ZŁOTE MYŚLI

# Korepetycje z sukcesu

Iwona Majewska-Opiełka

Wybierz drogę przez życie spójną z Twoją osobowością i pragnieniami

Niniejszy **darmowy** ebook zawiera fragment
pełnej wersji pod tytułem:
„Korepetycje z sukcesu”

Aby przeczytać informacje o pełnej wersji, kliknij tutaj

**Darmowa publikacja** dostarczona przez
PRAKTYCZNY UNIWERSYTET ŻYCIA

**Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiekolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.**

© Copyright for Polish edition by ZloteMysli.pl
Data: 8.09.2007
Tytuł: Korepetycje z sukcesu (fragment utworu)
Autor: Iwona Majewska-Opiełka

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz
Korekta: Anna Popis-Witkowska
Skład: Anna Popis-Witkowska

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli
Netina Sp. z o. o.
ul. Daszyńskiego 5
44-100 Gliwice
WWW: www.ZloteMysli.pl
EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**
**All rights reserved.**

# SPIS TREŚCI

**CZĘŚĆ 1**
**PRAWA SUKCESU ..... 6**
**ROZDZIAŁ 1**
**ZANIM POZNASZ PRAWA ..... 7**
Praca domowa ..... 14
**ROZDZIAŁ 2**
**MÓJ SUKCES ..... 15**
Praca domowa ..... 24
**ROZDZIAŁ 3**
**ZAPLANUJ SZCZĘŚCIE! ..... 25**
Praca domowa ..... 30
**ROZDZIAŁ 4**
**SUKCES TO PROCES ..... 31**
Praca domowa ..... 35
**ROZDZIAŁ 5**
**SUKCES = $UKCES$ ..... 36**
Praca domowa ..... 37
**ROZDZIAŁ 6**
**NOWA MAPA RZECZYWISTOŚCI ..... 38**
Praca domowa ..... 41
**ROZDZIAŁ 7**
**PRAWA RZECZYWISTOŚCI ..... 42**
1. Rzeczywistość jest taka, jaką ją postrzegamy ..... 42
2. Każdy ma swoją misję do spełnienia ..... 45
3. W każdej sytuacji istnieje możliwość wyboru ..... 47
4. Z wyborem łączą się konsekwencje ..... 50
5. Rozwój jest procesem ciągłym i stopniowym ..... 52
6. Aby otrzymywać, trzeba wpierw zainwestować ..... 55
7. Otrzymuje się od życia to, czego się oczekuje ..... 57
8. W każdej sytuacji jest ziarno powodzenia ..... 60
9. Wszechświat wspiera wszelkie działania ..... 62
10. Istnieje sprawiedliwość uniwersalna ..... 64
**ROZDZIAŁ 8**
**KIEDY ZNASZ JUŻ PRAWA RZECZYWISTOŚCI... ..... 67**
**CZĘŚĆ II**
**CELE – DROGOWSKAZY SUKCESU ..... 69**
**ROZDZIAŁ 1**
**ZANIM USTALISZ SWOJE CELE ..... 70**
Praca domowa ..... 73
**ROZDZIAŁ 2**

**DLACZEGO PLANOWAĆ? ....74**
Praca domowa ....79
**ROZDZIAŁ 3**
**SKĄD SIĘ BIORĄ CELE? ....80**
Praca domowa ....90
**ROZDZIAŁ 4**
**CEL NAJWAŻNIEJSZY....91**
Praca domowa ....94
**ROZDZIAŁ 5**
**NASZ PRZYJACIEL – CZAS ....95**
Praca domowa ....98
**ROZDZIAŁ 6**
**ZAPLANUJ ŻYCIE ....99**
1. Misja życia ....100
Praca domowa ....106
**ROZDZIAŁ 7**
**WAŻNE CZY TYLKO PILNE? ....107**
Praca domowa ....112
**ROZDZIAŁ 8**
**POCHWAŁA ORGANIZERA ....113**
Praca domowa ....115
**ROZDZIAŁ 9**
**DO DZIEŁA! ....116**
**CZĘŚĆ III**
**JAK DZIAŁAĆ SKUTECZNIE? ....118**
**ROZDZIAŁ 1**
**OTWARTE DRZWI ....119**
**ROZDZIAŁ 2**
**KIEDY JESTEŚMY SKUTECZNI? ....122**
Praca domowa ....125
**ROZDZIAŁ 3**
**JESTEŚ CENNYM UNIKATEM ....126**
Praca domowa ....134
**ROZDZIAŁ 4**
**DZIAŁAJ! ....135**
Praca domowa ....140
**ROZDZIAŁ 5**
**ZAANGAŻOWANIE I DOJRZAŁOŚĆ ....141**
Praca domowa ....146
**ROZDZIAŁ 6**
**RADOSNY PROCES TWORZENIA ....147**
Praca domowa ....161
**ROZDZIAŁ 7**
**ZAWSZE TWÓJ WYBÓR ....162**
Praca domowa ....167
**ROZDZIAŁ 8**
**IDEAŁ MŁODOŚCI ....168**

