

BRIAN MAYNE

Mapowanie

Celów

PRAKTYCZNY PODRĘCZNIK

Jak sprawić,
by marzenia stały się
rzeczywistością



ZŁOTE
MYŚLI

BRIAN MAYNE

Mapowanie Celów

PRAKTYCZNY PODRĘCZNIK

**Jak sprawić, by marzenia
stały się rzeczywistością**

ZŁOTE
MYŚLI

© Copyright by Złote Myśli & Brian Mayne, rok 2016

Autor: Brian Mayne
Tytuł: Mapowanie celów
Tytuł oryginału: Goal Mapping

Wydanie I
ISBN: 978-83-7701-972-6

Projekt okładki: Janusz Skierkowski

Tłumaczenie: Agnieszka Hayward

Korekta merytoryczna: Małgorzata Lichota

Redakcja: Teresa Zielińska, M.T. Media

Skład: Mateusz Janusz, Hussars.pl

Złote Myśli sp. z o.o.
44-100 Gliwice
ul. Kościuszki 1c
www.ZloteMysli.pl
e-mail: kontakt@zlotemysli.pl

Drukarnia Elpil sp z o. o.
ul. Artyleryjska 11
08-110 Siedlce
www.elpil.com.pl

Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli” dolożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli” nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce. Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

Spis treści

O autorze.....	4
Podziękowania.....	7
Przedmowa	8
Wstęp	16
Część I. Zasady sukcesu.....	50
Rozdział 1. Życie to cel.....	51
Rozdział 2. Intencja z serca	86
Rozdział 3. Wspinanie się po drabinie LIFT	114
Rozdział 4. Siedem podstawowych praw tworzenia	158
Rozdział 5. Przygotowanie do tworzenia.....	187
Część II. Technika Mapowania Celów.....	197
Rozdział 6. Stwórz swoją mapę celów	198
Rozdział 7. Rytuał Mapowania Celów	232
Rozdział 8. Doprecyzuj swoją mapę celów.....	258
Rozdział 9. Mapowanie Celów — lista kontrolna.....	289
Aneksy.....	298

O autorze

Brian Mayne jest mówcą motywacyjnym, autorem książek i trenerem działającym na arenie międzynarodowej. Jego główny przekaz, dotyczący samodoskonalenia poprzez praktykowanie osobistej umiejętności dobierania reakcji oraz motywacji napędzanej celami, okazał się skuteczny i popularny zarówno w świecie korporacyjnym, jak i wśród wielu osób prywatnych przychodzących na jego publiczne prezentacje.

Brian przebył długą drogę od swoich cygańskich korzeni i czasu, gdy nie umiał porządnie czytać i pisać, do bycia właścicielem klubu nocnego, który zbankrutował z niemal milionem funtów długu. Dzięki temu opracował i zastosował proste techniki w celu transformacji siebie i odbudowy swojego życia. Jako prezes LIFT International od 11 lat pracuje w branży rozwoju osobistego i szkoleń korporacyjnych i jest jednym z liderów w świecie samodoskonalenia.

*Dla mojego ojca, który uosabiał istotę
myślenia pozytywnego, wizji i celów.*

*Cytując Clarence'a Budingtona Kellanda:
„Ojciec nie mówił mi, jak żyć. Żył i pozwalał
mi patrzeć, jak to robi”.*

*Jeżeli twój zamiar jest szczery,
teraz jest najlepsza chwila.*

*Cokolwiek umiesz robić, lub marzysz o tym,
że będziesz umiał robić,
zaczynij teraz.*

*Śmiałość ma w sobie geniusz, siłę i magię.
Po prostu zacznij,
a umysł rozpali zaangażowanie.
Kontynuuj, a zadanie zostanie wykonane¹.*

— Faust

¹ Powyższy fragment nie pochodzi z dramatu J.W. Goethego *Faust*. Najprawdopodobniej jego autorem był jeden z pierwszych tłumaczy przekładających *Fausta* na język angielski — *przyyp. tłum.*

Podziękowania

Chciałbym podziękować wszystkim, którzy pomogli mi w mojej drodze w ciągu wielu lat. Zarówno nauczycielom, jak i studentom, zbyt licznym, by ich wymieniać z nazwiska. Szczególne podziękowania składam mojej matce za miłość i wsparcie w najtrudniejszych dniach mojego życia.

Przedmowa

Informacje zawarte na kolejnych stronach pomogły tysiącom ludzi poprawić swoje życie i spełnić marzenia. Być może jednym z najbardziej zdumiewających faktów dotyczących tej książki jest to, że w ogóle udało mi się ją napisać. W wieku 29 lat nie potrafiłem porządnie czytać i pisać. W wyniku dziwnego zbiegu okoliczności odkryłem coś, co całkowicie zmieniło każdy aspekt mojego życia.

Pozwól, że podzielę się z Tobą moją historią. Urodziłem się w wędrowniej rodzinie związanej z wesołym miasteczkiem. Gdy dorastałem, trzy razy w roku przenosiliśmy się — z Wyspy Wight, gdzie ojciec pracował latem, do wozu, którym podróżowaliśmy od jednego wesołego miasteczka do drugiego, a potem w pobliże lotniska Heathrow, niedaleko miejsca, gdzie parkowaliśmy wóz na zimę.

Ponieważ mieszkałem w tych trzech domach, miałem trzy grupy znajomych, trzy różne spojrzenia na życie i co najmniej dwie (czasami trzy) różne szkoły. Terminy naszych przeprowadzek często powodowały, że pojawiałem się w nowej szkole w trakcie trwania egzaminów próbnych. Nauczyciele zwykle uważali, że byłbym pokrzywdzony, gdybym musiał pisać egzamin bez przygotowania, a ponieważ kilka miesięcy później znów się

przeprowadzaliśmy, zawsze kończyło się na tym, że wysyłano mnie na tymczasowe przedmioty dodatkowe, jak stolarstwo czy metaloplastyka. Często miałem aż 15 lekcji jednego z tych dwóch przedmiotów w tygodniu i całkiem nieźle ich się nauczyłem. Nie posuwałem się jednak do przodu w dziedzinie czytania, pisania czy arytmetyki. Mam dysleksję, więc prawidłowa pisownia sprawiała mi szczególną trudność. Niektórzy nauczyciele naprawdę się starali, a rodzice opłacali mi prywatne lekcje, ale po prostu mi nie szło.

W wieku 14 lat miałem ogromne zaległości, więc tak długo wierciłem ojcu dziurę w brzuchu, aż pozwolił mi rzucić szkołę. W tamtych czasach normą wśród dzieci z wesołych miasteczek było wczesne porzucanie szkoły. Ogólnie panowało nastawienie: „Jeżeli umiesz czytać i pisać i choć trochę się orientujesz, to wystarczy”. Nadeszła pora nauki życia.

Myślałem, że pełnoetatowa praca z ojcem zamiast chodzenia do szkoły to świetny pomysł. Poniekąd racja, ale to była jednak głupota. Jest takie powiedzenie: „Organ nieużywany obumiera”. Nigdy nie umiałem zbyt dobrze czytać czy pisać. Gdy rzuciłem szkołę i przestałem ćwiczyć moje skromne umiejętności, kompletnie je utraciłem. W wieku 18 lat tak kiepsko czytałem i pisałem, że nie byłem w stanie wypełniać formularzy, pisać kartek czy wypisywać czeków bez pomocy.

