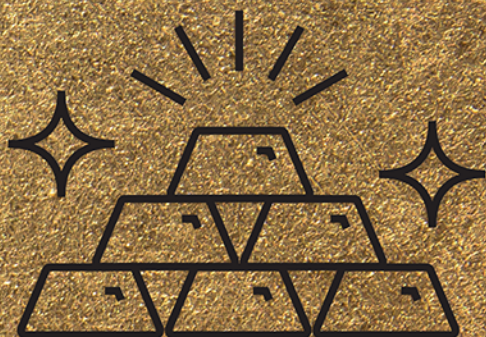


PONAD 600 000 SPRZEDANYCH EGZEMPLARZY  
W 60 KRAJACH!



# NAWYKI MILIONERÓW

**Droga do bogactwa  
i sukcesu**

BESTSELLEROWY AUTOR „NEW YORK TIMESA”

**DEAN GRAZIOSI**

onepress  
POWER



Tytuł oryginału: Millionaire Success Habits: The Gateway to Wealth & Prosperity

Tłumaczenie: Zbigniew Waśko

ISBN: 978-83-283-8442-2

Copyright © 2019 by Dean Graziosi. Published by arrangement with Folio Literary Management, LLC and GRAAL Literary Agency.

Strategic Coach®, The Strategic Coach® Program, and Unique Ability® are registered trademarks, protected by copyright, and integral concepts of The Strategic Coach Inc. All rights reserved. Used with written permission. [www.strategiccoach.com](http://www.strategiccoach.com).

Strategic Coach®, The Strategic Coach® Program, and The 4 C's Formula® are registered trademarks, protected by copyright, and integral concepts of The Strategic Coach Inc. All rights reserved. Used with written permission. [www.strategiccoach.com](http://www.strategiccoach.com).

Polish edition copyright © 2022 by Helion S.A. All rights reserved.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

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

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

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

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock Images LLC.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://onepress.pl/user/opinie/nawmil>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)

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

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

<i>Wstęp</i>	9
<b>Rozdział 1.</b> Właściwy moment na zmianę nawyków	19
<b>Rozdział 2.</b> Podstawa każdego sukcesu	28
<b>Rozdział 3.</b> Wewnętrzny dywersant	51
<b>Rozdział 4.</b> Siła Twojej historii	83
<b>Rozdział 5.</b> Obudź wewnętrznego bohatera	102
<b>Rozdział 6.</b> Jeden jasny cel	124
<b>Rozdział 7.</b> Zdolności przyciągania i przekonywania	138
<b>Rozdział 8.</b> Gdy już padnie słowo „tak”	161
<b>Rozdział 9.</b> Potęga szczęśliwości	179
<b>Rozdział 10.</b> Szybkie sposoby na sukces	195
<b>Rozdział 11.</b> Wyzwanie	213
PRODUKTYWNOŚĆ I SZTUKA OSIĄGNIĘĆ	228
<b>Rozdział 12.</b> To musi być twarde „tak” lub stanowcze „nie”	229
<b>Rozdział 13.</b> Najprawdziwsza forma produktywności i dlaczego musisz ją opanować	245
<i>Podziękowania</i>	261
<i>O autorze</i>	263

## Rozdział 5

# OBUDŹ WEWNĘTRZNEGO BOHATERA

*„Nie ma żadnych szans, aby w dłuższym terminie i na dużą skalę odnosić sukcesy, jeśli nie mamy pewności siebie — pewność siebie jest nam potrzebna do podejmowania istotnych działań. A takie działania, wyciąganie wniosków z tego, co się nie udało, i zmienianie swojego podejścia to wymogi konieczne, aby — niezależnie od sytuacji i kontekstu — odnosić nie tylko pojedyncze zwycięstwa, lecz całe pasmo sukcesów”.*

— Tony Robbins w rozmowie z Deanem Graziosim

**Bohater** (rzeczownik) — osoba podziwiana lub idealizowana ze względu na swoją odwagę, niesamowite osiągnięcia lub szlachetność.

---

**Wewnętrzny** (przymiotnik) — znajdujący się wewnątrz, w środku (zarówno w kontekście fizycznym, jak i mentalnym lub duchowym).

Te dwa pojęcia są dość jasne, a każde z nich rozpatrywane oddzielnie może mieć wiele różnych znaczeń i odnosić się do wielu różnych rzeczy. Jeśli jednak połączymy te dwa słowa, otrzymamy zupełnie nowe znaczenie. Wewnętrznego bohatera możemy zdefiniować jako kogoś, kto reprezentuje Twój pełny potencjał, to, co w Tobie najlepsze, kogoś, kto sprawia, że jesteś wyjątkowy i masz nieograniczone możliwości, i wreszcie kogoś, kto powinien sterować Twoim życiem. Gdy obudzisz w sobie wewnętrznego bohatera, a każdy z nas ma w sobie takiego, w Twoim świecie pojawią się nowe możliwości i szansa na życie na zupełnie innym poziomie szczęścia i dobrobytu.

Aby jednak uaktywnić w sobie takiego bohatera, nie można zapominać o jego przeciwniku — wewnętrznym dywersancie. Jak już wspominałem, taki złoczyńca sabotuje Twój rozwój i robi wszystko, aby podkopać Twoją pewność siebie. Nie chce, aby udało Ci się wyrobić lepsze nawyki. Jeśli dywersant nie będzie ciężko pracował, aby utrzymać nad Tobą kontrolę, wkrótce ugnie się i dopuści do głosu wewnętrznego bohatera. Ale nie jest to takie proste, dywersantowi zależy na władzy nad Tobą. Będzie Ci przypominać jakieś stare demotywuujące sytuacje i, działając w podświadomości, sugerować, że i tak Ci się nie uda zmienić na lepsze. Po przeczytaniu tego rozdziału będziesz jednak dysponować zestawem narzędzi, dzięki którym Twoje „lepsze ja” poprowadzi Cię do bardziej szczęśliwego i obfitego życia.

Przypomnijmy sobie podstawowe pojęcia: jeśli Twoim życiem steruje wewnętrzny bohater, jesteś pewny siebie i optymistycznie nastawiony, dzięki czemu skupiasz się na rozwiązywaniu problemów; jeśli natomiast kontroluje Cię wewnętrzny dywersant, sytuacja jest całkowicie odwrotna — brakuje Ci odwagi, energii i pewności siebie, aby dokonać dobrych dla siebie zmian. Pora skończyć z takim nastawieniem. Wyjaśniłem już, skąd bierze się dywersant i jak można go wyeliminować. Teraz jednak wbijemy sztylet w jego serce i pozbedziemy się go raz na zawsze, aby kontrolę mógł przejąć wewnętrzny bohater.

Cały ten proces nie polega na zmienieniu Cię w kogoś, kim nie jesteś — nie będziemy na przykład próbować zrobić ekstrawertyka z introwertyka. Zależy nam bardziej na zrealizowaniu czegoś głębszego, lepszego i dopasowanego tylko i wyłącznie do Ciebie, czegoś, co będzie Ci towarzyszyć

już na zawsze. Gdy tylko miejsce dywersanta zajmie pewny siebie bohater, Twoje możliwości staną się nieograniczone i przekonasz się, jak może wyglądać najlepsza wersja Ciebie. Pamiętaj jednak, że nie oferuję magicznej tabletki, po której osiągniesz sukces. Nie stanie się tak, że zaraz po przeczytaniu książki będziesz bogatszy i szczęśliwszy. Jak często tutaj podkreślam, nauczysz się dokonywać niewielkich zmian w swoim życiu. Zmian, które można szybko wprowadzać, a które przyniosą ogromne, pozytywne skutki już w krótkim okresie. Razem możemy to osiągnąć. Jesteś tego wart, dlatego brnij do przodu i staraj się wprowadzać w życie to, czego się tutaj nauczysz. Jesteśmy już tak daleko, że nie warto się teraz zatrzymywać.

