



Ilja Grzeskowicz

PO PROSTU ZRÓB TO!

Dlaczego nie musimy
mieć pozwolenia,
aby zmienić nasze życie



Wydawnictwo Aktywa
Nowy Sącz 2019

Tytuł oryginału:
Mach es einfach!

Copyright © 2016 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

© Copyright 2019 Wydawnictwo Aktywa

Wszelkie prawa, również w zakresie powielania fotomechanicznego i fragmentarycznego wydruku, zastrzeżone. Żadna część niniejszej książki nie może być przetwarzana ani powielana jakąkolwiek techniką (fotokopia, mikrofilm lub inny proces) bez pisemnej zgody Wydawnictwa Aktywa.

Projekt i wykonanie okładki: Grzegorz Kalisiak

Redakcja: Jarosław Lipski

Korekta: Alicja Laskowska, Piotr Witold, Bartosz Szpojda

Projekt typograficzny i łamanie: Grzegorz Kalisiak

Przekład: Karina Szymańska

Przekład tekstów piosenek: Grzegorz Kołodziejczyk

ISBN: 978-83-946528-8-3

Wydanie pierwsze

Wydawnictwo Aktywa

Piotr Witold

Dystrybucja: www.wydawnictwoaktywa.pl

*Dla Silke,
miłości mojego życia.*

SPIS TREŚCI

.....

PROLOG

Co by było, gdyby...? • 9

PRZESTAŃ CZEKAĆ

Dlaczego właściwy moment nigdy nie nadejdzie • 27

Wahasz się jeszcze, czy już realizujesz? • 29

Kto się nie zmieni, ten zostanie zmieniony • 35

Koniec z wymówkami • 44

Mentalność changemakera • 51

ROZBUDZENIE W SOBIE MOTYWACJI DO ZMIAN

Dlaczego okrzyk „czakka, czakka” już dawno jest niemodny • 59

Motywacja 1.0: Ucieczka przed tygrysem szablozębnym • 66

Motywacja 2.0: Kij i marchewka • 69

Motywacja 3.0: Czakka, dasz radę! • 73

Motywacja 4.0: Rozsądne zmiany zamiast pustych frazesów • 82

DROGA CHANGEMAKERA

Dlaczego największe spełnienie ma swoje źródło w działaniu • 91

Changemaker to nie tytuł, tylko wewnętrzne nastawienie • 95

Koniec z autosabotażem • 103

Szefem może być każdy • 111

Pytanie, które wszystko zmienia • 116

NIE BÓJ SIĘ ZMIAN

Dlaczego nasza najstarsza strona jest jednocześnie naszą najmocniejszą stroną • 123

Strach to Twój przyjaciel • 127

Sens zamiast niezadowolenia • 135

Jedyny strach, jaki powinieneś odczuwać • 142

Intencja przebiję wszystko • 146

WYJĄTKOWY, NIE INNY

Dlaczego optaca się być wyjątkowym, a nie innym • 157

Wyjątkowy zamiast inny • 159

Twoja osobista deklaracja niepodległości • 165

Renesans wartości • 169

Dziesięć minut na stadionie olimpijskim • 183

ZAMIARY ZAMIENIĆ W REZULTATY

Dlaczego dwa słowa posiadają tak duży potencjał, że mogą zmienić Twoje życie • 193

Powiedz zmianom „O, TAK!” • 198

Zdecyduj się podejmować decyzje • 201

Czy jesteś wystarczająco SEKSI? • 209

Wykorzystaj formułę 1 procenta • 218

SENSEM ŻYCIA JEST ŻYCIE

Dlaczego Nowy Jork leży nieraz tuż za rogiem • 227

Szybki sprawdzian nowojorski dla trwałych zmian • 234

Jedna godzina robi różnicę • 241

Cztery etapy nauki • 246

Pozbądź się marud, mądrali i ponuraków • 252

EPILOG • 261

PODZIĘKOWANIA • 267

O AUTORZE • 269

PROLOG

.....