Byłem jednak zdeterminowany, by mimo to poradzić sobie w życiu. Starąłem się więc rozszerzać biznes

rodzinny, opierając się na sukcesie ojca. Gdy miałem 19 lat, otworzyłem dyskotekę i zostałem najmłodszym właścicielem koncesji w kraju. Z pomocą mojego brata George'a zbudowałem firmę, odniosłem niezły sukces i pozostałem w branży klubowej przez 12 lat.

Na początku lat 90. zaszły dramatyczne zmiany. Dyskoteki ustąpiły miejsca kulturze *rave*, brytyjska gospodarka pogrążyła się w recesji, a ja podjąłem kilka niefortunnych decyzji biznesowych. W krótkim czasie straciłem wszystko: firmę, dom, większość dobytku. Na koniec rozpadło się moje małżeństwo.

Wprowadziłem się z powrotem do rodziców, zarejestrowałem się jako bezrobotny, a rodzinna firma przeszła pod zarząd przymusowy z niemal milionem funtów długu. Trudno mi było sobie z tym poradzić i wpadłem w depresję. Nie wydawało się możliwe, bym znów stanął na własnych nogach. Rodzina została bez grosza, a nad rodzicami zawisło widmo eksmisji, ponieważ wyglądało na to, że dom zostanie im odebrany. Nie miałem udokumentowanych kwalifikacji ani poważnego doświadczenia zawodowego, więc nie bardzo miałem czym zapełnić swoje CV.

Patrząc z perspektywy czasu, uważam, że wówczas miałem dużo szczęścia. Próbując dorobić, zatrudniłem się w firmie handlowej. Tam poznałem człowieka, który pomógł odmienić moje życie. Nazywał się Mike Rosewarne i był nauczycielem rozwoju osobistego. Kierował

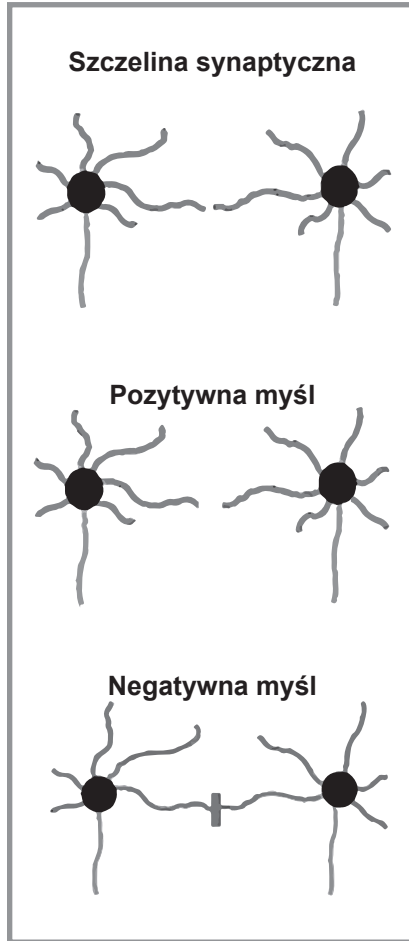
się prostym przesłaniem: „Jeżeli myślisz, że dasz radę — dasz radę. Jeżeli myślisz, że nie dasz rady — nie dasz rady. W obu przypadkach masz rację”.

Słyszałem tę myśl wielokrotnie, podobnie jak zapewne większość czytelników. To stara prawda. Jednak tym razem usłyszałem ją, gdy szukałem odpowiedzi, więc mój umysł był otwarty. Pomysł, że mogę poprawić swoje życie dzięki zmianie myślenia, zainspirował mnie i podniósł na duchu. Zasługą Mike’a było poparcie tej tezy naukowymi dowodami, które brzmiały sensownie i wzmacniały przekaz.

Dowiedziałem się, że każdy z nas ma miliardy komórek nerwowych wyposażonych w „ramiona” zwane *dendrytami*. Każdy z dendrytów jest oddzielony od pozostałych tzw. *szczeliną synaptyczną*. Gdy myślimy, w centrum dendrytu (w *jądrze komórkowym*) powstaje impuls, który przemieszcza się wzdłuż dendrytu, próbując nawiązać kontakt z innymi dendrytami, a myśl wydostaje się na zewnątrz i tworzy wzorzec zrozumienia, tzw. tok myśli.

Jeżeli myśl jest pozytywna — myśl dotycząca nas samych, naszego życia lub przeżywanych przez nas sytuacji — pozytywny impuls powoduje wydzielanie z końcówki „ramienia” dendrytu substancji zwanej *serotoniną*. Serotonina daje nam uczucie szczęścia i dobrego samopoczucia. Działa także jako *łącznik*, przerzucając most nad szczeliną synaptyczną i pozwalając myśli na kontynuowanie jej podróży.

Jeżeli jednak myśl jest negatywna, powoduje wydzielanie substancji zwanej *kortyzolem*, wywołującej uczucie smutku i przygnębienia. Działa również jak izolator, skutecznie blokując lub ograniczając swobodny przepływ myśli.



Myślenie *potrafię* powoduje uwalnianie substancji chemicznych i tworzenie połączeń nerwowych, które dają „synergię myśli” i narodziny pomysłów i odpowiedzi. Myślenie *nie potrafię* blokuje swobodny przepływ myśli, w wyniku czego widzimy coraz więcej problemów i powodów, by się poddać.

Po krótkim wahaniu i zmaganiu się z oporem własnego ego, spowodowanym wrażeniem, że ta koncepcja jest zbyt prosta, dogadałem się sam ze sobą i postanowiłem, że zacznę myśleć *potrafię* w każdej życiowej sytuacji. W pełni skoncentrowałem się na moim celu głównym — przeświadczeniu, że uda mi się pokonać dysleksję i nauczyć się dobrze czytać i pisać. Zajęło mi to rok.

By osiągnąć ten cel, nie wróciłem do szkoły ani nie poszedłem na kursy wieczorowe. Kluczem było budowanie wiary w to, że potrafię, i ćwiczenie tych umiejętności, gdy tylko było to możliwe. Powoli coraz lepiej radziłem sobie ze słowami. W ciągu półtora roku samodzielnie nauczyłem się szybkiego czytania.

Przeszedłem ogromną zmianę. Trudno opisać to wspaniałe uczucie, towarzyszące mi, gdy odkryłem, że potrafię *się uczyć*, mimo że nie byłem już najmłodszy. Dało mi ono nadzieję na przyszłość i znacznie podniosło moją samoocenę. Nawet w czasach, gdy mój klub nocny świetnie prosperował, tak naprawdę zawsze czułem się gorszy od innych ludzi. Sądziłem, że brak umiejętności czytania i pisanie powoduje, że inni są lepsi ode mnie. Że ja jestem gorszy.

Zdobywanie tych umiejętności było jak dostanie klucza, by wydostać się z więzienia. Zawładnęła mną pasja czytania i głód wiedzy. Pochłaniałem co najmniej jedną książkę tygodniowo. Czułem tak wielką wdzięczność za ten nowy dar czytania i pisania, że postanowiłem skupić się podczas czytania na dziedzinach, które najbardziej mi pomogły — na rozwoju osobistym i samodoskonaleniu. Zafascynowały mnie mózg i umysł oraz sposoby na wspieranie ich rozwoju tak, by dało się zmaksymalizować własny potencjał.