Gdy będziemy kontynuować naszą podróż, a ja nadal będę się starał przekonać Cię do wypracowania nowych nawyków i sposobów myślenia oraz do wykonywania ćwiczeń, pamiętaj o swoim „dlaczego”. Odkładanie ćwiczeń i pracy nad sobą przychodzi bardzo łatwo. Na pewno już tak robiłeś i raczej nie przyniosło to dobrych efektów. Moim celem nie jest opowiadanie inspirujących historyjek — takie znajdziesz w wielu innych książkach. Zależy mi bardziej, aby przekonać Cię do drobnych działań, które doprowadzą do większych i oczywiście pozytywnych zmian. Tutaj nie chodzi o jazdę na kolejce górskiej w lunaparku. Czas iść powoli, ale pewnie i prosto do przodu.

Aby przygotować bazę dla dalszych rozważań, uświadommy sobie rzecz następującą: kluczowymi czynnikami pozwalającymi skutecznie realizować cele są stan umysłu i poziom pewności siebie. Przypomnij sobie jakąś sytuację, gdy byłeś w złym nastroju, ale nagle zdarzyło się coś przyjemnego, co od razu wywołało poprawę Twojego samopoczucia. Być może były to jakieś dodatkowe pieniądze na koncie, może jakaś niespodzianka od partnera lub partnerki, a może dostałeś awans w pracy. Czy potrafisz wrócić w myślach do takich chwil, gdy Twój nastrój błyskawicznie zmienił się z fatalnego na fantastyczny? Na pewno tak. Świadczy to o tym, że masz umiejętność do szybkiej zmiany nastawienia i nabierania pewności siebie. Ważne jest, aby tym talentem sterowały nie czynniki zewnętrzne, lecz Ty. Potrzebne są Ci do tego odpowiednie narzędzia.

Stawmy czoła faktom — czy udało Ci się kiedykolwiek zrobić coś fantastycznego, gdy Twoja wiara w siebie była na poziomie zerowym? Nie.

W takim stanie nie dostrzegamy istniejących możliwości, a w zamian mnożymy problemy i wymyślamy nowe przeszkody. Z drugiej strony założę się, że kiedy masz dzień lub chwilę, gdy jesteś przepelniony energią, pewnością siebie lub po prostu jesteś w świetnym nastroju, wydaje Ci się, że możesz przenosić góry i osiągnąć wszystko, nawet jeśli takie odczucie trwa tylko chwilę.

Taki stan emocjonalnego kopa i całkowitej zmiany nastroju to fantastyczne uczucie! Jeśli jednak zaraz po takim uniesieniu przychodzi okres gorszego nastroju, Twoje życie zaczyna wyglądać jak rollercoaster, a wszystkie szczyty i doliny zależą wyłącznie od czynników zewnętrznych. Podsumujmy: taka emocjonalna jazda w górę i w dół na pewno nie sprzyja dostatkowi, szczęściu, miłości i poczuciu spełnienia, na których tak bardzo Ci zależy.

Właśnie dlatego spróbuję nauczyć Cię, jak zmieniać stan umysłu i pewność siebie niezależnie od tego, co dzieje się wokół. Jeśli się tego nauczysz, będziesz umieć ograniczać, a nawet eliminować „zjazdy w dół”. Będziesz w stanie kontrolować swoje emocje, a nie tylko czekać na to, co przyniosą okoliczności.

Pokażę Ci, jak przejść na wyższy poziom pewności siebie, która na pewno jest gdzieś w Tobie, i jak ją przywoływać, gdy jest potrzebna. Większość ludzi uważa, że albo jest pewna siebie, albo jest całkowicie pozbawiona tej cechy. Gorsze chwile nie są jednak wynikiem całkowitego braku zaufania we własne możliwości; mogą one występować już wtedy, gdy pewność siebie spadnie choćby o kilka procent. Nawet niewielkie podkopanie zaufania we własne siły może mieć fatalne skutki dla naszych aspiracji, celów lub marzeń. Przygotuj się więc na naukę utrzymywania pewności siebie na maksymalnym poziomie lub przynajmniej szybkiego sięgania po cały swój potencjał. Oczywiście, nie może w tym przeszkadzać drzemiący w środku wewnętrzny dywersant.

Pewność siebie jest wewnętrznym bohaterem, który czeka na swój czas. Widziałem wielu moich uczniów, którzy ciągle zmieniali taktyki, zastanawiali się, dlaczego nie mogą ruszyć z miejsca, albo co gorsza, tracili mnóstwo czasu na analizy i rozmyślanie, co w końcu prowadziło do całkowitego paraliżu. Dlaczego nie potrafili nabrać rozpędu i pozostać na ścieżce wiodącej do stanu, w którym mogliby się stać tym, kim chcą?

Każdy ze słuchaczy, który nie poddał się na samym początku, zdał sobie sprawę, że problem tkwił w braku zaufania we własne możliwości. W miarę zagłębiania się w cały proces zmian uczyli się zdobywać pewność siebie na poziomach, które wcześniej wydawały im się nieosiągalne. Ale gdy już im się to udawało, nic nie mogło ich powstrzymać.

Zanim zaczniemy się zastanawiać, jak sięgnąć do ukrytych zasobów, które pozwolą nam zmieniać stan umysłu i zyskiwać coraz większą pewność siebie, chciałbym najpierw pokazać, czym może być taka wewnętrzna zmiana i jak ogromną różnicę może wywołać w Twoim życiu.

## PROFILE ODWAŻNYCH — DWÓCH BOHATERÓW

Życiem Carol Stinson rządził wewnętrzny dywersant. W dużej mierze wynikało to z ogromnej biedy, której doświadczyła podczas dorostania w Filadelfii. Po pewnym czasie przeprowadziła się do cieszącej się nie najlepszą opinią dzielnicy w New Jersey. Swoją filozofię życiową skwitowała w ten sposób: „Biedni pozostają biednymi, a bogaci stają się coraz bogatsi. Mają możliwości, których biedni nie mają”.

Jednak to nie tylko dzieciństwo sprawiło, że dopuściła do głosu dywersanta, który zdominował jej myśli i całe życie. Jako osoba dorosła także doświadczyła wielu trudności, które stawiał przed nią los. Jej mąż stracił pracę podczas jednego z największych kryzysów gospodarczych w historii Ameryki, co jeszcze bardziej pogłębiło fatalną sytuację i stanowiło dodatkową pożywkę dla dywersanta. Wychowywała piątkę swoich dzieci i dwójkę wnucząt, z których jedno wymagało specjalnej opieki. Czasami stać ich było jedynie na chleb i masło, a odłączanie prądu z powodu nieopłaconych rachunków nie było czymś wyjątkowym. Opowiadała mi, że każdego ranka zaraz po obudzeniu się czuła przeraźliwy strach, ponieważ jeśli w New Jersey odetną ci prąd, służby socjalne mogą odebrać dzieci.

Nie może więc dziwić to, czym się kiedyś ze mną podzieliła: „Gdy pochodzisz z ubogiej dzielnicy, wydaje ci się, że to właśnie to jest przyczyną wszystkich twoich problemów. Uważasz, że jesteś skazany na ubóstwo, jesteś skazany na niedostatek. Z jednej strony zazdrościsz tym, którzy mają pieniądze, a z drugiej gardzisz nimi, bo myślisz, że na pewno je ukradli”.



Nietrudno w takiej sytuacji szukać winnych — to sytuacja gospodarcza, rząd, bogaci, inteligentni ludzie i setki innych kozłów ofiarnych przyczyniają się do braku wiary we własne możliwości i poczucia beznadziei. Tak właśnie dzieje się, gdy kierujesz się zasadą „tak już jest”.

Do zmian w życiu dochodzi wtedy, gdy mocno i głęboko pragniemy czegoś więcej. Ale nie tylko. Zmiana może się zacząć również wtedy, gdy sięgniemy dna. Mam nadzieję, że ta druga możliwość nigdy nie była Twoim udziałem, a pragnienie zmiany wynika z tego, że po prostu chcesz poprawić swoje życie.

Carol nie miała już ani czasu, ani pieniędzy, ani więcej wymówek. Jej mieszkanie miało zostać przejęte w wyniku nieopłacania czynszu, portfel był pusty, nie miała czego włożyć do garnka. Wtedy zrobiła coś niezwykłego — za ostatnie kilka dolarów kupiła moją książkę. Postąpiła wbrew rodzinie, wbrew mężowi, a nawet wbrew jej wewnętrznemu głosowi.

