania się z głębokiej studni pole-

ga na tym, by nauczyć się je z siebie zrzucić i stawać na nich. Każdą z napotkanych przeciwności możemy widzieć albo jako przeszkodę, albo jako coś, co przygotowuje nas do kolejnych wyzwań i pozwala wchodzić coraz wyżej. Jeśli się nie poddamy, możemy dzięki temu wydostać się z najgłębszych studni”. Zapamiętaj te pięć kroków do szczęścia: po pierwsze – uwolnij swoje serce z nienawiści, przebac; przebaczenie to zrzucanie tego ciężaru z pleców; po drugie – uwolnij swój umysł od zmartwień, większość się nie wydarzy; po trzecie – żyj prosto i doceniaj to, co masz; po czwarte – dawaj więcej; po piąte – oczekuj mniej od innych, a więcej od siebie.

Jak widzisz, każdy może być proaktywny. Zaakceptuj to, czego zmienić się nie da, a jednocześnie pomyśl o tym, co możesz zmienić. Każdego dnia zrób coś w tym kierunku, chociaż mały krok. Nie bądź reaktywny. Reaktywność to brak celu odpowiadającego na pytania: „Co i po co teraz robię?”, „Do czego dążę?”. To trzymanie się tylko





jednego sposobu działania; martwienie się o przyszłość; marzenie bez działania; wspomnianie lub wypominanie przeszłości; próba otwierania już otwartych drzwi; ignorowanie wiedzy o tym, na co możemy mieć wpływ; gniew, że nikt ani nic nie chce się poddać naszej woli; poczucie, że „już taki jestem i nie dam rady się zmienić”. Reaktywność łączy się również z odwróceniem działania, czekaniem aż się pojawi zdarzenie, które uderzy nas tak zwanym obuchem w głowę i powie nieznoszącym sprzeciwu głosem: „Do dzieła!”. Reaktywność to również nieuznawanie swojej odpowiedzialności. Czy masz świadomość, jak często zachowujesz się reaktywnie? A może jesteś proaktywny? Ja odkąd pamiętam, starałem się taki być. Już w 2011 roku uświadomiłem sobie, że wszystko, co wokół nas, szybko się zmienia. Pomyślałem wówczas – trzeba być proaktywnym, a skoro wszyscy teraz posługują się internetem i jest coraz większa prędkość przesyłu danych, pojawia się więcej filmów, to nie mogę być wobec tego obojętny. Zacząłem pracować nad swoimi umiejętnościami w internecie oraz swoim wizerunkiem w nim. I właśnie powstanie *Klubu 555* zawdzięczam swojej proaktywności. To ona sprawiła, w którym miejscu jestem tu i teraz. Nie mówię z pochyloną głową: „Nic nie poradzę, takie jest życie. O, jakie to wszystko trudne. To się nie uda, tak musi być”. Działam, zmieniam swoje nawyki i namawiam do tego innych. Jest to dla mnie ważne, kiedy mogę wszystko, co chcę. To ja, To Ty kreujesz swoje życie. Pamiętaj o tym.

## NIE PODDAWAJ SIĘ STRACHOWI

*Statek w porcie jest bezpieczny, ale nie po to buduje się statki*

GRACE HOPPER

**P**ewna arabska legenda mówi, że Bóg zesłał na ziemię dżumę i kazał jej zabrać dziesięć tysięcy istnień ludzkich. Kiedy dżuma wróciła, okazało się, że liczba zmarłych sięgnęła pięćdziesięciu tysięcy.

– Dlaczego to zrobiłaś? – zapytał z wyrzutem Najwyższy. – Przecież mówiłem Ci o dziesięciu tysiącach.

Dżuma odparła:

– Ja wzięłam, jak kazałeś, Panie – dziesięć tysięcy. Czterdzieści tysięcy zabrał strach.