Wszystko, czego się uczyłem, stosowałem na sobie, a potem dzieliłem się tym z przyjaciółmi. Każdy aspekt mojego życia zaczął nabierać rumieńców. Postęp najłatwiej było mi zmierzyć w pracy. Moje wyniki poszybowały w górę. Wiele osób pytało, co robię, by osiągnąć poprawę, więc powoli zacząłem publicznie prezentować swoje metody.

Stąd był już tylko mały krok do prowadzenia regularnych „programów osobistego przywództwa”, podczas których mogłem dzielić się pomysłami, które tak bardzo zmieniły moje życie. Przede wszystkim chciałem się podzielić wspaniałą techniką, którą sam opracowałem i która pomoże ludziom sięgać po prawdziwą magię w życiu: Mapowanie Celów.

Obecnie dzielę się tą metodą na realizację marzeń i ambicji z dziesiątkami tysięcy ludzi na całym świecie, zarówno podczas wydarzeń firmowych, jak i ogólnodostępnych.

Mam ogromną przyjemność podzielić się z czytelnikami Mapowaniem Celów i zasadami sukcesu. Oby ta książka pomogła Wam osiągnąć to, czego naprawdę pragniecie.

Życzę Wam miłości, światła i śmiechu.

Brian Mayne

Wstęp

Naucz się kierować swoje najlepsze intencje w kierunku tego, kim chcesz być, i tego, co chcesz osiągnąć. Stosuj to do każdego aspektu życia, a świat będzie Twój.

Wszyscy jesteśmy urodzonymi mistrzami wyobraźni i tworzenia. Każdy z nas wciąż wyczarowuje myśli lub coś tworzy. Czasami w ten sposób demonstrujemy, czego pragniemy, a czasami pokazujemy to, czego się obawiamy. Czasami tworzymy świadomie, a czasami nieświadomie. Jednak ciągle coś tworzymy.

Wszechświat nie ma wyboru. Jest dla ciebie dokładnie tym, co o nim myślisz.

— Neale Donald Walsch

Kluczem do osobistego sukcesu i ścieżką do prawdziwego i trwałego szczęścia jest zdobycie umiejętności *tworzenia* i *utrzymania* pozytywnej myśli w swych intencjach i dzięki temu rozwijanie swoich świadomych pragnień zamiast nieświadomych lęków.

W każdym pokoleniu i kręgu kulturowym zawsze była — i wciąż jest — nieliczna mniejszość osób, które rozu-

mieją i stosują podstawowe prawa tworzenia w urzeczywistnieniu swych pragnień. Każda książka o sukcesie, wydana w jakimkolwiek zakątku Ziemi, będzie zawierać rozdział o ustalaniu celów, formułowaniu intencji, świadomej manifestacji lub jego ekwiwalent. Zasady zawarte są w prastarej mądrości.

Mimo że ta ponadczasowa mądrość o przetwarzaniu *myśli w rzeczy* nigdy nie stanowiła wiedzy tajemnej, z natury jest na co dzień ukryta lub zasłonięta przed naszymi oczyma, dlatego trzeba ją znaleźć i odkryć przed każdym, kto dąży do sukcesu.

Najważniejsze dla nas aspekty rzeczy ukrywa przed nami ich prostota i codzienność.

— Ludwig Wittgenstein

Dwóch hinduskich świętych, przysiadłszy razem, przyglądało się zatłoczonemu bazarowi. Jeden zwrócił się do drugiego i rzekł: „Popatrz na ten tłum. Wszyscy tu mają rupie w tobołkach. Ale jak rozwiązać węzeł? Tego nie wiedzą, dlatego są nędzarami”.

Jedną z najwspanialszych rzeczy w życiu, jakie sobie uświadomiłem, gdy straciłem niemal wszystko, był fakt, że — podobnie jak każdy człowiek na świecie — i tak już odniosłem sukces ponad miarę. Potrzebowałem tylko odnaleźć właściwe połączenie czynników umysłowych i emocjonalnych, które pomogłyby mi uwolnić mój po-

tencjał, umożliwiając mi w ten sposób tworzenie tego, co świadomie chciałem, a nie tego, czego nie chciałem.

Natura sukcesu

Wszechświat i wszystko w nim jest sukcesem. Wliczając w to CIEBIE.

Sukces to naturalny wynik praw i zasad rządzących procesem tworzenia. Wszystko w życiu samo z siebie jest sukcesem, a być może największym sukcesem jest nieprzerwany rozwój wszechświata, dzięki któremu każda żyjąca jednostka może być uznana za „zwycięzcę”.

Gdybyśmy wszyscy robili to, do czego jesteśmy zdolni, dosłownie sprawilibyśmy siebie samych w zdumienie.

— Thomas Edison

Proście, a będzie wam dane; szukajcie, a znajdziecie; kołaczcie, a otworzą wam.

Mt 7, 7²

² Cytat z Pisma Świętego za: *Biblia Tysiąclecia. Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu*, Poznań 2000 — *przyp. tłum.*

My, ludzie, mamy tendencję do definiowania sukcesu nie tyle w odniesieniu do naszego życia czy fizycznej egzystencji, którą wielu uważa za oczywistość, ile w odniesieniu do spełnienia naszych indywidualnych i materialnych pragnień czy życzeń, czyli do zdobywania konkretnych rzeczy, które chcemy mieć.

Co dla Ciebie oznacza sukces? Powodzenie finansowe, satysfakcjonujące życie zawodowe, piękny dom, samochód, łódź czy też udane wakacje? A może cudowną rodzinę, wspaniałych przyjaciół i romantyczny związek? Być może oznacza, że przyjaciele, rodzina i koledzy mają o Tobie bardzo dobre zdanie. Sukces oznacza różne rzeczy dla różnych ludzi w różnych okresach, więc zapewne istnieje tak wiele zróżnicowanych definicji sukcesu, jak wielu jest ludzi dążących do niego.

Wierzę, że prawdziwy sukces zależy od uzyskania równowagi między trzema zasadniczymi wartościami: szczęściem, (świętym) spokojem i doświadczeniem obfitości. Ostatecznie wszyscy chcą szczęścia, spokoju i dostatku, niezależnie od tego, jak układa im się życie.

Obfitość czy dostatek, podobnie jak sukces, to pojęcia względne — każdy rozumie je inaczej. W skrócie oznaczają one, że mamy „wystarczająco dużo”. Co dla mnie wystarcza, może nie wystarczać dla Ciebie lub na odwrót, jednak tak długo, jak masz wystarczająco dużo, nie żyjesz w niedostatku.

Nie trzeba koniecznie być bogatym, by doświadczać obfitości. Nie chodzi o to, ile rzeczy posiadasz, ale o Twoje nastawienie umysłu. Na papierze mogłoby się wydawać, że niektórzy z moich przyjaciół mają bardzo mało, jeżeli chodzi o bogactwo materialne. Jednak mają wystarczająco dużo w kontekście sposobu życia, który wybrali, mają także spokój i są szczęśliwi. Zaliczam ich do ludzi, którzy odnieśli prawdziwy sukces.

Dla kontrastu — inni ludzie mogą być bajecznie bogaci, a jednocześnie ogromnie nieszczęśliwi, a materialny sukces może stracić dla nich znaczenie. Niezależnie od tego, co osiągniesz w życiu, bez szczęścia i poczucia spokoju wszystko wkrótce zaczyna tracić smak i być niesatysfakcjonujące. Bycie szczęśliwym, podobnie jak życie w spokoju umysłu czy osiąganie stanu obfitości, to umiejętność, którą trzeba poznać, nauczyć się jej, pracować na jej rzecz i opanować ją do mistrzostwa.