**ROZDZIAŁ 9**
**TYLKO MIŁOŚĆ .....178**
Praca domowa .....185
**ROZDZIAŁ 10**
**PRAWO KURY .....186**
Praca domowa .....193
**ROZDZIAŁ 11**
**KOMUNIKACJA TO JEZDNIA DWUKIERUNKOWA .....194**
1. Nie słuchamy w ogóle .....196
2. Udajemy, że słuchamy .....198
3. Słuchamy wybiórczo .....199
4. Słuchamy aktywnie .....201
5. Słuchanie empatyczne .....202
Praca domowa .....212
**ROZDZIAŁ 12**
**„WYGRANA–WYGRANA”**
**ALBO MNIE TU NIE MA .....213**
1. Postawa „wygrana” .....215
2. Postawa „wygrana-przegrana” .....217
3. Postawa „przegrana–wygrana” .....220
4. Postawa „wygrana–wygrana” .....222
Praca domowa .....230
**ROZDZIAŁ 13**
**CIERPLIWOŚCI! .....231**
Praca domowa .....236
**ROZDZIAŁ 14**
**OLIWA SPRAWIEDLIWA .....237**
Praca domowa .....240
**ROZDZIAŁ 15**
**NIE JESTEŚ SAM .....241**

# Rozdział 6
# Radosny proces tworzenia

Sukcesy zawodowe czy społeczne, którym nie towarzyszy radość życia, nie są takimi, które polecałaby ta książeczka. Ponadto jeśli robi się pewne rzeczy bez pasji, bez zaangażowania, bez radości tworzenia, efekty są gorsze niż mogłyby być, a droga do sukcesów z pewnością się wydłuża. Dlatego w skutecznym działaniu tak bardzo ważne jest nastawienie do działania i do życia w ogóle.

Ludzie o pozytywnym myśleniu, pełnej optymizmu postawie wobec życia nie tylko lepiej radzą sobie z wszelkimi zadaniami, ale jednocześnie są szczęśliwsi, a nawet zdrowsi. Z takimi osobami inni lubią przebywać, chętniej się ich zatrudnia na różnych stanowiskach (zwłaszcza tych, które wymagają kontaktu z ludźmi) i częściej przychodzi do nich, by robić z nimi interesy. Takich ludzi się lubi, a znacznie chętniej ma się do czynienia we wszelkich sprawach z tymi, którzy wzbudzają sympatię.

Wydaje się to oczywiste, a jednak tak wielu jest na świecie ponuraków, niezadowolonych z życia narzekaczy, zrzędzących „smutasów", „kraczących jasnowidzów" przepowiadających najczarniejszą przyszłość czy wreszcie pracowników i uczniów, którzy wyglądają, jakby odrabiali pańszczyznę pod okiem strasznego karbowego.

Dlaczego tak się dzieje? Najmniejszy wpływ na postawę tych ludzi wywierają... rzeczywiste okoliczności życiowe. Nie zawsze ci, w których życiu jest najwięcej cierni i problemów, są smutnymi czy ponurymi ludźmi. Znam wielu ludzi osobiście (a jeszcze więcej z opowiadań i literatury), którzy doświadczyli przykrości, trudnych chwil czy

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Iwona Majewska-Opiełka

nawet tragedii, a jednak wciąż są pogodni i pozytywnie nastawieni do życia, ciągle szukają w nim lepszej strony i robią wszystko, by przeżywać je w pełni. Choćby pełna pogody Beverly Sills, znakomita amerykańska śpiewaczka operowa, której jedno dziecko jest głuche, a drugie autystyczne. Albo Rose Kennedy. Kiedy już czworo z jej dziewięciorga dzieci zginęło, a piąte – upośledzone – miało również niedługo odejść, prasa zaś wypisywała niechlubne rzeczy na temat jej zmarłego męża, Rose powiedziała:

*Zawsze wierzyłam, że Bóg nigdy nie daje do niesienia krzyża cięższego niż ten, który możemy nieść. I wierzyłam również, że bez względu na wszystko pragnie On naszego szczęścia. Nie chce, żebyśmy byli smutni. Ptaki śpiewają po burzy. Dlaczego my mielibyśmy być inni?*

Znam również takich, którzy z najmniejszych wyzwań robią straszne przeciwności losu, a zwykłe życiowe problemy urastają u nich do rangi przeszkód nie do pokonania.