Ta historia robi na mnie ogromne wrażenie. Jeden z amerykańskich prezydentów powiedział: „Jedyne, czego naprawdę powinniśmy się bać, to nasz własny strach”. Chcę Cię przekonać do tego, żeby po prostu być proaktywnym w tej sytuacji, jaka jest obecnie, czyli w czasach pandemii. Trzeba wybierać mądrze i oczywiście zgodnie ze swoimi wartościami. Wybierać nie tylko rozwój, ale prewencję. Mogę w tym momencie podzielić się z Tobą tym, w jaki sposób ja wzmacniam swoją odporność. Kiedy okazało się, że jest naprawdę groźnie, przestałem jeść słodczyce, białe pieczywo, wykluczyłem wszystkie możliwe produkty z mojego jadłospisu, które mogłyby osłabiać mój system odpornościowy. Piję sobie zioła, zieloną herbatę albo specjalną herbatę, która radykalnie poprawia mi samopoczucie. Jesteśmy

odpowiedzialni za siebie, to znajduje się w naszej strefie wpływu, to możemy zrobić. Możesz zadbać o sprawy, które są dla Ciebie ważne. Jeżeli Twoją wartością jest zdrowie, możesz po prostu dzisiaj w dobie ciężkich zachorowań, która już tak dawno nie dotknęła ludzkości, po prostu zadbać o siebie.

Viktor Frankl uważa, że w życiu są trzy główne rodzaje wartości: pierwsza grupa to te, które są doświadczane, czyli to, co zdarza nam się w życiu; do drugiej należą te tworzone, tak bardzo związane z proaktywnością, po prostu tworzymy okoliczności, w jakich chcemy być; trzecia grupa – to te związane z własną postawą, czyli nasze odpowiedzi na sytuacje trudne, takie właśnie, jak to, co nas teraz dotyczy. Pandemia jest być może czasem próby dla ludzi. Bardzo istotne jest, jak będziemy reagować na wydarzenia wokół nas. A Ty, czy będziesz proaktywny, podejmując kolejne wyzwania? A może powiesz: „Niech się dzieje, co chce”? Zasadniczą naturą człowieka jest działanie, a nie dostosowywanie się. Czyli w obecnej sytuacji pandemii możemy też działać, ale w tej strefie, w której mamy wpływ. Nie mamy wpływu na to, jak inni ludzie się zachowują, ale mamy wpływ na siebie. Ten ciężki czas też przeminie. Nie wiemy tak naprawdę, co w tym wszystkim jest dobre, a co złe. Nie wiemy, co będzie skutkiem tych wydarzeń, które się dzieją. Uważam, że jest to czas, żeby oszczędzać. Obracaj każdą złotówkę, zanim ją wydasz, bo rynki finansowe szaleją. Większość ludzi szuka rozrywki i zabawy, żeby zabić czas. Co Ty robisz? Decyzja należy do Ciebie. Chciałbym, żebyśmy mimo wszystko, jeśli tylko będzie to możliwe, wchodzili w każdy dzień z dobrą energią, z radością, z pasją, bo to jest proaktywne. Wybieraj pozytywne nastawienie, wybieraj swoje myśli, wybieraj swoje emocje. Niech to, co dobre Ci towarzyszy. Warto, aby każdy z nas zastanowił się nad tym, czy przypadkiem nie wpadł w pułapkę strachu, niemocy i przygnębienia. Pamiętaj, że w każdej sytuacji i w każdych warunkach warto się rozwijać. Czy wiesz, co się dzieje, kiedy zaniedbujemy nasz własny rozwój osobisty? Po prostu gaśniemy, nasza energia życiowa szybciej