Szczęście to nie przypadek.

Ani coś, czego pragniesz.

Szczęście to coś, co konstruujesz.

— Jim Rohn

*Kto zna ludzi, ma wiedzę.
Kto zna samego siebie, jest oświecony.
Kto pokonał innych, jest silny.
Kto pokonał siebie, ma prawdziwą potęgę.*

— Laozi

Sukces wynika z celowych działań

Długotrwały sukces nigdy nie jest przypadkiem — jest wynikiem celowych działań. To naturalna konsekwencja podejmowania pomysłnych działań i myślenia o powodzeniu.

Często słyszę argument, że ci, którzy osiągnęli prawdziwy i długotrwały sukces, szczęście, spokój i obfitość, po prostu wygrali los na loterii — urodzili się we właściwej rodzinie, mieli odpowiedni start, dobre wykształcenie, nawiązali właściwe kontakty i dzięki temu mają świetną pracę lub karierę. Zgodzę się, że każdy z wymienionych czynników może wyraźnie zadziałać na korzyść, jednak faktem pozostaje, że niejeden wielki człowiek miał najlepszy możliwy start:

- Abraham Lincoln urodził się w skrajnie biednej rodzinie, a całe jego wykształcenie sprowadzało się do trzech miesięcy szkoły. Pokonał wiele trudności, by zostać jednym z najwspanialszych prezydentów Stanów Zjednoczonych.
- Thomas Edison był najbardziej twórczym wynalazcą XX w. Jego wykształcenie to trzy miesiące szkoły. Nie miał przygotowania naukowego, a jednak opatentował ponad 1200 różnych wynalazków.
- Anita Roddick, założycielka sieci sklepów Body Shop, musiała pożyczać od przyjaciół pieniądze na rozruch firmy, która teraz jest wyceniana na dziesiątki milionów funtów.

Tysiące innych zaczynały tylko z czystymi intencjami i inwestowały własny wysiłek, by stworzyć coś wielkiego. Dla kontrastu — wystarczy otworzyć gazetę, włączyć radio lub telewizor. Poznamy wówczas najnowszą historię kogoś od urodzenia cieszącego się wszelkimi przywilejami, kto już na starcie miał przewagę finansową i materialną. Tyle że nie wyciągnął krytycznych wniosków z lekcji sukcesu, co go w końcu kosztowało wszystko, co miał.

Bogactwo to wynik ludzkiej umiejętności myślenia.

— Ayn Rand

Większość ludzi poszukuje klucza do sukcesu w świecie zewnętrznym. Gdyby tylko wiedzieli, że klucz do ich marzeń jest w nich samych.

— George Washington Carver

Wszystko to pokazuje nam, że sukces to nie przypadek, pojawia się nie bez przyczyny. Sukces wynika z *celowych* działań. Wielu argumentuje, że sukces to w dużej mierze kwestia szczęścia, tak jak wygrana na loterii. Jednak tak rozumiane szczęście daje chwilowy sukces, podczas gdy prawdziwy sukces nie jest statyczny. Wciąż jest w ruchu, jak płynąca rzeka. Jeżeli zwycięzca na loterii nie nauczy się sukcesu, upłynie niewiele czasu, a pożegna się ze swoją wygraną. To niezwykle, jak wiele osób, do których uśmiechnęła się fortuna, nie uczy się sukcesu i często kończy gorzej niż przed wygraną.

Najważniejsze, co trzeba zrozumieć na temat sukcesu i co moim zdaniem jest bardzo inspirujące, to fakt, że trwałe sukcesy przychodzi nie bez powodu. Czyli: istnieje recepta na sukces, którą trzeba zgłębić, nauczyć się jej, wciąż ją powtarzać i cieszyć się nią, jeżeli naprawdę pragniemy coś osiągnąć.

Największym odkryciem mojego pokolenia jest to, że możemy zmieniać swoje życie po prostu dzięki zmianie nastawienia.

— William James

Zasady sukcesu

Nauczenie się podstawowych zasad tworzenia i życie w harmonii z nimi jest jak złamanie szyfru zamka sejfów skrywającego nasz potencjał.

Żyjemy w świecie fizycznym, rządzącym się podstawowymi zasadami, takimi jak powszechne prawo ciężenia i prawa ruchu. Najważniejszą z tych zasad jest związek przyczynowo-skutkowy. Po prostu nic nie dzieje się przypadkiem. Wszystkie wydarzenia są *skutkami* określonych *przyczyn*.

Gdy zastosujemy tę zasadę do naszego życia, zobaczymy, że sytuacje, których doświadczamy (*skutki*), najczęściej mają swoją *przyczynę* w naszych działaniach i zachowaniu lub powstają pod ich wpływem. Gdy cofniemy się do początku łańcucha wydarzeń, zobaczymy, że pierwotną *przyczyną* są nasze myśli.

Proces tworzenia zaczyna się od myśli — pomysłu, koncepcji, wizualizacji. Wszystko, co nas otacza, było kiedyś czyjś pomysł. Nie ma rzeczy na świecie, która najpierw nie istniała jako czyjaś myśl.

— Neale Donald Walsch

Ludzie odnoszący sukcesy myślą o sukcesie. Oznacza to, że wciąż wprawiają w ruch *przyczyny*, prowadzące do osiągnięcia sukcesu, które jak nasiona w końcu wyrastają na pełne sukcesu *skutki* lub wyniki — zarówno w związkach tych ludzi, w ich karierze, jak i ogólnie w życiu. Ludzie odnoszący sukces myślą o odnoszeniu sukcesu. Wykształcają takie nastawienie umysłu na sukces, że nawet porażki postrzegają jako część procesu osiągnięcia długoterminowego sukcesu.

Nie zniechęcam się, ponieważ każde odrzucenie niewłaściwej próby to kolejny krok naprzód.

— Thomas Edison

Gdy Edison próbował udoskonalić żarówkę, był już sławny z powodu innych wynalazków. Pewien dziennikarz, który przeprowadzał z nim wywiad, zapytał: „Proszę pana, ponad pięć tysięcy razy poniósł pan porażkę, dążąc do odkrycia światła elektrycznego. Czy te-

raz skończy pan z tym szaleństwem?”. Edison odparł: „Młody człowieku, nie rozumie pan, jak to działa. Nie poniosłem pięciu tysięcy porażek. Udało mi się zidentyfikować pięć tysięcy sposobów niedających pożądanego skutku. A to oznacza, że jestem pięć tysięcy sposobów bliżej rozwiązania, które zadziała”. Edison przeprowadził ponad 10 tys. eksperymentów, by stworzyć włókno węglowe, które nadal stanowi podstawę przemysłu oświetleniowego.

Przez porażkę do sukcesu

Każdy ponosi w życiu porażki, a ludzie sukcesu doświadczają ich częściej niż inni.

Ludzi sukcesu od innych wyraźnie odróżnia przyjmowanie lekcji od życia i niepostrzeganie porażki jako ślepej uliczki, która nie pozwala im iść dalej. Odbierają ją raczej jako okazję do nauczenia się czegoś, jako drogowskaz pomagający odnaleźć właściwą drogę naprzód.

Porażka to w pewnym sensie droga do sukcesu.