Powody, dla których ludzie przyjmują różne postawy, mogą wynikać z wczesnego zaprogramowania podświadomości w domu rodzinnym. Niełatwo jest być odważnym, pozytywnie nastawionym do życia człowiekiem, myślącym optymistycznie – i działającym w zgodzie z takim myśleniem – kiedy matka lub ojciec są osobami nawykłymi do widzenia wszystkiego raczej w ciemnych barwach, pełnymi obaw i brak im wiary w pozytywne efekty swoich działań. Jednak Ty wcale nie musisz być taki jak Twoi rodzice.

**Przyjmij to, co najlepsze z cech i postaw rodziców, ale nie pozwól obarczyć się ich negatywnym bagażem.**

Jeżeli widzisz, że w ich życiu za mało jest pozytywnego myślenia i optymizmu, sam zacznij postępować inaczej. Możesz im nawet po-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Iwona Majewska-Opiełka

móc zmienić postawę. Choć najpierw mogą Cię nazywać niepoprawnym optymistą, wkrótce zarazisz ich swoim sposobem myślenia. Często po moich zajęciach z dorosłymi dostaję od nich listy, w których piszą, że ich dzieci patrzą na życie właśnie w taki sposób, o którym ja mówię. Twierdzą, że często się z nimi nie zgadzali, próbowali je sprowadzać na ziemię, ale w końcu zrozumieli, że to jest lepsze.

Zdarza się, że koledzy także zniechęcają do nadmiernie pozytywnej postawy życiowej. Jedna z uczennic trzeciej klasy licealnej napisała mi po udziale w moim seminarium: *Zajęcia te pomogły mi uwierzyć we własne siły. Od zawsze byłam optymistką, ale i marzycielką. Ostatnio, tzn. w szkole średniej, spotkałam się z opiniami moich koleżanek, że nie jestem realistką, a widzenie świata w tak kolorowych barwach doprowadzi mnie do życiowej katastrofy. Wierzę w ideały i chciałabym je osiągnąć, a dzięki Pani wykładowi wiem, że przy moim pozytywnym myśleniu jestem na dobrej drodze do sukcesu. Dziękuję!*

I ja dziękuję. Dziękuję, że masz odwagę znosić negatywne opinie koleżanek, że nie poddajesz się ich „realizmowi". Cóż to bowiem naprawdę jest „realizm"? To człowiek tworzy realia, przetwarza rzeczywistość i dostosowuje ją do swoich ideałów. Nawet jeśli nigdy nie osiągnie do końca ideałów, którym poświęcił życie, szczęśliwszy jest od poukładanego „realisty", a dzięki jego pracy i zaangażowaniu świat zawsze posunie się troszkę do przodu.

Jedno z piękniejszych przemówień i najbardziej znany fragment wypowiedzi Martina Lutera Kinga zaczyna się od słów: „Mam marzenie... ". Ten wielki człowiek, walczący o zrównanie praw białych i czarnych obywateli Stanów Zjednoczonych, tworzył wizję, do której wcielenia należy dążyć. Jeszcze dziś, choć od tamtego wystąpienia

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Iwona Majewska-Opiełka

minęło już ponad trzydzieści lat, nie zrealizowano w pełni jego marzenia, jednak człowiek ten wpłynął na zmianę myślenia zarówno białych, jak i czarnych ludzi, proponując nowy sposób podejścia do problemu ich koegzystencji. On sam nie żyje, jednak żyje jego idea i wierni jej ludzie.

Pesymistyczne nastawienie rodzi się także na drodze doświadczeń. Jeśli komuś wiele razy nie udawało się czegoś zrobić, jeśli doznał wielu porażek, traci wiarę w szansę na dobry efekt albo w ogóle w sens działania.

Pesymizmu można się wyuczyć. Można się wyuczyć pochodzącej od niego bezradności. Takie badania przeprowadzono w laboratoriach psychologicznych. Przekonano się, że nawet w warunkach eksperymentu, jeśli ludzie dwukrotnie podejmują inicjatywę, która – jak się okazuje – nie przynosi obiecanych rezultatów, za trzecim razem dają za wygraną, nie decydują się na żadne działania. Nie wszyscy na szczęście, jedna trzecia bowiem nie ustaje w swoich próbach – to są ci pozytywnie myślący[1].

**To, że nie udało Ci się coś wczoraj, nie znaczy,**
**że nie wyjdzie Ci to dziś.**
**Zmień metodę, popraw coś, udoskonal działanie i próbuj.**

W życiu jest czasami jak w komputerze. Nagle coś nie chce działać. Co radzą specjaliści, by najpierw zrobić w tej sytuacji? Wyłączyć, zresetować cały system i zacząć jeszcze raz. Często to pomaga. *Panta rhei* – wszystko płynie. Nigdy nie wchodzimy dwa razy do tej samej wody. Wystarczy, że osoba, od której dużo zależy, ma inny nastrój, że Ty sam inaczej się czujesz – i już przebieg zdarzeń może być całkiem inny. Nie będziesz tego wiedział, dopóki nie spróbujesz.

