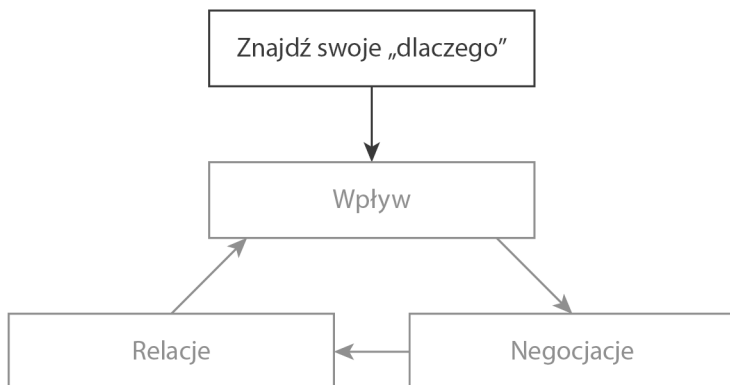


Daymond John

POWERSHIFT

Zeszyt ćwiczeń

Wprowadzenie — znajdź swoje „dlaczego”



MOTYWACJA KRYJĄCA SIĘ ZA OŚWIECENIEM

Znajdź swoje „dlaczego”

Nasza motywacja kryjąca się za oświeceniem — nasze „dlaczego” — jest sprawą najwyższej wagi. To właśnie ten czynnik sprawia, że każdego ranka wstajemy z łóżka i ciężko pracujemy do późnej nocy. To element, który o wszystkim decyduje. Przez całe moje życie chwila, kiedy udawało mi się zrozumieć, co i dlaczego robię, była tym momentem, w którym byłem wreszcie w stanie czegoś dokonać. Znalezienie odpowiedzi na Twoje „dlaczego” należy oczywiście do Ciebie — mogę Cię tylko zachęcać do rozważenia tej kwestii. Gdy będziesz podejmować próby ustalenia, jak przedstawia się Twoje „dlaczego”, skup się na poniższych pytaniach. Pamiętaj jednak, że to nie pytania są ważne — liczy się odpowiedź. Nadaj zatem swoim rozważaniom taką postać, która pozwoli Ci uzyskać odpowiedź na najistotniejsze pytanie: Czym jest Twoje „dlaczego”?

*„Za każdym razem chwila, kiedy udawało mi się zrozumieć, co i dlaczego robię, była tym momentem, w którym byłem wreszcie w stanie czegoś dokonać.” — **Daymond John***

1. Czego naprawdę chcesz od życia?

2. Gdzie chcesz się znaleźć za pięć, dziesięć, dwadzieścia lat?

3. Gdybyś mógł robić przez resztę swojego życia jedną rzecz, na co byś się zdecydował?

4. Czego zawsze pragnąłeś, lecz bałeś się zrealizować to marzenie?

5. Gdyby ktoś zapewnił Ci możliwość wybrania tego, co będzie Twoim dziedzictwem, jak chciałbyś zostać zapamiętany?

Ustalanie celów i definiowanie przyszłości

Musimy podjąć jakieś działania, by nasze życzenia mogły się spełnić, a najskuteczniejszą metodą, by zacząć je urzeczywistniać, jest oddać im głos. Przemysłać je. Wygrać ze sobą pojedynek na spojrzenia. Obdarz swoje odbicie długim, nieustępliwym spojrzeniem, w którym widoczna będzie pewność siebie, a następnie przedstawić swoje życzenia, aczkolwiek nie nazywaj ich pragnieniami. Nazwij je celami. Cele są czymś osadzonym w rzeczywistości. Dają nam coś, do czego możemy zmierzać. Usiądź zatem przed lustrem i zadaj sobie wymienione poniżej pytania; zrozum też, że to, co postanowisz zrobić z uzyskanymi odpowiedziami, będzie definiować Cię w przyszłości.

*„Nie chodzi wyłącznie o skupianie się na celu, który masz przed sobą; liczy się to, by mieć na oku dziesięć następnych celów” — **Lindsey Vonn***

1. Czego chcesz od życia? *Gdy zadajemy sobie pytanie o to, co budzi w nas pasję i czego chcemy dokonać, z reguły musimy poszukać odpowiedzi albo sięgamy po jakąś oczywistość. To trochę tak, jak gdybyśmy bali się ujawnić światu nasze prawdziwe cele, ponieważ jeśli przyznamy, gdzie chcemy dojść, a z drugiej strony okaże się, że nadal tam nie dotarliśmy, możemy odnieść wrażenie, iż ponieśliśmy porażkę. Do porażki dochodzi jednak wtedy, gdy nie potrafisz określić lub nazwać tego, czego pragniesz — nigdy nie zdołasz przecież zrealizować celu, którego nie widzisz.*