— John Keats

Pewnych rzeczy w życiu możemy nauczyć się tylko, gdy najpierw popełnimy błąd. To jedna z naturalnych strategii uczenia się, towarzysząca nam od narodzin — metoda

prób i błędów. Przez kilka miesięcy obserwowałem moją córeczkę podczas nauki chodzenia. Wielokrotnie przewracała się, ale nigdy nie uznawała tego za porażkę i nie poddawała się. Podświadomie rozumiała, że przewracanie się to część procesu opanowywania umiejętności chodzenia.

Jako dorośli z reguły zapominamy o tej ważnej zasadzie, a wtedy przytłaczają nas negatywne emocje. Czasem nawet pojawia się strach przed porażką. Większość społeczeństwa uważa, że porażka to coś negatywnego, złego i że w jakiś sposób czyni nas gorszymi.

Po raz pierwszy zauważyłem u siebie strach przed porażką, gdy w wieku 17 lat podchodziłem do egzaminu na prawo jazdy. Dzień przed egzaminem powiedziałem kolegom, że nazajutrz wezmę ich na przejażdżkę. Jednak oblałem i musiałem znosić ich śmiech i docinki z powodu mojej porażki. Przy drugim podejściu do egzaminu postąpiłem dokładnie tak samo — znowu obiecywałem znajomym, że po nich przyjadę. Znowu oblałem. Tym razem śmiali się głośniejsze, a ja odczuwałem silniejszy ból emocjonalny. Za trzecim razem nikomu nic nie mówiłem, ponieważ nie chciałem znów czuć się jak nieudacznik i być obiektem kpin.

Zdałem za trzecim razem. Z perspektywy czasu widzę, że doświadczenie zdobyte przy obu porażkach pomogło mi w końcu odnieść sukces.

Często obawa przed porażką jest tak silna, że obwiniamy sytuację, zamiast przyjrzeć się samemu sobie i przyznać, że mogliśmy postąpić inaczej. W ten sposób pozbawiamy się klarownego oglądu danej sytuacji i samych siebie, uniemożliwiając sobie wyciągnięcie wniosków. To z kolei może prowadzić do ciągłego popełniania tych samych błędów w życiu.

***Spokojne morze z nikogo nie robi
marynarza.***

— stare przysłowie angielskie

***Miarą sukcesu nie jest to, czy masz trudny
orzech do zgryzienia, lecz to, czy to ten sam
orzech co rok temu.***

— John Foster Dulles

***Porażka to wynik kilku błędów w ocenie
sytuacji; błędów powtarzanych codziennie.***

— Jim Rohn

Zwykle próbujemy czegoś raz. Jeżeli nam nie wyjdzie, może spróbujemy ponownie. Niewielu próbuje po raz trzeci, a większość z tych, którzy tę trzecią próbę podejmują, nie mówi o niej nikomu na wypadek porażki. Na ogół rozczarowuje lub rozprasza nas to, co postrzegamy jako własne ograniczenia i przeszkody. Często

potrzeba bardzo dużo czasu, byśmy wyciągnęli naukę z przegranej, odzyskali motywację i ponownie skupili się na zamierzonym kierunku działań. Pomnóżmy długość procesu powolnego rozwoju przez liczbę lekcji, które są konieczne do prawdziwie udanego życia, a uzyskana ilość czasu okaże się ogromna.

Upadek to nie przegrana. Jest nią dopiero odmowa podniesienia się po upadku.

— anonim

Gdyby młodość wiedziała! Gdyby starość mogła!

— Henri Estienne

Jest takie stare powiedzenie: „Za wcześnie się starzejemy, za późno mądrzejemy”. W chwili, gdy większość ludzi odkrywa, jak pomyślnie przejść przez życie, czują się już, jakby życie z nich uchodziło. Niektórych tak paraliżuje strach przed porażką, że powstrzymują się przed próbowaniem czegokolwiek nowego. Tacy ludzie powoli wycofują się do kurczącej się strefy komfortu i stagnacji. Z czasem mają coraz mniej wymówek. Dla ludzi naprawdę odnoszących sukcesy nie każda próba kończy się powodzeniem, ale każda porażka stanowi naukę, okazję do pracy nad wadami charakteru, ostrzeżenie przed pułapkami, których należy unikać w przyszłości. Dla osoby odnoszącej sukcesy porażka nie jest niczym negatyw-

nym czy trwałym. Taka osoba zawsze postrzega porażkę jako źródło cennych informacji prowadzących do sukcesu w przyszłości. Dopóki uczymy się na błędach i podejmujemy kolejne próby, porażka jest czymś chwilowym. Dopiero poddając się, czynimy z niej stan trwały.

Wszystko jest w głowie

*Jeżeli myślisz, że dasz radę – dasz radę.
Jeżeli myślisz, że nie dasz rady – nie dasz rady. W obu przypadkach będziesz mieć rację.*

To, czy postrzegamy porażkę jako przeszkodę, czy jako początek czegoś nowego, zależy od sposobu, w jaki używamy swojego umysłu. Być może najwspanialszym aspektem wolności człowieka jest możliwość i umiejętność wyboru własnych myśli niezależnie od sytuacji.

Każda z naszych myśli jest *przyczyną* prowadzącą ku *skutkowi*. Najczęściej powtarzające się myśli stopniowo stają się *myślami dominującymi*, które nasza podświadomość w końcu uznaje za *prawdziwe*. Następnie przekazują się one w *myśli nawykowe*, czyli automatyczne. Krótko mówiąc: stają się naszymi *przekonaniami*.

Przekonanie to automatyczny sposób myślenia, wykształcony w odpowiedzi na daną sytuację czy bodziec lub jako reakcja na nie. Niektóre przekonania są pozy-

tywne i służą nam, a niektóre negatywne i nas ograniczają. Zarówno pozytywne, jak i negatywne przekonania *zawsze* będą dla nas prawdą, pod warunkiem że przyjmujemy je bez wahania.

Jesteśmy tym, co myślimy. Wszystko, czym jesteśmy, wynika z naszych myśli. Naszymi myślami tworzymy swój świat.

— Budda

Za każdym razem, gdy myślimy, gdy czujemy, gdy korzystamy z wolnej woli, siejemy ziarna.

— Kenneth Copeland

Idź, niech ci się stanie, jak uwierzyłeś.

Mt 8, 13

W okresie dorastania wyrobiłem sobie pewne ograniczające mnie przekonanie, któremu byłem wierny. Uważałem, że z powodu dysleksji nigdy nie będę umiał dobrze czytać i pisać. To przekonanie podtrzymało i utrwaliło ówczesny stan rzeczy. Dopiero jako dorosły człowiek poznałem siłę pozytywnego myślenia i powiązałem ją z kwestią przekonań. Dzięki temu zakwestionowałem ograniczające mnie nastawienie i zastąpiłem

je pozytywnym, inspirującym przekonaniem. Wówczas uczyniłem pierwszy krok na drodze do przezwyciężenia dysleksji. W osiągnięciu tego i wszystkich kolejnych celów szczególnie pomocna była wiedza o tym, jak działa podświadomość i jak — poprzez wyznaczanie celów — mogę ją zaprogramować na sukces.

Nasza wspaniała podświadomość

Nasza podświadomość jest jak najwspanialszy ze sług. Zawsze gotowa, by podjąć działanie według rozkazu świadomości lub kierując się wyznaczonym przez nią celem.

Wyobraź sobie, że Twój mózg jest jak komputer. Świadomość można porównać do ekranu monitora, a podświadomość — do niewidocznych na pierwszy rzut oka programów sterujących komputerem. Świadomość wraz z podświadomością decydują o tym, co zobaczysz na ekranie.