się wyczerpuje, czujemy ogromną pustkę i bezsens. Nie możemy żyć szczęśliwie bez marzeń i celów, bez stawiania czoła wyzwaniom każdego kolejnego dnia. Henry Ford powiedział: „Najwspanialszą rzeczą w życiu jest utrzymywanie swojego umysłu młodym”. Stosuj afirmacje i wizualizacje. Jeżeli mam taką afirmację – „Mój mózg z wiekiem pracuje coraz lepiej” – to jak myślisz, czy może mieć to znaczenie? A może po prostu zastosuj to? Pandemia nie musi być czasem stagnacji. Można tego uniknąć. W jaki sposób? Myślę, że warto praktykować wszystkie nawyki. Jeżeli każdego dnia usiądziesz, wyłączysz rozpraszacze i znajdziesz czas na indywidualne myślenie, to wtedy nauczysz się rozpoznawać swoje myśli, wsłuchasz się w swoje serce i tęsknoty. Popracujesz być może w „ogrodzie marzeń”; napiszesz swoje „dlaczego?”, poszukasz sensu istnienia (SI), rozpoznasz swoje talenty, wyznaczysz wartości. Te działania bardzo mocno wpłyną na to, aby zrozumieć, że nie trzeba się bać.

## WYZNACZAJ SWOJE PRIORYTETY

*Celem nie jest bycie lepszym od kogoś innego,  
lecz bycie lepszym od tego, kim samemu było się wcześniej*

DALAJLAMA

Pewien szef amerykańskiego koncernu stalowego przyjął kiedyś doradcę, który przyszedł z pomysłem usprawnienia jego działania. Powiedział, że ma konkretną koncepcję, która na pewno przyniesie pożądane efekty. I wtedy Charles Schwab, bo takie było nazwisko tego szefa, zapytał:

– Dobrze, ile chcesz za to pieniędzy?

Na co tamten odpowiedział:

– Najpierw ci o tym opowiem, a później zapłacisz mi za to, jak sam dojdiesz do przekonania, ile mój pomysł jest wart.

Już po chwili doradca przedstawił swoją, jak to określił, niezawodną koncepcję. Zaproponował, żeby każdy dzień zaczynać od wyznaczania priorytetów. Najpierw realizować sprawy najważniejsze, potem zajmować się drugorzędnymi, a dopiero na końcu mało istotnymi. Charles Schwab zaczął to robić codziennie. Był bardzo konsekwentny – wyznaczał najważniejsze zadanie na dany dzień i realizował je dotąd, dopóki nie zakończył. Po sześciu miesiącach młody człowiek ponownie zawitał do szefa koncernu stalowego, a ten wręczył mu czek na 25 000 \$, co było kwotą na owe czasy gigantyczną.

Co takiego sprawiło, że Charles Schwab dał doradcy tak ogromną sumę pieniędzy? Oczywiście zyski, które przyniosły firmie wskazane działania. Okazuje się, że jednym z najbardziej proaktywnych zachowań jest określanie wagi tego, co mamy zrobić. Proaktywność jest umiejętnością podejmowania decyzji i realizacji zadań, to już pewnie wiesz. Niestety, ogromna liczba ludzi zmaga się z prokrastynacją, a tymczasem, aby przezwyciężyć tę przypadłość, można zastosować prostą metodę ustawiania priorytetów. Czy zastanawiałeś się kiedykolwiek, kto w Twoim życiu określa priorytety – Ty czy Twoje otoczenie? Aby dobrze radzić sobie z priorytetami w powiązaniu z nawykiem „Bądź proaktywny”, należy się tego nauczyć. Przede wszystkim trzeba sobie uświadomić, że każdy z nas ma do dyspozycji tyle samo czasu, czyli 24 godziny na dobę. Tyle samo, a jednak nie w taki sam sposób go wykorzystuje. Być może nie raz zastanawiałeś się, jak to jest, że na przykład ktoś zarabia dwadzieścia tysięcy złotych, a inna osoba tylko dwa tysiące? Czy to oznacza, że ten, kto zarabia tę większą sumę pracuje dziesięciokrotnie ciężiej i dłużej? Absolutnie nie. Pracuje po prostu inaczej, bardziej wydajnie, w sposób dobrze zaplanowany. Potrafi delegować zadania, ma kompetencje związane z kierowaniem zespołem, a jego strategia działania opiera się na solidnych fundamentach profesjonalnej wiedzy. Na ten temat można by jeszcze długo opowiadać, ponieważ ma to ogromny związek z naszą proaktywnością. Brian Tracy twierdzi, że czynność wyznaczania priorytetów wiąże się z określeniem, jakie czynności można zrobić po prostu później. Aby się w tym wszystkim nie pogubić, zaproponował rozpoczynanie dnia od sporządzenia listy spraw, które mamy do załatwienia. Następnie zaleca zastosowanie metody zwanej „A, B, C, D, E”, która polega na posegregowaniu tychże zajęć według ich ważności: „A” – to są wszystkie czynności, które muszę zrobić, bo jeśli ich nie zrealizuję, to czekają mnie konsekwencje; „B” – powinienem to zrobić, ponieważ gdybym tego nie wykonał, generalnie konsekwencje nie będą zbyt ostre, ale jakieś wystąpią; „C” – to grupa działań, które