W ten sposób dałem jej strategię, jak zarabiać pieniądze. Dałem jej kilka pomysłów na biznes. Carol powiedziała mi jednak, że gdy czytała książkę, myślała: „To nie może być prawda; nigdy nie wierzyłam, że to w ogóle możliwe”. Wszystko jednak zaczęło nabierać sensu i po pewnym czasie uświadomiła sobie, że te wszystkie pesymistyczne prawdy, które sobie wmawiała, były zwykłymi kłamstwami.

Czytając o mojej osobistej przemianie, wykonując ćwiczenia i inspirowując się przykładami, zaczęła zmieniać swój sposób myślenia, swoje nawyki — zaczęła zmieniać swoje życie. Carol zdała sobie sprawę, że całym jej dorosłym życiem rządził dywersant i że nie doprowadziło to do niczego dobrego. Była jednak na tyle odważna, aby obudzić w sobie wewnętrznego bohatera i pozwolić mu przejąć stery.

Uświadomiła sobie, że nie potrzebuje stopnia naukowego, że nie musi pochodzić z bogatej rodziny. Nie musi mieć pieniędzy, aby zacząć prowadzić działalność. Zdała sobie także sprawę ze szczęścia, jakim są dla niej siódemka dzieci, wspaniały mąż i mnóstwo szans na przyszłość. Dostrzegła, że gdy tylko zaczęła przeobrażać swoje nawyki, opowiadać sobie nową historię i dopuszczać do głosu wewnętrznego bohatera, jej życie uległo diametralnej przemianie. Ona naprawdę to zrobiła.

Gdy zdała sobie sprawę z tego wszystkiego, przestała winić za swoje problemy władze, złych ludzi i zły los. Przejęła kontrolę nad swoim życiem. Gdy to się jej w końcu udało, najbliższe otoczenie uznało, że postradała zmysły.

Upierała się jednak, że może być bogata. Była pewna, że stać ją na więcej, że może zacząć korzystać z życia. I co się wtedy stało? Taki sposób myślenia powodował, że jej wewnętrzny bohater stawał się coraz potężniejszy.

Carol nie tylko założyła własną firmę, ale zarobiła setki tysięcy dolarów i wyprowadziła swoją rodzinę z ubóstwa. Kupiła nowy dom i samochód. Zabierała dzieci na zakupy do sklepów w galeriach handlowych, w których nigdy wcześniej nie były; jeździli na wakacje, o których nikt z nich wcześniej nawet nie marzył. Udało jej się nawet zmienić los swoich dzieci — wszystkie wysłała na studia.

Obecnie Carol Stinson wygląda o 20 lat młodziej niż w momencie, gdy spotkałem ją po raz pierwszy. Jest niezwykle silną, fantastyczną, witalną i powszechnie poważaną bizneswoman, której udało się zmienić przeznaczenie swoje i swojej rodziny, i to nie tylko w aspekcie finansowym. Uczy swoje dzieci, że mogą być tym, kim chcą, jeśli wypracują w sobie odpowiednie nawyki i dopuszczą do głosu wewnętrznego bohatera. Jeśli wydobędą z siebie pełny potencjał i nie pozostawią niczego przypadkowi. Wtedy na łożu śmierci nie będą zmuszone mówić: „No cóż, mogło być lepiej”.

Nie. Carol już nie będzie twierdzić: „Mogłam osiągnąć więcej”. Jestem przekonany, że ta energiczna i wspaniała kobieta u kresu swoich dni będzie mieć świadomość, że była tym, kim mogła, a nawet kimś więcej.

Przypomnij sobie proste definicje, które przywołałem na początku rozdziału. Pomyśl o wewnętrznym bohaterze Carol i jego cechach: pewności siebie, odwadze, braniu odpowiedzialności za siebie. Kolejnym pozytywnym nawykiem, którego doskonały przykład widać u Carol, jest porzucenie koncentrowania się na tym, co jest złe, i skupienie się na możliwych rozwiązaniach.

Na tym właśnie polega różnica między wewnętrznym dywersantem a wewnętrznym bohaterem. Gdy ludzie tracą energię na obwinianie się i na dociekanie, dlaczego zachorowali na straszną chorobę, na obsesyjne

szukanie błędu, przez który nie dostali awansu albo podwyżki, na szukanie wyjaśnienia, dlaczego partner ukradł pieniądze i odszedł albo czemu prowadzenie pierwszej firmy zakończyło się kląpą — to właśnie wtedy do głosu dochodzi dywersant. Jeśli potrafisz zaakceptować okoliczności i pogodzić się z nimi, niezależnie od tego, jak duży wpływ miały na Twoje życie, i zacząć planować do przodu, jak uzyskać możliwie najlepsze rezultaty, to znaczy, że jesteś gotowy na zmiany. To wtedy pozwalasz zajaśnieć pełnym blaskiem wewnętrznemu bohaterowi. Opiszę teraz kolejny przykład, dzięki któremu ta prawda stanie się bardziej oczywista.

Być może słyszałeś o JJ Virgin, twórczyni diety Virgin Diet i autorce wielu bestsellerów na liście „New York Timesa”, a to tylko kilka z jej wielu niesamowitych osiągnięć. Mniej znanym faktem z jej życia jest wypadek samochodowy sprzed wielu lat. Samochód potrafił jej syna Granta, a sprawca uciekł z miejsca zdarzenia, pozostawiając chłopca bez jakiegokolwiek pomocy. Grant przeżył, choć jego stan był fatalny. Miał trzynaście złamanych kości, ale nie to było najgorsze. Doznał poważnego urazu głowy, którego skutkiem mogły być nieodwracalne zmiany w mózgu. Lekarze, którzy w ogóle dawali mu małe szanse na przeżycie, dodawali, że jeśli się uda, to prawdopodobnie nie będzie mógł chodzić, mówić ani w ogóle sensownie się komunikować.

W czasie pisania tej książki stacja PBS kręciła film dokumentalny poświęcony JJ i Grantowi oraz ich losom po tym tragicznym wydarzeniu. Twórcy filmu poprosili mnie o wypowiedź, na co oczywiście się zgodziłem. Nie za bardzo wiedziałem, jaka będzie moja rola, ale czułem się zaszczycony i szczęśliwy, że miałem szansę wesprzeć JJ i jej syna, by dołożyć chociaż cegiełkę do słusznej sprawy. Zapytano mnie między innymi, jaki według mnie powinien być najlepszy sposób poradzenia sobie z tak traumatycznymi doświadczeniami, jakie spotkały Granta i jego matkę.

Do głowy natychmiast przyszła mi odpowiedź i, zanim zdążyłem ją przemyśleć, odpowiedziałem: „Powinni się skupić na wyjściu z sytuacji, a nie tracić energię na rozpamiętywanie tego, co się stało i kto jest temu winny”. Być może jest to naiwne myślenie, zwłaszcza biorąc pod uwagę okoliczności i tragizm całego wydarzenia. Ale czy na pewno? Zacząłem wyjaśniać mój punkt widzenia i po chwili zdałem sobie sprawę, że JJ skupiła się właśnie na uzyskaniu najlepszych rezultatów. Oczywiście targały nią

ogromne emocje, które towarzyszyłyby każdemu rodzicowi odbierającemu telefon z takimi informacjami. Błyskawicznie się jednak otrząsnęła i skupiła nie tylko na tym, aby uratować syna, ale także umożliwić Grantowi normalne życie. Nie przyjęła do wiadomości tego, co mówili lekarze. Gdy okazało się, że przewidywania medyków z tego szpitala nie pokrywają się z jej wymarzonym rezultatem, wbrew wszystkim poradom przetransportowała syna do innej placówki. Takiej, w której lekarze mieli rokowania bardziej zbliżone do jej oczekiwań i wydawali się lepiej przygotowani do opieki nad Grantem. Robiła to, co musiała, odbyła mnóstwo rozmów telefonicznych, pukała do wielu drzwi, gdy było to potrzebne, była nieprzejednana w swoim uporze, ale udało jej się znaleźć najlepszych ludzi do pomocy Grantowi.