Potrafiają, bo myślą, że potrafią.

— Wergiliusz

Twój umysł to święte miejsce, do którego nie wejdziesz nic szkodliwego, chyba że sam się na to zgodzisz.

— Ralph Waldo Emerson

Niemal codziennie naukowcy dokonują nowych odkryć dotyczących mechanizmu działania mózgu. Obecnie wiadomo na pewno, że podświadomość jest niezwykle potężna. Lekarze i naukowcy nadal nie do końca rozumieją, na czym polega jej moc sprawcza, a większość ludzi nigdy nie wykorzysta jej we właściwy sposób. Nasza podświadomość działa bez przerwy, 24 godziny na dobę, niezależnie, czy akurat śpimy, czy czuwamy. Jej zasadniczą funkcją jest zapewnienie nam dobrego samopoczucia i zdrowia oraz odpowiadanie na wszystkie nasze potrzeby.

Świadomość z podświadomością tworzą wyjątkową parę. Świadomość jest jak kapitan statku, odpowiedzialny za nadawanie kierunku i wydawanie rozkazów. Podświadomość jest jak załoga, która musi wykonywać rozkazy kapitana.

Przy całej swojej potędze podświadomość pozbawiona jest czegoś niezwykle ważnego — możliwości podawania w wątpliwość *oceny wartości* lub dokonywania jej. Oznacza to, że podświadomość nie jest w stanie określać, czy coś jest dla nas korzystne czy nie, dobre czy złe, prawdziwe czy nie. To zadanie pozostaje w gestii naszej *dociekliwej* świadomości.

Dowodzenie załogą

Nasze podświadome myśli pójdą w kierunku, który im nadamy.

Podstawowym sposobem, w jaki nasz kapitan (świadomość) komunikuje się z naszą załogą (podświadomością), są nasze myśli. Każda myśl to wyznaczony cel lub rozkaz, który podświadomość ma wykonać. Najczęściej powracające myśli oraz te powiązane z najsilniejszymi emocjami stają się naszymi *myślami dominującymi*, czyli nadrzędnymi rozkazami dla podświadomości.

Zdarzyło Ci się kiedyś wsiąść do samochodu z zamiarem dotarcia w jakieś miejsce, po czym stwierdzić, że dojechałeś, ale niewiele pamiętasz z samej podróży? To powszechne zjawisko. Dzieje się tak, ponieważ gdy myślimy o jeździe do miejsca docelowego, podświadomość wykonuje nasz rozkaz, podczas gdy świadomość zajmuje inne sprawy. Nasza podświadomość w 90% kieruje prowadzeniem przez nas samochodu i wykonywaniem innych *czynności* w każdej dziedzinie życia.

Ludzie rzadko się nad tym dogłębnie zastanawiają. Biorą taki stan rzeczy za oczywisty i idą przez życie na autopilocie podświadomości. Jednak niezwykle ważne jest, by zrozumieć, że podświadomość działa jak zdalnie sterowany pocisk — zawsze szuka celu. Jeżeli nie damy jej świadomych i jasno sprecyzowanych roz-

kazów dotyczących tego, dokąd zmierzamy w życiu, podświadomość po prostu obierze sobie za cel naszą *dominującą myśl* i będzie się nią kierować.

Granice stawia nam umysł. Dopóki umysł da radę wyobrazić sobie, że potrafimy coś robić, dopóty potrafimy to robić.

O ile naprawdę wierzymy w to na 100%.

— Arnold Schwarzenegger

Wróćmy do przykładu z prowadzeniem samochodu. Być może, jak wielu innych, czasami wsiadasz do samochodu, by gdzieś pojechać, ale nie myślisz jasno lub nie wizualizujesz sobie w myślach miejsca docelowego. W wyniku tego, zamiast skrócić we właściwym miejscu, dajesz się pokierować podświadomości, która trzyma się starej, *dominującej* instrukcji dojazdu, dobrze Ci znanej. Bywa to irytujące i czasochłonne, ale dla wielu ludzi o wiele bardziej szkodliwe są ciągle *myśli dominujące*. Nie dotyczą one pozytywnych celów, które te osoby chcą osiągnąć, lecz ich *lęków*.

Jeżeli regularnie skupiamy się na tym, czego nie chcemy — np.: na braku pieniędzy na opłacenie rachunków, zrywaniu z ukochaną osobą, chorobie, traceniu panowania nad sobą — wówczas nasza podświadomość, niezdolna do oceny wartości, po prostu uzna obraz z naszych myśli za nasz cel i zacznie dążyć do jego osiągnięcia. Powtarzające się negatywne myśli powodują, że podświadomość przechodzi w tryb autosabotażu. Większość ludzi sama

podcina sobie skrzydła poprzez trwonienie umysłowej i emocjonalnej energii na myślenie o porażce.

Nasze wątpliwości są jak zdrajcy. Sprawiają, że tracimy dobro, które częstokroć moglibyśmy zyskać. Dlatego, że lękamy się próbować.

— William Szekspir

Wszelkimi przejawami inicjatywy i tworzenia rządu jedna, podstawowa zasada — w chwili, gdy definitywnie na coś się decydujemy, Opatrzność się przyłącza.

— W.H. Murray

Ludzie, którzy mają wyznaczone cele, odnoszą sukcesy, ponieważ wiedzą, dokąd zmierzają. Ot, cała filozofia.

— Earl Nightingale

Główna różnica między ludźmi postrzegającymi siebie jako ludzi sukcesu a ludźmi uważającymi się za nieodnoszących sukcesu polega na tym, że ci pierwsi w pełni skupiają się na tym, czego *chcą*, i tym dodają sobie skrzydeł. Nie pozwalają sobie na rozkojarzenie czy osłabienie z powodu martwienia się tym, czego się obawiają.

Sztuka wyznaczania celów

Pochyl się nad myślą o tym, czego pragniesz, i przekazuj ją w cel.

Wszystkie osiągnięcia każdego rodzaju, te duże i te małe, zawsze wynikają z jakiegoś celu. Wyznaczanie celów to najważniejsza sztuka i umiejętność w życiu. Pozwala nam nabyć wszystkie inne umiejętności.

Każdy z nas od urodzenia umie stawiać sobie cele. Po prostu wyznaczanie celów stanowi główną funkcję naszego umysłu. Nasza świadomość wyznacza cel za pomocą myśli, a podświadomość posłusznie działa tak, by ten cel osiągnąć. Ludzie sukcesu uczą się, świadomie lub nie, jak rozwijać tę naturalną zdolność umysłu, by stała się potężnym narzędziem umożliwiającym osobiste osiągnięcia.

Historia pokazuje, że różni od siebie ludzie osiągają znakomite rezultaty, gdy ich umysł jest skupiony, motywacja w ryzach, a oni sami są wierni swojej wizji poprzez celowe działanie. Kluczową techniką (czy też strategią) umożliwiającą osiągnięcie takiego stanu umysłu i takiego sposobu życia jest wyznaczanie celów.

Zanim w 218 r. p.n.e. Hannibal przekroczył Alpy, wyznaczył sobie taki właśnie cel. Zanim Albert Einstein odkrył teorię względności, jego celem było poszukiwanie jej. Zanim artysta stworzy arcydzieło, wyznacza sobie taki cel w umyśle.