warto by było zrobić; „D” – obejmuje prace kwalifikujące się do oddelegowania; „E” – zdecydowanie możemy je wyeliminować z listy bez uszczerbku dla siebie. Trzeba mieć jasno określone stanowisko, które sprawy musimy załatwić w pierwszej kolejności. Być może nasuwa Ci się teraz pytanie: „Ale jak to określić, skoro w pracy ciągle ktoś do mnie podchodzi i każe mi robić coś innego?”. Bierze się to stąd, że nie masz planu na dany dzień, więc nie reagujesz w sposób proaktywny. Jeżeli w miejscu pracy przychodzi do kogoś przełożony i mówi: „Teraz musisz zrobić to i to”, osoba proaktywna w tym momencie pokazuje listę zadań na dany dzień, które właśnie realizuje, a następnie pyta: „No dobrze, to z czego mam zrezygnować?”. To jest właśnie zajmowanie postawy proaktywnej, ponieważ jeżeli ktoś chce w Twoim życiu przejmować odpowiedzialność, to musi ją wziąć ze wszystkimi konsekwencjami. Przecież nie da się podnieść kija tylko z jednej strony – zawsze podnosimy jego dwa końce. Mam nadzieję, że te wskazówki mają dla Ciebie znaczenie i będą Ci pomagały w praktykowaniu proaktywności. A przede wszystkim już nigdy nie zaniedbasz tego ważnego działania, jakim jest wyznaczanie priorytetów.

## NIE NAŚLADUJ NIKOGO

*Zajrzyj w siebie. W Twoim wnętrzu jest źródło,  
które nigdy nie wyschnie, jeśli potrafisz je odszukać.*

MAREK AURELIUSZ

Pewnego dnia uczniowie zauważyli, że mistrz jest wyjątkowo skupiony. Z ogromną uwagą przygląda się im, jak ćwiczą, medytują, wykonują codzienne obowiązki. Po kilku dniach, przy wieczornym posiłku, jeden z uczniów odważył się zapytać:

– Mistrzu, od paru dni tak nam się przyglądasz, jak gdybyś czegoś szukał.

– Tak – odparł mistrz – szukam kogoś, kto byłby taki sam jak ja.

– Kogoś podobnego do ciebie szukasz? – upewniał się uczeń, a na sali zrobiło się nagle cicho.

– Tak – odparł mistrz.

– Ale po co?

– Bo jestem już stary i chciałbym mieć następcę, któremu przekażę wszystkie moje sekretne chwyt, uniki i uderzenia.

Mistrz był średniego wzrostu, łysy z zarysowanym brzuszkiem, miał bardzo pogodny nastrój i chodził zawsze w lekko znoszonym ubraniu oraz starannie wyczyszczonych butach. Następnego dnia, na porannej medytacji wszyscy uczniowie mieli ogolone głowy, a mistrz przyglądając się im, wymamrotał pod nosem:

– Kogoś podobnego do mnie szukam.