JJ miała swoją wizję, skupiła się na rozwiązaniach i pozwoliła działać bohaterowi — nic nie mogło jej powstrzymać.

Gdy o tym wszystkim rozmawiałem z redaktor przeprowadzającą wywiad, pod sam koniec przerwała mi i powiedziała: „Na podstawie tego, co pan mówi, zgaduję, iż nie wie pan, że JJ nie próbowała pociągnąć do karnej odpowiedzialności kobiety, która zbiegła z miejsca wypadku; tak naprawdę nigdy nawet o niej nie wspominała”. Rzeczywiście nie miałem o tym pojęcia, ale wcale nie byłem zaskoczony. Szukanie winnych i trącenie energii na zemstę byłoby bardzo oczywiste. Inni ludzie pewnie próbowaliby wytoczyć kierowcy proces karny, a gdyby to nie poskutkowało, wszczęliby proces cywilny, domagając się wielkiego odszkodowania. JJ mogła ją znienawidzić i, biorąc pod uwagę krzywdę, jaką wyrządziła jej synowi, miałyby do tego pełne prawo.

Zdała sobie jednak sprawę, że zemsta nie przywróci zdrowia Grantowi, a każdy człowiek ma ograniczone pokłady energii, którą może zużyć. Wiedziała dokładnie, gdzie skierować tę energię, i skupiła ją z precyzją i siłą lasera. Pozwoliła, aby jej działaniami kierował wewnętrzny bohater, a nie dywersant. Bohater nie jest w stanie odwracać niekorzystnego biegu zdarzeń. Nie potrafi zapobiegać tragediom. Jeśli jednak dopuścimy go do głosu, może przekształcić nawet największą traumę w fundament, na którym zbudujemy lepsze życie. Gdy spotyka nas coś złego, pomaga gromadzić energię i wykorzystywać ją do walki o lepsze.



Nie mam tutaj na myśli cieszenia się z porażek lub przeciwności tylko dlatego, że możemy wyciągnąć z nich wnioski. Nikt nie lubi, gdy w jego życiu dzieje się coś złego, ale niestety czasami tak się zdarza. Jeśli więc dojdzie do takiej sytuacji, to kto powinien Tobą kierować? Wydaje mi się, że znasz odpowiedź — musi to być bohater, który skupi się na rozwiązaniach.

Z przyjemnością mogę napisać, że Grant nie tylko przeżył, ale całkiem dobrze sobie radzi. Dzięki ogromnej sile ducha i mamie, która skupiła się na znalezieniu najlepszego rozwiązania, codziennie pracuje nad tym, aby jego życie stawało się coraz lepsze i pełniejsze. W swojej najnowszej książce, *Miracle Mindset*, JJ opowiada o drodze, jaką przeszła wraz z synem. Prezentuje wnioski, jakie wyciągnęła ze swoich doświadczeń, a które mogą przydać się nam wszystkim.

Teraz, gdy masz już szerszy pogląd, kim powinien być wewnętrzny bohater, musimy sprawdzić, w jaki sposób potrafisz wypracowywać w sobie pewność siebie, która dopuści go do sterów.

## CZTERY SKŁADNIKI PEWNOŚCI SIEBIE

Spróbujmy teraz cofnąć się w czasie do momentu, w którym brak pewności siebie drogo Cię kosztował. Czy chciałeś kiedyś zaprosić koleżankę na randkę lub pogadać z dziewczyną spotkaną w kawiarni, ale nie wyduśliłeś z siebie ani słowa i pozwoliłeś jej odejść? Czy miałeś kiedyś szansę zająć się w pracy ogromnym projektem lub marzyłeś o założeniu własnej formy, ale zabrakło Ci zdecydowania, aby przemienić myśli w czyny? Albo jeszcze prostszy przykład: czy zrezygnowałeś kiedyś z pójścia na siłownię, ponieważ wydawało Ci się, że z taką sylwetką nie będziesz tam pasować? Widziałem, jak brak pewności siebie zniszczył wiele osób. Wspominałem już wcześniej, że do takich sytuacji może dochodzić już wtedy, gdy zaufanie we własne możliwości spada ledwie o kilka procent. Przypomnij sobie więc krzywdy, jakie wyrządził Ci brak pewności siebie. Wyobraź sobie teraz, jak mogłoby wyglądać Twoje życie, gdybyś mógł wtedy przywołać pełną wiarę w siebie, skorzystał z niej i zrobić to, co chciałeś.

Wspaniały człowiek i mój serdeczny przyjaciel, Richard Rossi, który prowadzi uznaną firmę w Waszyngtonie, organizuje motywujące spotkania dostosowane do potrzeb studentów najlepszych uczelni w kraju.

Dzięki uczestnictwu w takich seminariach zyskują oni wiedzę, która może zmienić ich życie. Gdy rozmawiałem z Richardem o jego programie, wspomniałem: „Masz to szczęście, że podczas tych spotkań poznałeś tak wielu świetnie radzących sobie studentów. Jeśli miałbyś wskazać jedną wspólną cechę, która ich wyróżnia, to co by to było?”

Bez wahania stwierdził: „Nawet nie muszę się zastanawiać. To oczywiście pewność siebie”. Dodał także: „Najjaśniejszymi gwiazdami stają się nie ci, którzy są najinteligentniejsi albo mają najlepsze oceny; stają się nimi ci, którzy mają niewiarygodną wiarę we własne możliwości i wierzą, że mogą robić coś fantastycznego”.

Słowa Richarda nie wynikają z teorii, lecz z realnego życia, są odzwierciedleniem doświadczeń i uzyskiwanych rezultatów. Przez jego gabinet przewinęły się tysiące najzdolniejszych młodych ludzi w Ameryce, a on na podsumowanie ich sukcesów miał tylko jedno krótkie wyrażenie: pewność siebie.

Istnieje jednak pytanie, na które odpowiedź jest warta milion dolarów: jak sprawić, aby pewność siebie była z nami zawsze wtedy, gdy jest potrzebna? Wróć w myślach do sytuacji, w której jakieś wspaniałe zdarzenie sprawiło gwałtowny wzrost wiary we własne możliwości. Być może było to jakieś osiągnięcie w pracy lub domu, a może na siłowni spojrzaleś w lustro i, patrząc na swoją sylwetkę, z dumą stwierdziłeś: „Udało mi się!”. W takiej chwili widać, jak wiele energii może dodać nagły wzrost pewności siebie i jak bardzo może zmienić nastawienie.

Jak już wspominałem, jako dziecko nie miałem zbyt wiele wiary w siebie — byłem najniższy w klasie, niezbyt dobrze czytałem, nie mogłem spokojnie wysiedzieć na lekcjach i lubiłem rozrabiać. Gdy trochę podrosłem, musiałem się nauczyć budować w sobie pewność siebie. Metodą prób i błędów, a także z pomocą kilku wspaniałych osób udało mi się niemal od zera zbudować kuloodporną tarczę z pewności siebie. Ciebie na pewno też na to stać.

Zacznijmy jednak od rozwiania pewnego mitu na temat wiary w siebie. Czy są tacy, którzy rodzą się z takim darem? Pewnie tak, ale bardzo rzadko. W większości przypadków jest to cecha, którą trzeba wypracować. Jeśli myślisz, że jesteś osobą z gruntu pewną siebie albo całkowicie pozbawioną tej cechy, najprawdopodobniej jesteś w błędzie — oba takie typy

osobowości nie istnieją. Nieważne, jak bardzo wierzysz we własne możliwości, zapewniam Cię: na pewno istnieją jeszcze pokłady, do których możesz sięgnąć. Zaczniemy przenoszenie pewności siebie na zupełnie nowy poziom od doskonałej lekcji, której udzielił mi mój mentor, Dan Sullivan, prezes i założyciel firmy Strategic Coach. (Lekcja ta ma nawet nazwę *The 4 C's Formula*<sup>®</sup> i jest szczegółowo opisana w książce Sullivana noszącej taki właśnie tytuł).