CO BY BYŁO, GDYBY...?

To był zwyczajny wtorek jesienią 1994 roku. Chociaż tego dnia nic szczególnego nie wydarzyło się na ziemi, chyba nigdy go nie zapomnę. Bo w jednej chwili mój świat miał się wywrócić do góry nogami. Wówczas właśnie odbywałem swoją osiemnastomiesięczną służbę zastępczą w integracyjnym ośrodku przy klinice uniwersyteckiej w hanzeatyckim mieście Lubeka. Przez cały dzień opiekowaliśmy się nie tylko dziećmi w ambulatorium, mającymi problemy rozwojowe i w nauce, lecz również pacjentami z różnych oddziałów, aby im trochę urozmaicić pobyt w szpitalu. Jedno z dzieci polubiłem szczególnie. Tommy, bo o nim mowa, był dziewięcioletnim chłopcem, który miał guza mózgu i leżał na dziecięcym oddziale onkologicznym. Był już po kilku operacjach i nie miał włosów na głowie. Jedyne dwie ogromne blizny pokrywały jego łusą czaszkę. Były to zewnętrzne ślady rozpaczliwej walki lekarzy z tą podstępną chorobą. Lecz rak był już tak daleko rozwinięty, że Tommy nie mógł wygrać tej walki. Jedną rzeczą była jednak w tym wszystkim zaskakująca. Ten dzielny chłopiec był, mimo tragicznej diagnozy, najwesełszym dzieckiem w całym ośrodku. Z zaraźliwą pasją strugał małe figurki w warsztacie, godzinami układał puzzle albo ćwiczył na gitarze utwory Herberta Grönemeyera. A gdy był już zbyt zmęczony, uwielbiał, gdy czytałem mu jedną z przygód Asteriksa i Obeliksa.

Fascynowała mnie niepohamowana radość życia Tommy'ego. Miał wszelkie podstawy, aby być przygnębiony. A jednak nie był. Zamiast tego dużo się śmiał, miał zawsze dobry humor i swoją odwagą zarażał inne dzieci. Jednocześnie jego stan fizyczny pogarszał się błyskawicznie, tak że były dni, kiedy w ogóle się z nim nie widziałem. Ale we wspomniany wtorek siedział znów na moich kolanach i razem czytaliśmy *Asteriksa w Hiszpanii*. Właściwie wszystko było jak zawsze, ale gdy doszliśmy do jego ulubionego miejsca (dla wtajemniczonych: do momentu, kiedy to mały Pepe wstrzymuje powietrze, bo nie chce zjeść ryby), Tommy powiedział do mnie mimochodem zdanie, którego nigdy nie zapomnę: „Ilja, wiem, że niedługo umrę. Ale się nie boję, ponieważ Pan Bóg czuwa nade mną. Poza tym to super, że mi zawsze tyle czytasz. Sanitariusze nigdy na to nie mają ochoty. W podziękowaniu wystrugam ci jutro talizman w warsztacie”. Mimo że w tym momencie musiałem mocno powstrzymywać się od płaczu, zmusiłem się, aby nie można było niczego po mnie poznać. Powiedziałem za to: „Ekstra, bardzo się z tego cieszę”. Następnie – jak gdyby nigdy nic – czytałem dalej, zanim, jak zwykle, pożegnaliśmy się przybiciem piątki. Talizmanu nigdy nie dostałem, ponieważ dwa dni później Tommy zmarł.