Podczas popołudniowych ćwiczeń ci wyżsi lekko kucali, a ci niżsi wspinali się na palce. Mistrz mamrotał zaś:

– Kogoś takiego, jak ja...

Ci chudsi lekko przytyli, a ci z nadwagą rozpoczęli intensywne odchudzanie. Mistrz szukał dalej, mijały miesiące. Wszyscy byli w niego wpatrzeni, gdy on ruszył ręką w lewo – wszyscy w lewo, a gdy w prawo – w prawo. Gdy mistrz był wesoły – wszyscy się uśmiechali, a gdy był poważny – wszyscy marszczyli czoła. Ale mistrz był dalej niezadowolony. Po pewnym czasie wszyscy uczniowie wyglądali jak klony mistrza. Wszystkie techniki, kopnięcia, pady, pchnięcia, uderzenia były wykonywane przez uczniów idealnie, tak jak demonstrował ich nauczyciel. Ale on był dalej niezadowolony i poszukiwał kogoś podobnego do siebie. Uczniowie byli coraz bardziej źli, podenerwowani i dezorientowani. Każdy z nich w duchu powtarzał: „Przecież jestem dokładnie taki sam jak on, i robię wszystko tak samo jak on”. Aż kiedyś w szkole pojawił się nowy uczeń, wysoki i chudy jak tyka, z długimi włosami, chodził w krótkich spodniach i boso. Gdy mistrz ruszył się w lewo, to on w prawo. Gdy mistrz w górę, to on w dół. Wszyscy patrzyli na niego z dezaprobatą, a mistrz był coraz bardziej zadowolony.

– Nareszcie ktoś podobny do mnie – mruczał, przyglądając się nowemu uczniowi.

– Jak to? – protestowali pozostali. – Przecież on jest zupełnie inny.

– Nie, jest dokładnie taki jak ja – odparł mistrz – nikogo nie naśladowuje.

Ta historia w bardzo ciekawy sposób mówi o proaktywności. Jaki ma z nią związek? Uważam, że ogromny. Naśladowanie kogoś, to bardzo często wyłączenie myślenia. Oczywiście możemy mieć wzorce, ale w pewnym momencie warto zastanowić się nad swoją indywidualnością. Przecież każdy z nas jest wyjątkowy. Ty również jesteś jedyną, niepowtarzalną osobą – masz jedyne na świecie oczy, masz jedyne na świecie odciski palców, masz jedyne na świecie układ twarzy. Ale nie tylko wyglądem się różnimy. Mamy odmienne wnętrza – nawyki,

wiedzę, emocje i swoje przekonania. Jesteśmy unikalni. Nie ma drugiego takiego człowieka jak Ty. Podobno zdarza się, że ktoś ma gdzieś swojego klona, ja jeszcze nie spotkałem. Lepiej być sobą, skupiać się na pracy nad własnym wyglądem i wnętrzem. Niestety, bardzo często chcemy stać się czymś klonem, a prawda jest taka, że nigdy to się nie wydarzy. Niekiedy na prowadzonych przeze mnie szkoleniach mówię: „Mam dla was fatalną wiadomość – nigdy nie będziecie tacy jak ja”. I wtedy następuje konsternacja – są ludzie, którzy uważają, że sodówka uderzyła mi do głowy, a przez moje usta przemawia pycha. Po czym kończę swoją myśl: „Ale ja nigdy nie będę taki, jak którykolwiek z was, bo jesteście wyjątkowi i niepowtarzalni”. Oczywiście, nie namawiam nikogo do tego, aby nie czerpał z pewnych wzorców. Ale przyjdzie taki dzień w Twoim życiu, kiedy odnajdziesz swój sens istnienia i powiesz tak, jak śpiewał Frank Sinatra: „This is my way”. Kiedy zmarł ten wybitny piosenkarz i aktor filmowy, prezydent Stanów Zjednoczonych Bill Clinton, który był na jego pogrzebie, powiedział: „He did it his way”. On robił wszystko na swój sposób. Dlatego Ty też znajdź proszę, czas i zacznij zastanawiać się nad tym, jakie już dziś możesz podjąć decyzje w swoim życiu, jakie drobne kroki postawisz, które przemienią się w wyjątkowe działanie. Zrób to, a następnie powiedz „This is my way”. To będzie tylko Twoja droga. Miej niepowtarzalną tożsamość, bądź sobą. Do tego przekonuję Cię codziennie podczas porannych spotkań w *Klubie 555*. Nie wiem, ile masz dzisiaj lat, ale pamiętaj, że na szukanie własnej ścieżki nigdy nie jest za późno.