Mówię tu o czteroetapowym procesie, który pomaga odkryć, czym jest prawdziwa pewność siebie i co jest potrzebne, aby ją uzyskać.

Pierwszym etapem — a raczej pierwszym składnikiem — jest *zaangażowanie*. Tę cechę wykazałeś już przez czytanie tej książki i wykonywanie ćwiczeń, które tu proponuję. Zależy Ci na zmianie siebie, a tak ogromna przemiana wymaga zaangażowania. Jeśli chcesz zrzucić parę kilo, musisz się w to zaangażować; w przeciwnym razie nie uda Ci się. Jeśli chcesz zmienić pracę, musisz się w to zaangażować; w przeciwnym razie nie uda Ci się.

Na zaangażowanie można także spojrzeć z innej strony: czy udało Ci się zrealizować coś, w co nie byłeś zaangażowany? Nieważne, czy mówimy teraz o związku, założeniu firmy, czy choćby o stosowaniu diety. Oczywiście, że nie! Jeśli naprawdę zależy Ci na dobrobycie i przeniesieniu swojego życia na nowy poziom, musisz się zaangażować w ten proces. Nie znaczy to, że każdą chwilę musisz poświęcać realizacji konkretnego celu, ale nie oszukujmy się — niepełne zaangażowanie oznacza niepełną pewność siebie. Kluczowe znaczenie ma tutaj to, że zaangażowanie jest na pierwszym miejscu. Bez zaangażowania nie zdobędziesz się na odwagę potrzebną do zrealizowania swojego celu.

Drugim składnikiem jest *odwaga*. Cała pewność siebie, wszystkie zmiany, wszystkie nowości zaczynają się od odwagi. Gdy ktoś po raz pierwszy skacze na bungee, to nie pewność siebie pozwala mu zrobić krok w przepaść, lecz właśnie odwaga. Warto przyjrzeć się bliżej temu atrybutowi, ponieważ łatwiej będzie wtedy zrozumieć, dlaczego to on stanowi bazę dla pewności siebie. Odwaga pozwala przejść przez drzwi, gdy nie wiesz, co znajduje się po drugiej stronie. Będąc odważnym, możesz wstać z ławki i wejść do gry, a nie tylko oceniać innych i zazdrościć im zza linii bocznej. Być może nawet nie zdajesz sobie z tego sprawy, ale na pewno

masz w sobie pewną dozę odwagi. Masz dzieci? Trzeba być niesamowicie odważnym człowiekiem, aby zdecydować się na dziecko i opiekować się nim. Nie wiedziałeś (i pewnie nadal nie wiesz), jak będzie wyglądać jego życie, ale podjąłeś decyzję i cały czas się uczysz. Odwaga jest czymś, co ma każdy z nas, nawet jeśli jest głęboko ukryta. Jeśli więc jest Ci potrzebna do podjęcia jakiegoś działania, sięgnij bardzo głęboko do wnętrza i zadaj sobie pytanie „po co?”. To wtedy do gry ponownie wchodzi najważniejszy nawyk. Do podjęcia działania konieczne jest określenie prawdziwego celu. Spróbujmy podsumować wszystko, czego się do tej pory nauczyliśmy: gdy będziesz mieć wyraźną wizję tego, co chcesz osiągnąć, i nie będziesz przywoływać odbierających energię niepowodzeń z przeszłości, znacząco wzrośnie Twoja zdolność do bycia odważnym. Musisz więc skupić się na celu, stworzyć nowy plan, podnieść głowę, wypiąć pierś i powiedzieć: „Teraz czas na mnie!”. Bądź odważny i idź po swoje.

Trzeci składnik to *umiejętności*. Co zdobywasz, czytając tę książkę i wypracowując w sobie pozytywne nawyki? Umiejętności. Pamiętasz, jak zastanawiałeś się z pełną szczerością wobec samego siebie, gdzie aktualnie jesteś, gdzie chciałbyś dojść i jaką drogę powinieneś wybrać, aby tam dotrzeć? W większości przypadków, aby osiągnąć pożądane cele, potrzebne są nam konkretne umiejętności. Zdobędziesz je przez swoje zaangażowanie i przezwyciężanie trudności wymagających wykazania się odwagą. Musisz być aktywny. Nie możesz zwlekać z angażowaniem się w realizację celu, tłumacząc się brakiem niezbędnych umiejętności. Pierwsze musi być zaangażowanie, a umiejętności nabędziesz w działaniu.

Gdy już „zdobędziesz” trzy pierwsze składniki i zaczniesz działać, dotrzesz do czwartego ogniwa —  *pewności siebie*. Wiara we własne możliwości zacznie wtedy samoistnie rosnąć. Nie będziesz miał na to wpływu. Przypomnij sobie każdy ze składników z osobna i zastanów się, jak zwiększały one Twoją pewność siebie w różnych momentach Twojego życia. Czy bałeś się kiedyś zrobić coś zupełnie nowego, na przykład zatańczyć przed ludźmi, zjechać po linie lub wygłosić publiczną przemowę? Być może myśl o czymś takim była wręcz paralizująca. Prawdopodobnie rozpatrywałeś wszystkie scenariusze, w których coś poszło nie tak, ale w końcu zrobiłeś to, co było konieczne. To właśnie odwaga. Jak się czuleś, gdy



było już po wszystkim? Oczywiście, że wspaniale i byłeś przekonany, że z łatwością możesz zrobić to jeszcze raz!

Gdy dostosujesz trzy pierwsze składniki pod kątem danego celu i konkretnego rezultatu, Twoja pewność siebie zacznie rosnąć z prędkością światła — w ten sposób czteroetapowy proces budowania pewności siebie zostanie zakończony. W takim stanie, z odwagą, zaangażowaniem, umiejętnościami i pewnością siebie na swoich miejscach, Twój wewnętrzny bohater przestanie być tłumiony smutnymi opowiastkami o porażkach i niepowodzeniach. Wątpliwości we własne siły i wewnętrzne blokady znikną, a Ty zaczniesz kierować swoim życiem.

## **CO JEST W TOBIE FAJNEGO?**

Niezależnie od tego, jak jesteś silny, nieważne, jak bardzo się rozwinąłeś, Twoja pewność siebie nadal może dostać kopa. A jeśli chcesz osiągnąć swój maksymalny potencjał, musisz chronić pewność siebie, tak jakby to były miliony schowane w sejfie. Gdy więc zdarzy się coś, co spowoduje spadek zaufania we własne siły, musisz mieć pod ręką narzędzia, dzięki którym szybko to naprawisz. Właśnie tym teraz się zajmiemy.

Pozwól, że zadam Ci pytanie: co jest w Tobie fajnego? Dziwne pytanie? A może nie jest Ci na nie łatwo odpowiedzieć? Nie próbuj jednak umniejszać znaczenia odpowiedzi na to pytanie, niezależnie od tego, jak aktualnie postrzegasz swoje życie. Pierwszy raz wykonywałem to ćwiczenie razem z Seanem Stephensonem, gigantem mającym niewiele ponad dziewięćdziesiąt centymetrów wzrostu. Jeśli nie wiesz, o kim piszę, wyszukaj go w internecie. Sean to niezwykle człowiek, który osiągnął o wiele więcej niż większość z nas, mimo przeciwności losu, których nawet nie potrafimy sobie wyobrazić. Gdy rozmawiałem z nim o przeszkodzie, którą musiałem pokonać, Sean powiedział: „Zapiszmy na kartce, co jest w tobie fajnego”.

Odparłem: „Co? Spotkaliśmy się po to, aby opracować jakiś plan i rozwiązać problem, a nie po to, aby polechtać moje ego”. Uwierz mi, całkowicie się wtedy myliłem. Gdy myślę o tym teraz, zdaję sobie sprawę, że Sean dostrzegł u mnie spadek pewności siebie i chciał ją szybko podnieść

na wyższy poziom. Zaufaj mi i spróbujmy razem wykonać to ćwiczenie. Zaczynaj więc zastanawiać się, co może być w Tobie fajnego.