2. Czego naprawdę chcesz od życia? *To niezbędne uzupełnienie powyższego pytania; z mojego doświadczenia wynika, że udzielana odruchowo odpowiedź na pierwsze pytanie z tej listy jest kompletną bzdurą... przynajmniej początkowo. Dopiero wtedy, gdy zmusimy się do okazania sobie całkowitej szczerości w kwestii tego, na czym nam zależy i jak chcemy to osiągnąć, jesteśmy w stanie rozruszać nasz intelekt i wymyślić, jak dokonać z myślą o realizacji naszych dążeń sensownego powershiftu. Nie ograniczaj się zatem do bezpiecznej odpowiedzi. Poszukaj głębiej i powiedz, jak sprawy naprawdę się mają.*

3. Czy w Twoim życiu jest coś, co chciałabyś albo chciałbyś zmienić? *Gdy człowiek coś skopie, odczuwa zakłopotanie, prawda? W niektórych sytuacjach takie wpadki mogą być nawet upokarzające — zwłaszcza wtedy, gdy musimy się do nich przyznać przed innymi. Moim celem jest jednak znalezienie metody pozwalającej wziąć odpowiedzialność za moje błędy i być pierwszą osobą, która ujawni to, że być może wszystkich zawiodła — a następnie okaże wszem i wobec, iż chce się zmienić, i to natychmiast. Nie trzeba się wstydzić intensyfikowania wysiłków związanych z dążeniem do tego, by radzić sobie lepiej niż dotychczas. Powodem do wstydu jest sytuacja, w której dostrzegasz swoje błędy i nic z tą wiedzą nie robisz. Zatem nie potępiaj siebie z powodu popełnionych błędów; pozwól raczej, by te doświadczenia pokazały Ci sfery, w których możesz się rozwijać i zmieniać.*

4. Gdybyś mógł postawić sobie na jutro jeden możliwy do osiągnięcia cel, co by nim było? *Również tutaj musisz się wykazać szczerością oraz rzetelnością. Często przedstawiamy sobie rozmaite opowieści, którymi sami narzucamy sobie ograniczenia, ale w przypadku tego pytania chodzi o to, by w Twojej głowie pojawił się cel, który doda Ci wiary w Twoje siły. Niech będzie to tylko jedno dążenie. Wahanie się może przekreślić Twoje postępy, zanim w ogóle ruszysz z miejsca, tak więc spróbuj wyobrazić sobie rezultat, na jakim Ci zależy, a potem stopniowo cofaj się aż do chwili obecnej. Niezależnie od tego, co obierzysz za cel, przełam wszystkie stworzone przez Ciebie przeszkody, które uniemożliwiają Ci realizację tego dążenia.*

5. Co uniemożliwia Ci osiągnięcie tego celu? Zamiast mówić sobie, czego nie zdołasz zrobić, skup się na tym, czego możesz dokonać. Jeśli zaś okaże się, że to nie brak motywacji lub determinacji jest tym, co Cię powstrzymuje, ustal, na czym polega błąd kryjący się za Twoim podejściem, a następnie postaraj się osiągnąć swój cel w zupełnie nowy sposób. Jeśli znajdziemy metodę, dzięki której podkreślimy to, co pozytywne, a następnie rozbijemy cały proces na elementy składowe, możemy sprawić, że cel długoterminowy znajdzie się na wyciągnięcie ręki. Dużo łatwiej skupić się na dążeniu do czegoś, gdy koncentrujesz się na tym, co jest w Twoim zasięgu.

6. Co robisz, by mieć pewność, że w chwili pojawienia się kolejnej okazji będziesz w stanie przejść do czynów? Wszystkim nam zdarzyło się przegapić sposobność związaną z czymś, na czym nam zależało, prawda? Naprawdę wkurzająca jest jednak sytuacja, w której coś nam umyka, ponieważ nie potrafimy znaleźć w sobie woli lub zapału, by zająć się daną kwestią. Gdy zaczynamy odczuwać zadowolenie z tego, co już mamy, zamiast dążyć do tego, o czym marzymy, uniemożliwiamy sobie osiągnięcie tego, na co zasługujemy. Postaraj się zatem zidentyfikować chwilę, do której chciałbyś wrócić. Później wyobraź sobie, że właśnie przeżywasz tę sytuację: jak masz zamiar zmienić sposób wykorzystania swojego potencjału, by poradzić sobie z tym momentem i zrobić wszystko tak, jak należy?