# CZĘŚĆ PRAKTYCZNA



## WPROWADZENIE

**B**rawo! Ukończyłeś część teoretyczną niniejszej książki, więc przyszła pora, by wprowadzić w życie wszystko, czego się tutaj nauczyłeś. Pomoże Ci w tym część praktyczna, w której czeka na Ciebie siedem zadań do wykonania – po jednym na każdy dzień tygodnia. Zanim przystąpisz do ich realizacji, proponuję, abyś najpierw kolejno ze wszystkimi się zapoznał. Wiedząc, co Cię czeka, zdecydowanie łatwiej będzie Ci przygotować się do ich wykonania. Codzienne wykonywanie opisanych tutaj czynności pomoże Ci zapanować nad własnymi emocjami i wzniesć jakość Twojego życia na zupełnie nowy poziom. Powodzenia.

## DZIEŃ PIERWSZY

Twoim zadaniem na dziś będzie sporządzenie listy, na której zapiszesz wszystko, co znajduje się na tym świecie poza strefą Twojego wpływu, a czemu poświęcasz swoją uwagę. Uświadom sobie, że jesteś poddawany codziennie niezliczonej liczbie bodźców, które rzutują na jakość Twojego życia. W związku z czym, jedyne co możesz zrobić, to przyjąć wobec nich określoną postawę, najlepiej obojętną. Przestań reagować stresem, zdenerwowaniem i zamartwianiem się. Podejmij decyzję, że tymi sprawami po prostu przestaniesz się zajmować.

NOTATKI I PRZEMYŚLENIA

## DZIEŃ DRUGI

Twoim zadaniem jest zaplanowanie, że od dzisiaj w każdej, bez wyjątku, sytuacji będziesz brać odpowiedzialność za swoją postawę. Ilekroć wystąpi w Twoim życiu jakiegokolwiek problem, wybierz jedno z rozwiązań, o których mówi się, że wymyślili je Amerykanie: *love it, leave it or change it*. Jeżeli coś możesz zmieniać, jest to w Twojej strefie wpływu, to po prostu zrób to. Jeżeli jednak nie ma tego w Twojej strefie wpływu, masz dwa wyjścia: polubić to i zaakceptować albo opuścić.

NOTATKI I PRZEMYŚLENIA

## DZIEŃ TRZECI

Twoim zadaniem jest zaplanowanie, że od dzisiaj przyjmiesz postawę proaktywną wobec swojego zdrowia. Będziesz robić wszystko, aby nie dopuścić do bólu głowy, zmęczenia z powodu niewyspania lub przepracowania, dyskomfortu na skutek nieprawidłowego odżywiania się. Uświadom sobie, że masz wolność wyboru – i to Ty decydujesz, o której godzinie położysz się spać, ile godzin przeznaczysz na pracę oraz jakich produktów użyjesz do przygotowania dla siebie posiłków. Bądź proaktywny i nie ulegaj presji innych osób, wiedząc, że coś wpłynie niekorzystnie na stan Twojego zdrowia.