[1] Martin Seligmann, *Optymizmu można się nauczyć*.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Iwona Majewska-Opiełka

Co można zrobić, by mieć lepsze nastawienie do działania, aby być bardziej pozytywnie myślącym człowiekiem?

Oto kilka praktycznych wskazówek:

- **Nie myśl o tym, co było wczoraj, ale o tym, co jest teraz.**

Oczywiście dotyczy to tylko sytuacji, w której wczoraj coś Ci się nie udało. Nie myśl o tym. Dzisiaj jest nowy dzień, nowe okoliczności, nowy Ty... Koncentruj się na wykonaniu danego zadania, a nie na obawach związanych z możliwością popełnienia błędu.

- **Naucz się poprawić swój nastrój.**

Przypominaj sobie swoje wszystkie zwycięstwa, swoje mocne strony, wszystko to, co jest w Tobie dobre i co może Ci pomóc w osiągnięciu danego celu. Czytaj listę swoich zalet tak często, jak to jest możliwe. Mów dobrze o sobie, a przynajmniej nie mów źle. A ponadto naucz się robić sobie sesję motywacyjną. Wielu tych, którzy trenują sprzedawców, uczy ich, by przed podjęciem rozmowy z potencjalnym klientem szybko wzbudzali w sobie dobry nastrój. Owi sprzedawcy, opowiadając potem o swoich sukcesach, wspominają często, jak to siedzieli przez chwilę w samochodzie przed wejściem do danego domu i powtarzali bądź puszczali sobie z taśmy zdania pozytywnie ich ładujące: „Jestem zdolny. Znam swoją pracę. Potrafię przekonać tego człowieka, robiłem to wiele razy. Jestem zwycięzcą". Jedna z prężnych biznesmenek amerykańskich ma nad lusterkiem w samochodzie napis tej treści: „Jestem piękna, mam moc i poradzę sobie ze wszystkim". Czyta to zdanie bardzo często i uważa, że ma ono znaczny udział w jej sukcesach.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Iwona Majewska-Opiełka

Takie zdania o pozytywnej treści, wypowiadane w pierwszej osobie liczby pojedynczej i w czasie teraźniejszym, nazywają się afirmacjami. Afirmacje mają potężną siłę. Wiem o tym nie tylko z literatury i życia moich klientów, ale z własnego doświadczenia – po porannym spacerze, którego pierwsze trzydzieści minut poświęcam afirmacjom, czuję się zdecydowanie lepiej niż wtedy, kiedy tego nie robię.

- **Naucz się widzieć ładniejszą stronę życia.**

Wszystko zależy od spojrzenia na przeżywaną sytuację, od tego, co chcemy w niej zobaczyć.

> Dwóch patrzy przez kraty
> i cóż widzi każdy?
> Jeden tylko błoto,
> a drugi aż gwiazdy.

Możesz wyćwiczyć w sobie zdolność widzenia w życiu jego lepszej strony, umiejętność koncentrowania się na jego dobrych aspektach. Być może już to robisz. Jeśli nie, może przyjdzie Ci z pomocą to ćwiczenie: Codziennie przed snem zapisz czterdzieści pozytywnych wydarzeń minionego dnia.

„Ile?" – pytają przerażeni uczestnicy moich zajęć, kiedy im to proponuję. CZTERDZIEŚCI! Tak, czasami to wymaga trochę pracy, ale ta praca jest właśnie tym, na czym nam zależy. Od rana będziesz szukał w swoim otoczeniu pozytywnych zdarzeń, będziesz się na nich koncentrował, ponieważ wiesz, że wieczorem trzeba będzie je zapisać. I o to chodzi! Idzie o to, by zauważać nie tych ludzi, którzy na nas źle spojrzeli, ale tych, którzy się uśmiechnęli, nie deszcz, ale chwilę słońca albo fakt, że mieliśmy parasol. W szkole, w domu, w pracy – WSZĘDZIE – szukać trzeba lepszej strony naszej rzeczywistości.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Iwona Majewska-Opiełka

Jeśli poważnie podejdziesz do tego ćwiczenia, uwierz mi, że szybko zaczniesz widzieć świat w innych barwach.