Mając wtedy dziewiętnaście lat, długo przeżywałem to doświadczenie. Ale instynktownie zrozumiałem, że mimo tragicznej sytuacji otrzymałem od tego małego, dzielnego brzdąca szczerogólny prezent. Ta znajomość nauczyła mnie więcej o motywacji niż wszystkie książki, seminaria i wykłady z późniejszych lat razem wzięte. Przez swoje nastawienie i niepohamowaną odwagę życiową Tommy pokazał mi mianowicie, że pojedynczy

człowiek może czynić olbrzymią różnicę, nawet jeśli wszelkie okoliczności wydają się być mu przeciwne. Ten mały chłopiec był dla mnie przykładem tego, jak ruszyć świat z posad i trwale go zmienić. Właśnie dzięki świadomości, że już nie będzie długo żyć, rozkoszował się każdą pojedynczą chwilą i zarażał wszystkie dzieci oraz dorosłych swoim intensywnym stylem życia.

Choć Tommy zmarł oczywiście o wiele za wcześnie, jestem mu do dzisiaj wdzięczny za to, że dzięki niemu mogłem się nauczyć bardzo ważnej lekcji. W jakimś rodzaju naiwnego rytuału przysięgłem sobie wtedy, że w pełni będę się delectować swoim życiem. Postanowiłem odnieść sukces, zrobić karierę i przeżyć wszystko to, czego Tommy został pozbawiony. Co prawda nie miałem żadnego wyobrażenia, co powinienem w tym kierunku zrobić, ale z perspektywy czasu wiem, że to był jeden z tych punktów zwrotnych, który okazał się być decydującym dla przebiegu mojego dalszego życia. Do dziś korzystam z tego spotkania. Bo za każdym razem, kiedy znów zamierzam się zdenerwować z powodu jakiejś drobnostki, przypominam sobie, jacy wdzięczni powinniśmy być za to, że jesteśmy zdrowi i że kolejnego dnia mamy okazję pozostawić świat lepszym, niż go zastaliśmy.

W tym miejscu chciałbym Cię bardzo serdecznie przywitać, Droga Czytelniczko lub Drogi Czytelniku. Bardzo się cieszę, że mi zaufałeś. Ponieważ wiem, że najbardziej ograniczonym zasobem jest Twój czas, ma on dla mnie bardzo duże znaczenie. Długo się zastanawiałem nad tym, czy książkę, która ma mówić o właściwej motywacji do zmian, rozpocząć historią o śmierci.

W końcu jednym z moich wielkich celów jest dawanie Ci na Twojej osobistej drodze optymistycznych, inspirujących i ukierunkowanych na rozwiązanie impulsów. Dlatego wielokrotnie chowałem swoje wspomnienia o Tommym do wirtualnej szuflady i próbowałem innego początku. Ale jak to bywa z upartymi pomysłami, pojawiają się wciąż od nowa i domagają się realizacji. A czy nie jest nierzadko tak, że dopiero dostrzeżenie własnej śmiertelności zmusza nas do przemyślenia własnej motywacji i wprowadzenia radykalnej zmiany kierunku w swoim życiu?

.....

**WOLA ZMIANY JEST ZWIĄZANA
Z NASZĄ ŚMIERTELNOŚCIĄ I WIEDZĄ,
ŻE ŻYCIE JEST DAREM.**

.....

Ile znasz osób, które tak bardzo boją się koniecznych zmian, że podporządkowały swoje własne wyobrażenia o życiu oczekiwaniom swojego otoczenia i właściwie raczej funkcjonują, niż żyją? Osób, które o wiele za długo poddawały się najmniejszemu wspólnemu mianownikowi dającemu iluzoryczne poczucie bezpieczeństwa, zamiast wykorzystywać każdy dzień do tego, by zmieniać świat. Osób, które tak długo czekały na właściwy moment, aż wreszcie przepełnione żalem stwierdziły, że ich marzenia cichutko umarły. Osób, których jedyna motywacja często polega na tym, aby „skonsumować” wieczorny program telewizyjny. I często jakiś kryzys, cios od życia albo właśnie

konfrontacja ze śmiercią sprawiają, że żałujemy, iż czegoś nie zrobiliśmy, nie doznaliśmy ani nie przeżyliśmy. Im dłużej się nad tym zastanawiałem, tym bardziej sobie uświadamiałem, że nie ma lepszego początku dla tej książki niż opowieść, która uzmysławia nam naszą własną śmiertelność i dar, jakim jest życie.