Wiem, że gdy spotykają nas stresujące sytuacje, skupiamy się głównie na porażkach, nieudanych próbach lub popełnionych błędach. Mamy tendencję do zapomniania o tym, co nam się udało. Teraz jednak jest czas, aby wyrzucić z głowy porażki i pomyśleć o zwycięstwach.

Gdy Sean zadał mi to pytanie, zacząłem drapać się w rękę. Dostrzegł moją reakcję i zapytał, co się stało. Zdawał sobie sprawę, że byłem skupiony na moim problemie i dopiero po dłuższej chwili zacząłem myśleć o sobie bardziej pozytywnie. Jak przystało na świetnego nauczyciela, podpowiadał, sugerował przykłady i wtedy powoli zacząłem zapisywać mniej więcej takie odpowiedzi:

*Przedkładam dzieci nad pracę i własne osiągnięcia.*

*Uczęszczałem do szkoły specjalnej i ledwie ukończyłem szkołę średnią, a mimo to moje książki wielokrotnie były bestsellerami na liście „New York Timesa”.*

*Potrafię obsługiwać buldożer i koparkę (nauczyłem się tego podczas pracy na budowie).*

*Gdy byłem młodszy, pracowałem jako mechanik; potrafię rozmontować silnik na części, wykłepać zderzak i polakierować samochód.*

*Przeznaczam pieniądze na cele charytatywne, nie mówiąc o tym nikomu. Potrafię formułować proste komunikaty i skłaniać ludzi do zmian w ich życiu.*

*W wieku dwudziestu kilku lat byłem mistrzem Nowej Anglii w wyścigach skuterów śnieżnych na trawie.*

*Nadal przyjaźnię się z najlepszym kolegą z piątej klasy.*

*Zawsze staram się okazywać ludziom, których kocham, że są dla mnie ważni.*

*Potrafię rozwiązywać problemy bez wywoływania konfliktów, nawet jeśli inne osoby są wrogo nastawione.*

*Po wielu latach praktyki dobrze się czuję przed kamerą. Udało mi się spotkać z kilkorgiem moich idoli.*

Lista cały czas się wydłużała. Gdy tylko zacząłem się zastanawiać nad swoimi zaletami i osiągnięciami, przykłady same zaczęły płynąć.

Zastanów się teraz, co Ty mógłbyś zapisać na swojej liście — możesz pobrać pomoc w postaci listy „Cool About You” („Co jest w Tobie fajnego”) na stronie <https://www.deangraziosi.com/wp-content/uploads/2021/03/Whats-Cool-About-You.pdf><sup>1</sup>. Wykaż się kreatywnością i dodaj takie umiejętności i osiągnięcia, które mogą Cię wyróżniać. Twoja lista powinna zawierać wszystko, co Ci się w Tobie podoba, i może być opatrzone znakiem „fajności”. Być może jesteś świetnym przyjacielem, może masz doskonałe wyczucie stylu, a może jesteś szczodry i wspomagasz potrzebujących. Niezależnie od tego, jaka to będzie cecha lub jakie osiągnięcie, zapisz wszystko na kartce. Co jest fajnego w Twojej pracy, firmie? Jak traktujesz współpracowników lub pracowników? Jakim jesteś dzieckiem i jak odnosisz się do swoich rodziców, jakim jesteś rodzicem, jakim jesteś partnerem w związku? Choć nie mam pojęcia, co jest fajnego akurat w Tobie, to wiem na pewno, że jeśli odrobinę się wysilisz, przygotujesz długą listę pozytywów. Gdy już zapiszesz swoje zalety, odczekaj chwilkę, wycisz się i przeczytaj zestawienie. Niech te fajne rzeczy dotrą do Ciebie. Gdy wykonywałem to ćwiczenie, myślałem sobie: „Wow, jestem naprawdę fajny. Mam tyle wyjątkowych zdolności i zrealizowałem tak dużo ambitnych celów”. Po zakończeniu zadania, w którym pomagał mi Sean, moja pewność siebie natychmiast skoczyła do góry. Wystarczyło przypomnieć sobie sukcesy, a nie porażki.

Najpierw opowiadałem mu to wszystko, co podpowiadał mi wewnętrzny dywersant, ale po chwili głos tego drania został wyciszony i na powierzchnię wypłynął mój wewnętrzny bohater. Gdy Sean na początku poprosił, abym wymienił to, co jest we mnie fajnego, pomyślałem: „Strata czasu”. Wydawało mi się to czymś dziwnym. Myliłem się bardzo, a jeśli także u Ciebie choć na chwilę pojawią się podobne negatywne myśli, również jesteś w błędzie. Pomyśl, nie tylko jesteś fajny, ale już do tej pory osiągnąłeś więcej, niż Ci się wydaje.

---

<sup>1</sup> Polska wersja szablonu jest dostępna pod adresem: <https://ftp.helion.pl/przyklady/nawmil.zip> — *przyp. red.*

## OPOWIEŚĆ O DWÓCH ZDJĘCIACH

Kolejne ćwiczenie może się wydawać nieco pracochłonne, ale im więcej włożysz w nie starań, tym lepsze rezultaty osiągniesz. Jest to zadanie, dzięki któremu nauczysz się dodawać sobie pewności siebie zawsze, gdy będzie Ci potrzebna — stosowny szablon „Two Pics” („Opowieść o dwóch zdjęciach”) możesz pobrać na stronie <https://living.thebetterlife.com><sup>2</sup> w zakładce *Book Resources*.

Zacznij od znalezienia jakiegoś zdjęcia, na którym wyglądasz niekorzystnie. Może to być zdjęcie cyfrowe na smartfonie lub jakaś stara fotografia z albumu. Może pochodzić z okresu, w którym życie dawało Ci mocno w kość, przedstawiać Cię po nieprzespanej nocy, gdy byłeś splukany, straciłeś pracę lub po prostu w danym dniu wyglądałeś fatalnie. To zdjęcie będzie reprezentować tę wersję Ciebie, która jest kontrolowana przez wewnętrznego dywersanta. Jeśli jest to fotografia cyfrowa, wydrukuj ją i dodatkowo zapisz na komputerze. Następnie przygotuj listę negatywnych cech, które możesz przypisać do takiego Ciebie. Na przykład: byłem gruby, miałem kłopoty w pracy, miałem złamane serce, wściekałem się na siostrę, skupiałem się tylko na tym, co złe w moim życiu, winiłem innych za własne problemy itp.

To wszystko stanowi doskonale paliwo dla wewnętrznego dywersanta, który przejmuje kontrolę i całkowicie niszczy Twoją pewność siebie. Wyobraź sobie, jak osoba ze zdjęcia jest opanowana przez dywersanta i pozwala mu pozbawiać się całej wiary we własne możliwości. Ten drań stale mówi: „Nie będzie nas stać na czynsz. Nasza kariera stoi w miejscu. Brakuje nam pieniędzy. Nigdy nie będziemy bogaci. Po co w ogóle wstawać rano z łóżka?”. To doskonały opis kogoś o fatalnym nastawieniu i bardzo ograniczonej pewności siebie.

Teraz spróbuj przypisać negatywne emocje do zdjęcia swojej niekorzystnej wersji — czy byłeś wtedy wściekły, smutny, zawstydzony, zakłopotany, zagrożony itp. Nadaj nazwę takiej osobie. Może to być przezwisko, którego nienawidziłeś jako dziecko albo takie, którego nigdy byś nie polubił. Ważne jest, aby opisywało Cię w jakiś niekorzystny sposób.

---

<sup>2</sup> Polska wersja szablonu jest dostępna pod adresem: <https://ftp.helion.pl/przyklady/nawmil.zip> — *przyp. red.*



Pójdźmy o krok dalej. Stwórz kompletny awatar takiej negatywnej wersji siebie. Jakie są poglądy i nawyki, ograniczające taką osobę? Co ona reprezentuje? Czy akceptuje to, co dostaje od życia? Kto chciałby przebywać w towarzystwie takiej osoby? Nawet jeśli od tamtej pory udało Ci się ruszyć do przodu, skup się na tej osobie, którą widzisz na zdjęciu, na starszej wersji siebie. Opisz osobę z fotografii; osobę, która nie wykorzystuje w pełni swojego potencjału.