Doskonalenie naszej umiejętności wyznaczania celów we właściwy sposób to podstawa późniejszych sukcesów w życiu. Świadome wyznaczanie celów to proste, ale całościowe nastawienie i sposób myślenia. Wyznaczanie celów nie jest jednorazowym działaniem, lecz zestawem ćwiczeń tworzących nawyki, które z czasem kształtują podejście do życia.

Śnię o obrazie, a potem maluję swój sen.

— Vincent van Gogh

Wiele osób wie o idei wyznaczania celów. Niektóre z nich pewnie próbowały w przeszłości świadomego wyznaczania celów. Jednak niewiele osób opanowało sztukę właściwego wyznaczania celów lub ma świadomość naturalnych i psychologicznych podstaw skuteczności ich wyznaczania.

Badania na Uniwersytecie Yale

W 1953 r. wśród studentów ostatniego roku Uniwersytetu Yale przeprowadzono ankietę. Okazało się, że tylko 4% grupy wyznaczyło sobie w formie pisemnej jasne cele na przyszłość. Po upływie 20 lat, w roku 1973, ponownie przeprowadzono wywiady z nadal żyjącymi

absolwentami z 1953 r. Stwierdzono, że te 4% studentów, które miało wyznaczone cele, wyceniano w sensie finansowym (najłatwiejszym do zmierzenia) wyżej niż pozostałe 96%.

***Wspinaj się wysoko. Zajdź daleko.
Celuj ambitnie. Sięgnij gwiazd.***

— inskrypcja na budynku Williams College

Niestety, tylko ok. 3 – 4% osób regularnie wyznacza sobie cele na piśmie. Nie ma tu znaczenia pochodzenie społeczne. Prawdopodobnie nie przez przypadek 95% ludzi (niemal taki sam odsetek jak odsetek osób niewyznaczających sobie celów) w chwili przejścia na emeryturę jest od kogoś zależnych — od rodziny, przyjaciół, organizacji charytatywnych czy emerytury firmowej lub państwowej. Tylko 5% populacji przechodząc na emeryturę, ma wystarczające środki własne na utrzymanie samych siebie. W tym ok. 2% to osoby, które odziedziczyły majątek, a kolejne 3 – 4% to ludzie, którzy do wszystkiego doszli sami, regularnie stawiając sobie świadome cele.

Jednak błędem byłoby myślenie, że wyznaczanie celów służy wyłącznie osiągnięciu korzyści materialnych czy finansowych. Wyznaczanie celów to naturalny sposób funkcjonowania naszego umysłu. Oznacza to, że każda dziedzina i każdy aspekt naszego życia powinny być zorientowane na cel, jeżeli mamy w pełni wykorzystywać swój potencjał i przeżyć życie jak najlepiej.

Za każdym razem, gdy myślimy i podejmujemy decyzję, by coś zrobić, wyznaczamy sobie cel. Stwierdzenia: „Skończę pracę i zrobię sobie przerwę” lub „Posprzątam, a potem napiję się kawy” to przykłady naturalnego wyznaczania celów. Chodzi o proces podejmowania świadomej decyzji, wyznaczania celu i, jeżeli to konieczne, opóźniania gratyfikacji do czasu osiągnięcia celu. Wstanie rano z łóżka to jeden z celów, jakie dziś osiągnąłeś. Pójście do pracy, do szkoły lub pozostanie w domu to także cele. Celem może być przeczytanie książki. Jak wspomniałem wcześniej, każda ciągle pojawiająca się myśl automatycznie staje się celem dla naszej podświadomości.

Osiągnięcie celu niekoniecznie musi stać w centrum procesu wyznaczania celów. Największą korzyść stanowi już samo pojawienie się celu. Istnienie powodu, by rano wstać z łóżka i włożyć w coś wysiłek, to główny czynnik sprawiający, że życie nabiera wartości. Dążenie do celu będzie na pewno wymagało od nas rozwoju osobistego. Taki rozwój — bycie sobą w naszym najlepszym wydaniu — koniec końców powoduje tworzenie naszych najlepszych doświadczeń.

Planuj przyszłość, bo tam spędzisz resztę swojego życia.

— Mark Twain

Najważniejsze w celu jest to, by go mieć.

— Geoffrey F. Abert

Jedna z pierwszych książek, jakie byłem w stanie porządnie przeczytać, to *Psychocybernetyka* Maxwella Maltza. Autor słusznie pisze w niej: „Emocjonalnie jesteśmy zaprojektowani jak rower — jeżeli nie poruszamy się ku jakiemuś celowi, tracimy równowagę i przewracamy się”.

Na naszej drodze zawsze będą kamienie. Po prostu stanowią element podróży. Jeżeli podczas jazdy na rowerze zachowamy pęd, będziemy bardziej podskakiwać, ale w ten czy inny sposób zostawimy kamienie za sobą. Jeżeli jednak naszemu życiu brak pędu, celu, do którego zmierzamy, istotnego powodu do życia, wówczas najmniejszy kamyczek niepokoju wystarczy, byśmy spadli z siodełka i runęli na ziemię. Posiadanie celu jest równoważne z określeniem swojego miejsca docelowego i motywu — daje motywację i pomaga utrzymać równowagę oraz pęd.

Musisz mieć odwagę postawić na swoje ideały, świadomie podejmować ryzyko i działać. Codzienne życie wymaga odwagi, jeżeli ma być efektywne i dawać szczęście.

— Maxwell Maltz

Pomyśl o obrazie

*Wszyscy myślimy zarówno obrazami,
jak i słowami.*

Moja świadomość istnienia tego nieprzerwanego procesu myślowego niezwykle się zwiększyła, gdy odkryłem technikę Mapowania Celów. Celowo używam słowa *odkryłem*, ponieważ nie uważam się za jej wynalazcę. Mapowanie Celów przyszło mi do głowy nagle — jako w pełni uformowana koncepcja. Ten błysk przenikliwości pojawił się późno wieczorem podczas jazdy samochodem, gdy pytałem sam siebie: „Dlaczego niektórzy odnoszą dużo większe sukcesy niż inni?”.

Mimo że całą tę technikę wyobraziłem sobie w jednej chwili, potrzebowałem niemal roku, by chwilowy przeblysłk przelać na papier i przeobrazić go w program szkoleniowy. Jeszcze dłużej zajęło mi zrozumienie, dlaczego ta technika tak świetnie pomaga ludziom w realizacji ich marzeń.

Jednym z głównych aspektów i ważnych źródeł skuteczności w technice Mapowania Celów jest odzwierciedlenie struktury słów w strukturze obrazów. Wszyscy mamy dwie półkule mózgu. Lewa półkula odpowiada za logikę, analizę, myślenie matematyczne. Działa, używając słów. Natomiast prawa półkula to emocje, lateralizacja, intuicja. Działa, używając obrazów. By uzyskać maksymalną moc przy wyznaczaniu celów, powinniśmy

osadzić swoje intencje zarówno w myślach, jak i w uczuciach.

Sekretem produktywnego wyznaczania celów jest określanie jasno zdefiniowanych celów, zapisywanie ich i koncentrowanie się na nich kilka razy dziennie przy użyciu słów, obrazów i emocji – tak, jakbyśmy już te cele urzeczywistnili.

– Denis Waitley

Technika Mapowania Celów

Starożytna mądrość w połączeniu z naukowym zrozumieniem tworzą prawdziwą moc.