Dlatego od razu na początku chcę Ci przypomnieć, abyś wciąż miał świadomość jednej rzeczy: nasz czas na ziemi jest ograniczony i kończy się nieraz, niestety, szybciej, niż sądzimy. Dlatego powinniśmy rozkoszować się nim tak intensywnie, jak tylko możemy, i czerpać maksimum ze wszystkich obszarów życia. Powinniśmy pracować, kochać i żyć tak, jakby w każdej sekundzie nie było nic ważniejszego. Co jednak czyni większość ludzi? Pozwalają swoim wymaganiom zgnić w jakiejś szufladzie, mają pracę, która im się nie podoba, i żyją w związkach, które ich nie uszczęśliwiają. Oczywiście kiedyś chciałoby się to jeszcze zmienić, ale teraz nie ma na to miejsca w wypełnionym do granic terminarzu. I tak czeka się na właściwy moment. Dni. Miesiące. Nieraz całe lata. Tymczasem nadzieja na ewentualne *kiedyś* jest niestety bardzo złudna, ponieważ często zamienia się w *nigdy*.

Gdy pewnego dnia spojrzymy wstecz na nasze życie, pożałujemy nagle, że nie podjęliśmy większego ryzyka oraz że zaprzepaściliśmy tyle pięknych rzeczy i nie odważyliśmy się przeżyć własnych marzeń. Z głębokim smutkiem popatrzymy wstecz na to, że nie dostrzeżliśmy tak wielu szans, nie zdobyliśmy się na to, by pokonać strach, i tylu celów nie osiągnęliśmy. Czyż nie jest tak, że często doceniamy pewne rzeczy dopiero w momencie, kiedy

zaczynamy je tracić? Dokładnie pamiętam wrażenie, jakie odniosłem, kiedy któregoś razu przez sześć tygodni miałem prawą rękę w gipsie, ponieważ złamałem nadgarstek. Właściwie była to drobnostka, ale z dnia na dzień coraz trudniej było mi wykonywać codzienne, rutynowe czynności. A gdy gips został już zdjęty, poczułem dotychczas nieznaną mi wdzięczność za to, że znów jestem w stanie normalnie jeść, zawiązać buty lub prowadzić samochód. Jim Rohn ujął to kiedyś bardzo trafnie: „Istnieją dwa rodzaje bólu. Wywodzący się z dyscypliny i wywodzący się z żalu”. Chciałbym dodać, że możemy uniknąć zawsze tylko jednego z nich. I tego wyboru musimy dokonywać codziennie od nowa.

Czy nie uważasz, że za dużo okoliczności przyjmujemy po prostu jako oczywiste, mimo że takie wcale nie są? Praca, którą wolno nam wykonywać, ludzie w naszym życiu i przede wszystkim nasze zdrowie są wspaniałymi tego przykładami. Za wszystkie te rzeczy powinniśmy być wdzięczni dopóty, dopóki dostajemy je w prezencie. A potem powinniśmy podjąć decyzję, że nigdy nie zadowolimy się *status quo*, lecz we wszystkich obszarach życia będziemy dążyć do osiągnięcia niesamowitych rezultatów. Nie pozwolimy umrzeć naszym marzeniom w ciszy, lecz codziennie będziemy czynić wszystko, aby zostały zrealizowane. I nie kiedyś w przyszłości, tylko dzisiaj. Zrób teraz to, co jest co prawda ryzykowane, ale przepelnia Cię tęsknotą i nie daje w nocy spać. Załóż własną działalność, zrób karierę, poderwij swojego wymarzonego partnera, wyrusz w podróż dookoła świata, zaangażuj się w działalność charytatywną, napisz książkę, powiedz swoim dzieciom, jak bardzo je kochasz, zmień swój sposób żywienia, ciesz się niezapomnianymi zachodami słońca