Są ludzie, którzy wyrobili w sobie tę zdolność do perfekcji. Czasem są oni wręcz obiektami dowcipów i anegdot. Sama znam taką. Pewien pan, który we wszystkim znajduje pozytywną stronę i nigdy nie mówi ludziom przykrych czy nawet negatywnych dla nich opinii, został wystawiony kiedyś na próbę swojego pozytywnego nastawienia – jego żona upiekła na śniadanie bułeczki, które były tak niedobre, że nie dało się ich jeść. Cóż zrobił? Spróbował jednej z nich, odłożył odgryziony kawałek na serwetkę i pogodnie stwierdził: „Psy będą zachwycone".

Przesada? Być może. Nie proponuję Ci zresztą aż takiej metamorfozy, jednakże pomyśl, jak dobrze jest żyć z takim człowiekiem i jak pełne pogody jest jego życie.

- **Wybieraj słowa i myśli, które sprzyjają radości życia i pracy.**

Powyższą zasadę odnoszę do tego, co odnajduję w mojej pracy oraz w tym wszystkim, co uznaję za swój obowiązek. W ten sposób odczuwam większą lub mniejszą, ale zawsze przyjemność. A tymczasem sloganem wielu amerykańskich stacji radiowych, wygłaszanym pod koniec tygodnia, jest: „Dzięki Bogu, dziś piątek", w poniedziałek zaś niektórzy wzdychają: „No cóż, niestety, mamy poniedziałek". Robimy filmy typu *Nie lubię poniedziałku* i wielu ludzi powtarza to zdanie, czym dodaje do swojego dnia kolejną kroplę goryczy. A gdybyśmy tak zaczęli mówić: „Jak to świetnie, że znowu poniedziałek, że znowu idę do szkoły, do pracy!". Jestem przekonana, że inaczej byśmy myśleli.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Iwona Majewska-Opiełka

Wiele zależy od tego, w jaki sposób myślisz o swoim życiu, o codziennych obowiązkach. Jeśli Twoją pierwszą myślą, gdy wstajesz rano, jest pytanie: „Co też ciekawego wydarzy się dzisiaj?" lub „Czego dziś się dowiem?" – z pewnością w dobrym nastroju udasz się do szkoły czy pracy. Jeśli oczekiwać będziesz fascynującej przygody w ciągu kolejnego dnia, nie będzie Ci trudno wstawać rano i podejmować kolejne wyzwania. Takie podejście nie tylko zmienia nastawienie do pracy i tzw. obowiązków, ale powoduje także, iż więcej się w życiu uczymy. Znam rodzinę, w której na zakończenie dnia, kiedy wszyscy spotykają się przy kolacji, ojciec odpytuje dzieci, czego dzisiaj się dowiedziały lub nauczyły. Ogromnie podoba mi się takie podejście, próbuję stosować je w moim domu. To z pewnością ułatwia przyjęcie właściwej postawy, jeśli jednak nie zadają Ci takiego pytania, sam zastanów się, co mógłbyś powiedzieć każdego wieczoru, i żyj tak, byś nie odpowiadał: „Niczego".

Życiowa pasja nie powstaje sama z siebie. Znajdują ją ludzie, którzy jej szukają, rozwijają w sobie; ci, którzy używają właściwych słów na określenie świata. Jak myślisz, czyj stosunek do życia będzie bardziej radosny – młodej dziewczyny, która mówiąc o nim, używa słów: *piękne, wspaniałe, pasjonujące, pełne tajemnic, dynamiczne, pełne wyzwań*, czy nastolatki posługującej się słownictwem w rodzaju: *okropne, straszne, nudne, byle jakie, monotonne, takie samo, szare...*?

Mój znajomy – menedżer znakomicie działającego oddziału sporej firmy – kiedy staje wraz z zespołem przed trudnym zadaniem, przychodzi do tych ludzi uśmiechnięty i niemal z radością mówi: „Mamy problem, pobawimy się!". Czy naprawdę zawsze tak się cieszy? Na początku nie zawsze, ale gdy zaczyna mówić i myśleć tak, jakby rozwiązywanie problemów sprawiało mu przyjemność – dzieje się tak w rzeczywistości.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Iwona Majewska-Opiełka

Nie polubisz matematyki, deklarując, że jej nienawidzisz, a przy tym nie rozumiesz i nie lubisz nauczyciela. Niczego w ten sposób nie polubisz. Utrwalasz w sobie tylko negatywne nastawienie. Jedna z ważniejszych rzeczy to zmiana słownictwa dotyczącego spraw, których nie lubimy.

George Orwell, autor *Roku 1984* i *Folwarku zwierzęcego*, powiedział: „Jeżeli myśli mogą degenerować język, to słowa mogą degenerować myśli". Pamiętaj o tym i używaj słów, które Cię budują i tworzą postawy owocujące skutecznością działania.