Techniki wyznaczania celów ewoluowały w miarę upływu lat. Wywodzą się z ezoteryki i wiedzy tajemnej. Początkowo poznawali je wyłącznie nieliczni uprzywilejowani, ponieważ wspierały one koncepcję wolnej woli i świadomego rozwoju. Od tego czasu zasady wyznaczania celów zostały włączone do różnych systemów rozwoju osobistego, dostępnych na całym świecie i stosowanych przez rzesze ludzi. Każda nowa recepta na wyznaczanie celów pretenduje do bycia bardziej skuteczną i lepiej działającą niż poprzednia. Wiedza człowieka o funkcjo-

nowaniu mózgu poszła naprzód, więc zwiększyła się skuteczność różnych programów wyznaczania celów.

Jednak, niezależnie od indywidualnych różnic, skuteczność każdej techniki wyznaczania celów polega na tym, że łączy ona świadomie wybrane cele z podświadomością w sposób tak silny, że podświadomość uznaje nasz cel za *dominujący rozkaz*, który trzeba wykonać.

Żadna armia nie powstrzyma idei, której czas właśnie nadszedł.

— Victor Hugo

Ty też możesz określić, czego chcesz. Możesz zdecydować, jakie będą twoje cele główne, krótkoterminowe, ogólne; oraz w jakim kierunku podążasz.

— W. Clement Stone

Tradycyjną metodą „nakłaniania głowy” do podświadomej akceptacji faktów i celów (szczególnie w szkołach) zawsze było powtarzanie, z reguły powiązane z zapisywaniem i wielokrotnym przepisywaniem celu wers po wersie, setki razy dziennie. Ta metoda sprawdza się w przypadku niektórych ludzi, jednak dla większości jest zbyt nudna, za bardzo czasochłonna i w dużej mierze nieskuteczna. Zdecydowana większość ludzi poddaje się, zanim ich podświadomość otrzyma dominujący rozkaz lub pozna wyznaczony cel. Jednym z wyzwania powiąza-

nych z takim podejściem jest zakotwiczenie tej metody głównie w lewej półkuli mózgu, która ma ograniczony dostęp do podświadomości.

Na szczęście w ostatnich latach nastąpił niezwykle przełom w rozumieniu mechanizmów naszego uczenia się. Nowe odkrycia potwierdzają starożytną mądrość: główna droga do podświadomości nie wiedzie przez lewą półkulę mózgu, operującą słowami, lecz przez prawą, której domeną są obrazy.

Technika Mapowania Celów wykorzystuje jedyne w swoim rodzaju połączenie słów i obrazów w celu uaktywnienia obu półkul mózgu. W ten sposób można osiągnąć maksymalną łączność z podświadomością na głębokim poziomie oraz mocne osadzenie celów, których osiągnięcia świadomie pragniemy.

Na podstawie sprawdzonych zasad tradycyjnego wyznaczania celów i w połączeniu z potęgą najlepszych strategii uczenia się technika Mapowania Celów stymuluje aktywność całego mózgu i trzyma w ryzach nieodłączne czynniki konieczne do świadomego osiągnięcia zamierzonego sukcesu.

Siedem kroków Mapowania Celów poprowadzi nas do sukcesu dzięki rozważaniom o tym, *co*, *dla czego*, *kiedy*, *jak* i *kto* posunie nas naprzód. Mapowanie Celów prowadzi każdego przez proces określania celów, definiowania ich motywów i decydowania o podjęciu działań (zob. rozdział 6.). Spersonalizowana „mapa celów”

wyraża tę inspirującą informację zarówno słowami, jak i obrazami. Oznacza to jasny przekaz dla podświadomości danej osoby. Ukończona mapa celów staje się projektem naszego przyszłego sukcesu.

Nieważne, czy wiesz, czego chcesz od życia, czy też nie. Jeżeli masz świadomość, że pragniesz czegoś innego niż wszyscy, i chcesz skupić się na swojej przyszłości, idź dalej ze mną. Zaczynamy podróż do krainy kreatywności, logiki i przejrzyistości Mapowania Celów.

Jesteśmy tym, kim jesteśmy, i jesteśmy tu, gdzie jesteśmy, ponieważ najpierw wyobraziliśmy to sobie.

— Donald Curtis

Zatem — chcesz, by twoje życie „wystartowało”? Natychmiast zacznij sobie wyobrażać je takim, jakiego pragniesz. I zacznij nim żyć. Sprawdź każdą myśl, słowo i działanie, które nie jest z nim w harmonii. Odsuń się od nich.

— Neale Donald Walsch

W jaki sposób najlepiej skorzystać z tej książki

Niniejsza książka zawiera instrukcję podążania ku osiągnięciom. Wyjaśnia również uniwersalną filozofię sukcesu, opartą na prawach natury i psychologii motywacyjnej. To podstawy, na których zbudowano technikę Mapowania Celów. Siedem kroków Mapowania Celów (rozdział 6.) to kompletny i niezależny system osiągania sukcesu. Został jednak zaprojektowany tak, by działać w zgodzie z prawami natury i uniwersalnymi prawami manifestacji (rozdział 4.).

Nic nie powstrzyma człowieka o właściwym nastawieniu umysłu przed osiągnięciem obranego celu. Nic na świecie nie pomoże człowiekowi o niewłaściwym nastawieniu umysłu.

— Thomas Jefferson

Zalecam przeczytanie całej książki, wykonanie ćwiczeń i zrobienie swojej pierwszej mapy w celu pełnego zrozumienia techniki Mapowania Celów i towarzyszącej jej filozofii. Następnie zarezerwuj miejsce i czas na stworzenie kolejnej mapy celów, uwzględniającej nowo zdobytą wiedzę czy nowe doświadczenia. Sukces i Mapowanie Celów to procesy ciągłe, więc sugeruję regular-

ne aktualizowanie mapy celów i tworzenie dodatkowych map za każdym razem, gdy chcesz osiągnąć nowy cel. W ten sposób Mapowanie Celów stopniowo przeistoczy się z wyuczonyj umiejętności w nawyk czy podejście do życia.

Przygotowania do podróży w głąb siebie

Zanim wyruszysz w dalszą podróż ku stworzeniu swojej mapy celów, mam jedną, ale ważną prośbę. Jej spełnienie pomoże Ci osiągnąć optymalny sukces — stwórz w swoim umyśle choć trochę *świadomości możliwości*.

Świadomość możliwości

Nasza świadomość wciąż podaje wszystko w wątpliwość, ocenia, filtruje informacje z punktu widzenia naszych obecnych przekonań. Ogólnie jest to w życiu bardzo pomocne. Może być jednak przeszkodą, ponieważ jeżeli wstępnie oceniamy docierające do nas informacje i uznajemy część z nich za nieistotne, odrzucamy także wartościowe rzeczy i może nas ominąć coś bardzo ważnego.

Dlatego proszę, byś w swoim umyśle stworzył przestrzeń dla *możliwości*. Umieszczaj tam wszystkie informacje, pomysły, zasady i koncepcje, o których się niebawem dowiesz. Gdy dotrzesz do końca książki, będziesz umiał ocenić, w jaki sposób zawarte w niej informacje i sama technika Mapowania Celów najlepiej Ci posłużą. Radosnej podróży!

*Mała wiedza to rzecz niebezpieczna.
Pij dużymi łykami, inaczej nie poznasz
smaku krynicy wiedzy. Szybkie, płytkie
hausty odurzają mózg.
Otrzeźwi nas tylko porządną łyk.*

— Alexander Pope