NOTATKI I PRZEMYŚLENIA



## DZIEŃ CZWARTY

Twoim zadaniem jest zaplanowanie, że od dziś jeżeli ktoś będzie prowokował Cię aroganckimi gestami, jak na przykład „międzynarodowy znak pokoju” bądź użyje niecenzuralnych wyrażań, aby Cię obrazić – Ty tego po prostu nie przyjmiesz. Zastanowisz się, co tak naprawdę się wydarza, a następnie podejmiesz świadome działanie na bazie wolnej woli, sumienia i własnej wyobraźni. Nie dasz się wciągnąć w takie zachowanie, a wręcz rozładowiesz napięcie pytaniem: „Co takiego się stało, że pokazujesz ten gest?”.

NOTATKI I PRZEMYŚLENIA

## DZIEŃ PIĄTY

Twoim zadaniem jest zaplanowanie, że od dziś zaczniesz sumiennie wyznaczać swoje priorytety. Rzetelne opracowanie planu na każdy dzień i jego realizacja, pozwoli Ci żyć proaktywnie. Zacznij stosować metodę „A, B, C, D, E” – którą opracował Brian Tracy. Wypisuj wszystkie czynności, jakie masz do zrobienia danego dnia, określając ich wagę, według liter: „A” – to, co musisz zrobić, bo czekają Cię konsekwencje; „B” – to, co powinienesz zrobić; „C” – to, co możesz zrobić; „D” – to, co należy zdelegować; „E” – to, co możesz wyeliminować.

NOTATKI I PRZEMYŚLENIA

## DZIEŃ SZÓSTY

NOTATKI I PRZEMYŚLENIA

## DZIEŃ SIÓDMY

Twoim zadaniem jest zaplanowanie, że od dziś będziesz w sposób proaktywny wyznaczać czas, na przykład w tygodniu, na zaspokojenie wszystkich sześciu obszarów swojego Heksagonu Szczęścia. Bez względu na to, co się dzieje na zewnątrz, będziesz dążyć do tego, żeby budować relacje, dbać o swoje zdrowie, pracę, finanse, czas dla siebie, pasje oraz podnosić swój poziom intelektualny, emocjonalny i duchowy. Koncentruj się na rozwoju osobistym, którego deficyty nie od razu są widoczne. Sprawdź sobie swoją motywację, na przykład związaną z ciekawością.

NOTATKI I PRZEMYŚLENIA

## ZAKOŃCZENIE

**N**a zakończenie niniejszej książki przedstawię Ci piękną historię, która mówi o tym niezwyklej nawyku dotyczącym proaktywnego życia. Zastanów się nad jej treścią, przeanalizuj dogłębnie, a następnie zdecyduj, czy będziesz kiedykolwiek jeszcze kogoś krytykować i osądzać. Przemyśl, czy będziesz jeszcze narzekać na to, co Cię w życiu spotyka.

Michał jest takim człowiekiem, za którym się raczej nie przepada. Jest zawsze w dobrym humorze i bez przerwy ma coś pozytywnego do powiedzenia. Zapytany, jak się czuje, odpowiedziałby:

– Gdyby było lepiej, już bym chyba nie wytrzymał.

Był naturalnym motywatorem – jeśli jakiś pracownik miał zły dzień, Michał zawsze pomagał mu, jak znaleźć pozytywną stronę tej właśnie sytuacji.

Widząc to zachowanie, bardzo mnie ono zaciekało. Pewnego dnia podszedłem więc do Michała i spytałem go:

– Nie rozumiem. Nie można być tak pozytywną osobą przez cały czas. Jak ty to robisz?

Michał odpowiedział:

– Każdego ranka, gdy się budzę, mówię sobie: „Michał, masz dzisiaj dwie możliwości – możesz mieć dobry humor albo możesz mieć zły humor”. I wtedy wybieram dobry humor. Za każdym razem, gdy wydarza się coś niedobrego, mogę wybrać albo bycie ofiarą, albo wyciągnąć z tego jakąś lekcję dla siebie. I wybieram wyciągnięcie lekcji. Za każdym razem, gdy przychodzi ktoś do mnie ponarzekać, mogę

wybrać zgodzenie się z nim albo pokazanie mu pozytywnej strony życia. I wtedy wybieram pokazanie mu tej pozytywnej strony życia.