W ten sposób dobrnęliśmy do połowy zadania. Drugą część rozpocznij od znalezienia zdjęcia, na którym wyglądasz na szczęśliwego, radosnego, które przedstawia najlepszą wersję Ciebie. Może pochodzić z okresu, gdy czułeś się świetnie i wyglądałeś najlepiej. Może Cię przedstawiać jako superbohatera, bogacza lub po prostu osobę żyjącą pełnią życia. Teraz zapisz atrybuty charakteryzujące Ciebie w wersji „bohaterskiej”. Czy ta osoba jest pełna życia, potężna, energiczna, żyje w dostatku, jest stabilna finansowo, ma własną firmę, odpowiednio zarządza pieniędzmi, ma pasję, jest entuzjastyczna i silna? A może regularnie ćwiczy, zdrowo się odżywia i ma fantastyczne relacje z dziećmi? Czy zarabia dużo pieniędzy i jest niezależna finansowo? Jest szanowana?

Nadaj nazwę takiemu bohaterowi. Możesz na przykład zapożyczyć terminologię ze świata cyfrowego i nazwać ją Tomasz 4.0 lub Maria 5.0. Następnie stwórz kolejny awatar, ale tym razem dla pozytywnej wersji. Jakie ma poglądy i nawyki, które w niczym jej nie ograniczają i pozwalają żyć w dostatku? Co sobą reprezentuje? Jakie elementy takiego życia akceptuje? Czego bezwzględnie i nigdy nie zaakceptuje? Kto chciałby przebywać w towarzystwie takiej osoby? Taką postać można oficjalnie nazwać nową wersją Ciebie. Gwoli wyjaśnienia: wykorzystujesz teraz pełne możliwości, nie masz ograniczeń, nie oceniasz, masz całkowitą kontrolę. Jak wygląda Twoje prawdziwe oblicze, gdy za sterem stoi wewnętrzny bohater?

Warto podkreślić jedno: te dwie wersje Ciebie nie są odrębnymi osobami. W każdym z nas żyje zarówno zły, jak i dobry wilk, stary „ja” i nowy „ja”, wewnętrzny dywersant i wewnętrzny bohater. Porównanie do wilków podałem nie bez powodu — masz teraz szansę zdecydować, którego wybierzesz, ponieważ to właśnie on będzie kierować Twoim życiem.

Ustaw teraz oba zdjęcia obok siebie, a pod nimi połów opis, które przygotowałeś. Weź telefon i sfotografuj takie zestawienia, aby mieć do nich dostęp, gdy będziesz chciał je zobaczyć. Zapamiętaj obydwa awatary — to, jak wyglądają, i to, co sobą reprezentują. Nie korzystaj tylko z wersji cyfrowych. Przyklej obie fotografie (możesz je wydrukować z telefonu) na lodówce, szufladzie w pracy lub ustaw je jako wygaszacz ekranu. Miej je zawsze pod ręką. Będziesz z nich korzystać jak ze swego wyzwalacza, który pozwoli przywołać potrzebną w danej chwili energię i dodać pewności siebie.

Aby to zadziało, poczuć się jak swój lepszy awatar. Musisz się stać tą nową, bohaterską wersją siebie. Gdy coś będzie szło nie po Twojej myśli, zaczniesz wpadać w coraz gorszy nastrój i powoli skradać będzie się do Ciebie wewnętrzny dywersant, spójrz na obie fotografie i zapytaj się: „Czy chcę być starszą wersją siebie i przestać kontrolować swoje życie, czy chcę stać się drzemającym we mnie bohaterem?”.

Czy potrafisz już poczuć, kim jest Twój wewnętrzny bohater? Ten bohater to Ty w takiej postaci, w jakiej zostałeś stworzony. Potrafisz przekraczać wszystkie granice i wykorzystywać wszelkie talenty, aby przejść na wyższy poziom życia. Wewnętrzny bohater to po prostu Ty, który wykorzystuje cały swój potencjał i którego nic już nie ogranicza.

## FORMUŁA MOCY

Opiszę teraz kolejny nawyk, dzięki któremu szybko zmienisz swój nastrój i błyskawicznie podniesiesz poczucie własnej wartości. Tony Robbins nauczył mnie tego ćwiczenia, podobnie jak wielu innych wspaniałych rzeczy, już ponad 15 lat temu. Pomogło mi ono zmienić własne życie. Od tamtej pory trochę je zmodyfikowałem, ale nie zmienia to faktu, że nadal jest to narzędzie, które potrafi postawić na nogi. Ponad dekadę temu miałem fatalny okres. Problemy się nawarstwiały, a przynajmniej tak mi się wydawało. Okradł mnie księgowy, przez co praktycznie nie mogłem prowadzić firmy. Babcia, która wychowywała mnie przez większość dzieciństwa i była jedną z najważniejszych dla mnie osób, umierała w hospicjum. Moje najważniejsze źródło dochodów wyszło w ciągu praktycznie jednej chwili — a to tylko krótka lista problemów! Zacząłem sobie

wmawiać straszne rzeczy i coraz bardziej przytłaczały mnie stare, paraliżujące myśli. Zacząłem się wtedy zastanawiać: „A może nie jestem wystarczająco inteligentny, aby prowadzić biznes na tym poziomie? Może miałem szczęście, które już mnie opuściło?”. Coraz bardziej utwierdzałem się w tych negatywnych wizjach, które niszczyły moją pewność siebie i karmiły wewnętrznego dywersanta.

Udało mi się jednak zmienić nastawienie — i to zmienić o 180 stopni. A jednym z bodźców, który wywołał tę zmianę, było magiczne zaklęcie Tony’ego, które nazwałem „osobistą formułą mocy”. Zacząłem sobie wmawiać: „Jeśli dam radę przez to przejść, dam radę przejść przez wszystko. Jeśli dam radę przez to przejść, dam radę przejść przez wszystko. Jeśli dam radę przez to przejść, dam radę przejść przez wszystko!”.

Powtarzałem to ciągle. Powtarzałem to głośno, gdy chodziłem wokół domu i wokół biura. Powtarzałem to, gdy szedłem na siłownię i gdy biegałem na bieżni. Powtarzałem to coraz głośniej i głośniej, z pełnym przekonaniem, aż przeniknęło to do mojej duszy. To proste zdanie zmotywowało mnie bardziej, niż mogłem to sobie wyobrazić. Dało mi mnóstwo energii i wprowadziło w taki stan, w którym czułem, że mogę pokonać każdą przeciwność losu. Przestałem myśleć o tym, co może się nie udać, i skupiłem się na tym, co może pójść dobrze. Dzięki temu wykopałem ze swojego wnętrza dywersanta, który próbował powrócić do mojego życia. Na pewno nie udałoby mi się to, gdyby nie moja nowa formuła mocy! Poczuję, że wewnętrzny bohater ponownie przejął we władanie moją duszę!

Od tamtej pory zacząłem korzystać z innych formuł mocy i do dzisiaj motywuję się w ten sposób. Tony podarował mi ten prezent 15 lat temu na jednym ze swoich szkoleń. Pamiętam, co wtedy zapisałem w swoim dzienniku: „Kiedyś podziękuję Tony’emu osobiście i postaram się, abyśmy stworzyli razem jakiś projekt”. Po 15 latach stałem za kulisami, przygotowując się do zainspirowania 15 tysięcy energicznych i fantastycznych Chińczyków w Szanghaju. Zgadnij, kto był tam ze mną. Tak, Tony Robbins, który obecnie jest jednym z moich najlepszych przyjaciół.

Przygotowywałem się, aby dołączyć do Tony’ego na scenie, ale na 10 minut przed zaplanowanym wejściem dopadł mnie ogromny stres. Zacząłem podważać własne umiejętności i samego siebie. Ogarnął mnie strach, że zawiodę Tony’ego oraz pozostałych 15 tysięcy zgromadzonych tam osób.