- **Otaczaj się ludźmi pozytywnie myślącymi, takimi, którzy Cię wzmacniają, nie niszczą.**

Jedna ze wspanialszych rzeczy w życiu to możliwość dobierania sobie znajomych i przyjaciół. Świat pełen jest różniących się od siebie i bardzo interesujących ludzi. Nie jesteśmy skazani na towarzystwo ciągle tych samych osób. Dobrze jest, jeśli lubimy i cenimy naszych znajomych, a oni wspierają nasz rozwój lub przynajmniej w nim nie przeszkadzają. Jeśli jednak krytykują nas nieustannie, zniechęcają do podejmowania inicjatyw czy zniżają do swojego poziomu, a sami nie chcą się rozwijać – nie utrzymujmy kontaktów z takimi ludźmi. Porzekadło mówi: „Z kim przestajesz, takim się stajesz". Psychologia daje liczne dowody na to, jak wpływ środowiska wyzwala w ludziach lub hamuje ich cechy osobowości. Skoro zatem wiadomo, że tak jest w rzeczywistości, dobierajmy sobie bardzo starannie naszych towarzyszy. Znam takich ludzi, którzy zmieniali radykalnie swoje nastawienie do życia tylko dlatego, że znaleźli inne towarzystwo. W nowej szkole uczniowie osiągają często lepsze (lub gorsze) wyniki niż w poprzedniej. Zmiana miejsca zamieszkania także powoduje czasem zmianę postaw i zachowań. Jedną z przyczyn jest wpływ innych ludzi.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Iwona Majewska-Opiełka

Jeśli Twoi obecni znajomi ciągle narzekają albo zawsze oczekują najgorszego, bezustannie krytykują lub zniechęcają do działania, lepiej nie przestawaj z nimi zbyt często. Negatywne myślenie jest jak katar – po prostu się udziela. Podobnie jest z pozytywnym nastawieniem. Próbuj wpłynąć pozytywnie na swoich znajomych. Bądź pełen entuzjazmu, mów o dobrych stronach tego, na co oni narzekają, śmiej się dużo i nie bierz sobie zbytnio do serca ich krytyki. Kiedy jednak dojdziesz do wniosku, że nie Ty na nich, ale oni na Ciebie mają wpływ, odsuń się. Nie musisz palić za sobą mostów czy robić im przykrości, aczkolwiek dobrze jest ich poinformować, z jakiego powodu zamierzasz ich unikać. Może to skłoni ich do refleksji.

- **Spodziewaj się najlepszego.**

Karl Wallenda, sławny linoskoczek, za każdym razem, gdy balansował na linie, spodziewał się sukcesu. Cała jego uwaga skoncentrowana była na celu, na bezpiecznym przejściu. Jednak zdaniem żony Wallendy, w jego karierze był moment, kiedy myślał o porażce. W 1978 roku, trzy miesiące przed przejściem po linie zawieszonej w śródmieściu San Juan dwadzieścia dwa metry nad ziemią, Wallenda ciągle myślał i mówił o upadku. „Pierwszy raz o tym myślał i mówił i wydaje mi się, że włożył całą energię raczej w to, żeby nie spaść, niż w to, żeby przejść linę" – powiedziała jego żona wkrótce potem, kiedy Karl Wallenda spadł jednak i się zabił.

Wallenda, niestety, nie mógł się uczyć na swoich błędach, on nie przeżył pierwszego. Ty możesz. Możesz traktować je jak lekcje, co jeszcze bardziej ułatwi Ci pełną koncentrację na wykonywanym zadaniu.

Każdy człowiek podejmujący działanie to pewnego rodzaju linoskoczek. On także nie myśli o porażce. Widzisz i działasz wtedy inaczej. Nie tylko lepiej koncentrujesz się na zadaniu, ale masz lepszy na-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Iwona Majewska-Opiełka

strój, jesteś bardziej pewny siebie, a Twoje członki lepiej Ci służą niż wtedy, gdy spięty myślisz tylko o porażce. Pewien badacz zachowań ludzkich przeprowadził eksperyment, w którym niektórzy studenci zostali poinformowani, że osiągnęli rewelacyjne wyniki w teście badającym inteligencję, co rokuje im znakomite efekty w wyznaczonym im zadaniu. Tak podbudowani, wykonywali zadanie znacznie lepiej niż studenci, którym nie mówiono niczego. Podbudowani psychicznie wierzyli w swój sukces, a samo zadanie z pewnością wydawało się im łatwiejsze.