– Zaraz, zaraz... to nie jest takie proste – odpowiedziałem zaskoczony.

– Ależ tak. To właśnie takie jest – odpowiedział Michał – życie polega na wyborach, każda sytuacja jest wyborem. Ty sam wybierasz, jak zareagujesz na daną sytuację. Ty wybierasz, jaki wpływ mają ludzie na twoje samopoczucie. To ty wybierasz bycie w dobrym albo złym humorze. Mówiąc krótko – to twój wybór, jak wygląda twoje życie.

Zapamiętałem, co powiedział mi wtedy Michał. Krótko potem opuściłem firmę, w której wtedy pracowałem i otworzyłem swoją. Straciliśmy kontakt ze sobą, ale często przypominałem sobie Michała, gdy dokonywałem wyborów w moim życiu, zamiast tylko reagować na zmiany sytuacji. Kilka lat później dowiedziałem się, że Michał miał poważny wypadek – spadł z rusztowania z wysokości prawie dwudziestu metrów. Po osiemnastogodzinnej operacji i wielu tygodniach rehabilitacji mężczyzna został zwolniony ze szpitala z wszczepionymi w plecy metalowymi prętami. Spotkałem się z nim około sześć miesięcy po wypadku. Kiedy spytałem, jak się czuje, odpowiedział:

– Gdyby było lepiej, już bym chyba nie wytrzymał. Chcesz zobaczyć moje blizny?

Nie chciałem, ale zapytałem, o czym myślał w chwili wypadku.

– Pierwsze, co przyszło mi do głowy, to moja córka, która niedługo miała się urodzić. Później, gdy już leżałem na ziemi, pomyślałem sobie, że mam dwie możliwości – mogę wybrać: żyć albo umrzeć. Wybrałem życie.

– Nie byłeś przerażony? Nie straciłeś przytomności? – spytałem.

Michał kontynuował:

– Moi znajomi byli wspaniali, mówili mi, że wszystko będzie dobrze, aż do momentu, kiedy zawieźli mnie do szpitala i zobaczyłem twarze lekarzy oraz pielęgniarek. Wtedy naprawdę się przeraziłem.

W ich oczach wyczytałem: „Ten facet już nie żyje”. Wiedziałem, że muszę coś zrobić.

– I co zrobiłeś? – spytałem.

– Była tam taka duża, tęga pielęgniarka wykrzykująca różne pytania do mnie. Spytała, czy jestem na coś uczulony. „Tak!” – odpowiedziałem. Lekarze i pielęgniarki przestali pracować, czekając na moją odpowiedź. Wziąłem głęboki oddech i wykrzyknąłem: „Na grawitację!” Oni zaśmiali się, a ja powiedziałem: „Wybieram życie, operujcie mnie jak żywego, a nie jak martwego”.

Pamiętaj, aby każdego dnia dokonywać dobrych wyborów. To właśnie dzięki takim osobom jak Michał, świat się zmienia na lepsze. To ich zasługą jest, że ludzie wokół stają się bardziej pozytywni.

# NOTATKI I PRZEMYŚLENIA



# NOTATKI I PRZEMYŚLENIA

# NOTATKI I PRZEMYŚLENIA

# NOTATKI I PRZEMYŚLENIA

# NOTATKI I PRZEMYŚLENIA

# NOTATKI I PRZEMYŚLENIA

# NOTATKI I PRZEMYŚLENIA

# NOTATKI I PRZEMYŚLENIA

TOM XII

# DBAJ CODZIENNIE O SVOJE ZDROWIE



JUŻ WKRÓTCE...