Zgadnij, co pomogło mi wtedy całkowicie odmienić sytuację. Oczywiście to, czego 15 lat wcześniej nauczył mnie Tony. Zacząłem spacerować za kulisami i potarzać swoją formułę mocy, której kilkakrotnie używałem już wcześniej przed publicznymi wystąpieniami. Dosłownie chodziłem w kółko i za każdym razem coraz głośniejszym głosem wypowiadałem swoje zaklęcie: „Panuję nad podświadomością, dlatego potrafię wykorzystywać daną mi przez Boga wyjątkową umiejętność motywowania, wpływania na ludzi i skłaniania do zmian tych, którzy tu dzisiaj przyszli”. Powtarzałem to do czasu, aż moja pewność siebie znowu wzrosła, a strach uleciał. Wtedy do akcji wkroczył wewnętrzny bohater. Na ramionach i twarzy pojawiła się gęsia skórka. To było wspaniałe doświadczenie. Wtedy Tony wypowiedział moje imię i zaprosił mnie na scenę. Gdy serdecznie mnie uściśnął, byłem gotowy, aby olśnić zgromadzoną publiczność. I dokładnie to zrobiłem!

Formuła mocy może wybudzić Twojego wewnętrznego bohatera. Nie tylko daje na to szansę, ale w stu procentach gwarantuje, że tak się stanie, jeśli użyjesz jej we właściwy sposób.

Jakie zaklęcie możesz sobie przygotować i korzystać z niego, aby pokonać jakiś problem lub zrealizować jakiś cel? Co możesz sobie powtarzać zawsze, gdy poczujesz, że pojawia się wewnętrzny dywersant, a Ty stajesz się coraz mniejszy i słabszy? Co możesz powiedzieć, aby ponownie przywołać wewnętrznego bohatera? Być może będzie to zdanie podobne do mojego: „Nic mnie nie powstrzyma; radziłem już sobie w gorszych sytuacjach”. A może coś takiego: „Nigdy się nie poddam, ponieważ moja rodzina zasługuje na najlepszego mnie”. Niezależnie od tego, jak będzie ono brzmiało, pamiętaj o swoim zaklęciu i miej je zawsze gotowe do użycia.

Już teraz zapisz sobie swoje formuły mocy i schowaj w łatwo dostępnym miejscu. Jak może brzmieć takie zdanie, którego będziesz używać przed ważnym spotkaniem, gdy będziesz zdenerwowany i potrzebny będzie Ci szybki wzrost pewności siebie? A jeśli czeka Cię ważna rozmowa z partnerem lub partnerką w krytycznym momencie związku? A może musisz porozmawiać z dziećmi na jakiś trudny temat? Czy umiesz przygotować takie zdanie, które pomoże Ci przed ważną dyskusją z pracownikami lub pracodawcą?



Gdy już znajdziesz dopasowane do własnych potrzeb formuły mocy, wybierz jedną z nich i powtarzaj głośno i wielokrotnie w jakimś ustronnym miejscu. Możesz wybrać się na spacer do lasu, chodzić wokół domu lub wymawiać ją, gdy samotnie jedziesz samochodem. Nie wystarczy, że będziesz ją beznamiętnie recytować — musisz poczuć każde słowo. Rób to do czasu, aż poczujesz wzbierającą w Tobie energię, zmieniające się nastawianie i zyskasz pewność, że to wewnętrzny bohater jest teraz sternikiem. Właśnie teraz wykorzystujesz pełne możliwości, nie masz ograniczeń, nie liczysz się z oceną innych, masz całkowitą kontrolę. Nie czuj się zawstydzony; nikt na Ciebie nie patrzy.

Nastawienie i pewność siebie mają kluczowe znaczenie, gdy chce się zmienić poziom życia, odnosić sukcesy, stać się bogatszym i szczęśliwszym. Nigdy nie spotkałem osoby, która miałaby ograniczoną pewność siebie, a mimo to stale odnosiła sukcesy. Z drugiej strony wszyscy miliarderzy, milionerzy, szczęśliwi i żyjący dostatnio ludzie, których znam, zawsze wiedzieli, dokąd zmierzają, i potrafili się zmotywować. Mieli również umiejętność przywoływania pewności siebie i zmiany nastawienia wtedy, gdy było im to potrzebne. Ich życiem kierował wewnętrzny bohater, a nie wystraszony, pozbawiający marzeń dywersant. A teraz także Ty masz już narzędzia, które pomogą Ci zwiększyć wiarę we własne siły, gdy będzie Ci to najbardziej potrzebne.


W tym rozdziale ostatecznie wbiliśmy sztylet w serce dywersanta i dopuściliśmy do steru wewnętrznego bohatera, czyli najlepszą wersję Ciebie. Dysponujesz zestawem odpowiednich narzędzi i umiesz z nich korzystać. Pamiętaj jednak, że przemiana nie odbędzie się, jeśli wykonasz te ćwiczenia raz lub dwa razy, podobnie jak nie zyskasz sylwetki adonisa po kilku seriach choćby najbardziej wyczerpujących ćwiczeń na siłowni. Im więcej będziesz ćwiczyć, tym bardziej te zmiany staną się Twoimi nowymi nawykami i zwyczajami. Zacznieś zupełnie inaczej podchodzić do życia, a sukcesy staną się dla Ciebie i bohatera, którym jesteś, czymś naturalnym.

Aby tak się stało, skoncentrujmy się na „jednej rzeczy”, która może Ci pomóc poprawić Twój byt, uczynić Cię bogatszym i niezależnym na takim poziomie, jakiego pragniesz.



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
  2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
  3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion**

# PODEJMIJ WYZWANIE I ZACZNIJ ŻYĆ NA WŁASNYCH WARUNKACH!

Odnoszenie imponujących sukcesów i zdobywanie wielkich pieniędzy wydaje się wyjątkowo skomplikowane. Zdecydowanej większości ludzi to się po prostu nie udaje! Trzeba mieć sporo szczęścia i dobre znajomości, a i tak nie gwarantuje to pomyślnego rezultatu. Owszem, czasami słyszy się o przeciętniakach, którzy mozolnie, krok po kroku pięli się w górę, aby w końcu dzięki nadludzkiemu wysiłkowi osiągnąć swój cel. Czy naprawdę nie ma jakiejś prostszej ścieżki do sukcesu?

Otóż, okazuje się, że taka ścieżka istnieje i została dokładnie opisana w tej książce. Zaprezentowane tu reguły mają uniwersalny charakter i każdy może je z powodzeniem zastosować. Są rezultatem badań nad nawykami i cechami wybitnych ludzi. Dzięki analizie ich strategii życiowych można było wyodrębnić niewielkie, łatwe do wprowadzenia zmiany w nawykach, które mają moc odmienniania życia na lepsze. Jeśli sprawisz, by nawyki sprzyjające sukcesom były Twoją drugą naturą, droga do życia pełnego bogactwa i satysfakcji stanie przed Tobą otworem. W tym poradniku dokładnie pokazano, w jaki sposób, prostymi środkami, dzięki niewielkim zmianom codziennych nawyków osiągać cele. Przekonasz się, że niewielkim wysiłkiem i bez większego stresu możesz odmienić swoje życie!

## Dzięki tej książce:

- łatwiej określisz, jaki jest Twój rzeczywisty cel i dlaczego chcesz się rozwijać
- odblokujesz swoją produktywność
- zrozumiesz własne możliwości i zaczniesz je w pełni wykorzystać
- podejmiesz 30-dniowe wyzwanie „Lepsze życie”
- zaczniesz przemieniać swoje życie na takie, o jakim marzysz

## DEAN GRAZIOSI

wydobył się z biedy dzięki mądrym listom swojej babki Carmelli Fanizzi Post. Własnymi siłami doszedł do tego, kim jest dzisiaj — poważnym przedsiębiorcą w branży nieruchomości, autorem bestsellerów, trenerem osobistym i rozchwytywanym mówcą. Mieszka wraz z dziećmi w Phoenix w Arizonie i żyje pełnią życia, a równocześnie dzieli się swoją niezwykłą wiedzą z innymi.

**onepress**



Księgarnia internetowa:  
<http://onepress.pl>



**HELION SA**  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
[onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)

książkiklasybusiness

ebook dostępny na:

**ebookpoint**

ISBN 978-83-283-8442-2



9 788328 384422

Cena: 49,90 zł