Oczekiwanie dobrego, sukcesów i zachowań godnych pochwały, zmienia nie tylko nasze własne zachowanie, ale także tych, w stosunku do których żywimy te uczucia. Znane są badania psychologiczne, podczas których nauczycieli informowano, że klasa, którą obejmą, jest złożona z wybitnych dzieci, dobranych specjalnie po badaniach inteligencji i osobowości. Tymczasem klasa była normalną losowo dobraną grupą, a mimo to nauczyciele byli nimi zachwyceni, a same dzieci osiągały znakomite wyniki w nauce. Nauczyciele najprawdopodobniej przyjmowali inne postawy w stosunku do „wybitnych" dzieci, inaczej tłumaczyli ich porażki, w inny sposób podchodzili do ich problemów. Dawali im też prawdopodobnie częściej znać, że są dobrzy czy wręcz wyjątkowi, co z kolei powodowało zmianę nastawienia samych uczniów. Za moich czasów mówiło się w szkole, że ktoś „leci na opinii". Jest w tym sporo prawdy. Jeśli nauczyciel przyzwyczaił się, że dany uczeń dobrze pracuje, jest zdolny i odpowiedzialny, to nawet wtedy, gdy uczeń przestaje tak dobrze pracować, nie od razu zauważa zmianę. Oczekuje bowiem najlepszego.

Ty także oczekuj najlepszego od życia. Mów o sobie, że masz szczęście, że jesteś wybrańcem losu. Zauważaj wszystkie szczęśliwe wydarzenia w swoim życiu. Szybko zobaczysz, że jest ich coraz więcej.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Iwona Majewska-Opiełka

Spodziewaj się najlepszego, ale... bądź też przygotowany na najgorsze. Zwłaszcza wtedy, gdy idzie o naprawdę trudne czy ważne zadania, należy się przygotować na ewentualne niepowodzenia. Warto przećwiczyć sposób opuszczania domu w czasie pożaru, mimo że nie należy się go spodziewać. Dobrze jest mieć pieniądze na „czarną godzinę", choć można wierzyć, że godzina ta nigdy nie przyjdzie. Inżynier, który jest konstruktorem silników samolotowych, niech także stara się przewidzieć, co może się w nich popsuć (nie znaczy to, że ma się spodziewać, iż będzie się tak działo w każdym samolocie).

Rezerwowe zamiary na wypadek niedostania się na wybrany kierunek studiów, plany wakacyjne, jeśli nie wypali wyjazd do Grecji, czy też ciepły sweter na lipcowy biwak, to także postępowanie w myśl powyższej zasady. Postępowanie zdecydowanie zwiększające skuteczność działania.

A co, jeśli się zupełnie nie udaje? Co wówczas, jeśli przeszkody są tak istotne, że nie można ich pokonać? Jak się zachować, gdy nie pomaga oczekiwanie najlepszego, a przygotowanie na najgorsze także nie wypaliło? Rzadko tak w życiu się zdarza, skoro jednak właśnie Tobie się zdarzy:

- **Potraktuj to jako lekcję życia. Wyciągnij naukę. Wykorzystaj właściwie trudny moment.**

Nie rozpaczaj, nie rwij włosów z głowy. Niewiele jest w życiu zdarzeń godnych takich zachowań. Pamiętasz, jak zachował się Tomasz Edison, kiedy paliły się jego zakłady w New Jersey? Czy wiesz, że zanim zadziwił swoich pracowników pozytywnym podejściem do niszczącego żywiołu, poprosił jeszcze syna, by zawołał matkę? „Nigdy w życiu nie będzie miała okazji zobaczyć takiego pięknego pożaru" – powiedział. Tomasz Edison nawet swoją głuchotę potrafił traktować jako zjawisko pozytywne: „Ułatwia mi to koncentrację" – powiadał. Eks-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Iwona Majewska-Opiełka

tremalnie pozytywne myślenie! Niewielu ludzi stać na taki sposób myślenia. Ale też rzadko kto osiąga w życiu takie efekty jak Edison.

Jeśli w Twoim życiu zdarzyło się coś nieprzyjemnego, zastanów się sam, dlaczego tak się stało. Czasami możesz zrobić coś lepiej, czasami inaczej. Nieraz pierwsza analiza da Ci odpowiedź na pytanie: Co dalej? Natychmiast będziesz wiedział, jak masz usprawnić sposób dochodzenia do zamierzonego celu.

Może się jednak zdarzyć i tak, że powinieneś zająć się czymś innym, że wszechświat w taki właśnie sposób daje Ci do zrozumienia, że jesteś na złej drodze. Tylko dlatego ukończyłam z bardzo dobrymi wynikami psychologię, że mój pierwszy wybór, filologia polska, okazał się „porażką". Świat miał dla mnie coś bardziej odpowiadającego moim potrzebom i talentom. Dziś wdzięczna jestem ludziom, którzy poniekąd przyczynili się do zmiany moich planów. Najważniejsze jest, by działać dalej, by nie zniechęcać się, ale analizować przyczyny swoich potknięć. Te niepomyślne doświadczenia także są cenne i ważne, nie warto się od nich odcinać lub grzebać je w pamięci. Nie miejmy też pretensji do losu czy określonych ludzi o to, że zaistniały. Mieszkańcy Enterprise w stanie Alabama tak dalece rozumieli tę prawdę, że wystawili pomnik... ryjkowcom, które niszczyły ich pola. Dzięki temu bowiem zaczęli uprawiać soję i orzeszki ziemne, których ryjkowce nie niszczyły, a także hodować bydło. Zajęcia te przyniosły im pokaźne dochody. Napis pod pomnikiem głosi: „Ryjkowcom w dowód uznania i wdzięczności za to, co uczyniły dla naszej pomyślności".

Każdy z nas ma lub – daj Boże – będzie miał kogoś, komu może wystawić taki pomnik. Często bowiem przekonani jesteśmy, że to, co jakiś człowiek w pewnym momencie robi w naszym życiu, jest poraż-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Iwona Majewska-Opiełka

ką, potem jednak się okazuje, iż rzekomą porażkę wypada traktować jako przyczynek do wielkiego zwycięstwa.

Znam mężczyznę, który odbywając w młodym wieku karę więzienia, zdobył zawód, obecnie przez niego bardzo lubiany i dający mu godziwe utrzymanie. A Anwar Sadat sam twierdzi w swojej biografii, że pobyt w więzieniu miał wielki wpływ na jego dojrzałość. Tam właśnie nauczył się kontaktu ze swoim wewnętrznym głosem, w tak nietypowy sposób odkrył mądrość swojej duszy.

Więzienie nie jest najlepszym miejscem na rozwój i należy żyć tak, by się tam nie znaleźć. Podałam te przykłady po to jedynie, by uświadomić Ci, że nawet najbardziej bolesne doświadczenia, najtrudniejsze lekcje życia, mogą być przez nas spożytkowane.

- **Oglądaj komedie!**

Wypożyczaj je także rodzicom. Jestem głęboko przekonana, że jedną z przyczyn negatywnych nastrojów wielu ludzi jest szpikowanie się literaturą i filmami, które wypełnione są lękiem, przemocą, ciężkimi przeżyciami innych. Niektóre z nich mają przynajmniej wartość historyczną, traktują o minionej rzeczywistości, jak choćby filmy z okresu wojny. Jednak zdecydowana większość to filmy pozbawione nie tylko wymowy społecznej, ale i wartości artystycznej. Szkoda czasu i szkoda miejsca w podświadomości na jej negatywne programowanie.

Sporządź listę swoich ulubionych komedii filmowych i innych podnoszących na duchu filmów i dopisuj do nich tytuły tych, które polecają Ci inni. Jeśli masz w domu magnetowid, warto jest dysponować malutką kolekcją „pocieszycieli" – filmów, które ogląda się wtedy, kiedy życie nie zwraca się ku nam najlepszą stroną. Mamy w domu kolekcję takich filmów. Jest wśród nich między innymi *Grease*, *Wi-*

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Iwona Majewska-Opiełka

*rujący seks* (fatalnie przetłumaczony tytuł), *Michael*, *Forrest Gump*, *Dźwięki muzyki*, kilka odcinków serialu *Czarownice* i sporo długometrażowych rysunkowych filmów Disneya. Preferencje są różne, rzecz w tym, by po filmie człowiek czuł się lepiej.

## Praca domowa

1. *Przyjrzyj się swoim znajomym. Którzy z nich wydają się pozytywnie myślący? Którzy ludzie pomagają Ci w Twoich dążeniach? Z tymi ludźmi przestawaj najczęściej.*

2. *Zaobserwuj, na czym się głównie koncentrujesz, kiedy podejmujesz jakieś działanie. Czy więcej jest w Tobie lęku czy też podniecającego oczekiwania?*

3. *Przypomnij sobie przynajmniej trzy „niepowodzenia" życiowe. Jakie wnioski wyciągnąłeś lub powinieneś wyciągnąć z tych doświadczeń?*

4. *Zrób listę swoich ulubionych komedii filmowych i innych podnoszących na duchu filmów i dopisuj do nich tytuły tych, które polecają Ci inni.*

5. *Staraj się żyć zgodnie z ideą przedstawioną w tym rozdziale.*

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Iwona Majewska-Opiełka

# Jak skorzystać z wiedzy zawartej w pełnej wersji ebooka?

Więcej praktycznych porad dotyczących osiągania życiowego sukcesu znajdziesz w pełnej wersji ebooka. Zapoznaj się z opisem na stronie:

**http://sukces-korepetycje.zlotemysli.pl/**

**Spraw, by Twoja droga przez życie była spójna z Twoją osobowością i pragnieniami!**

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Iwona Majewska-Opiełka

# POLECAMY TAKŻE PORADNIKI:

## Stań się kobietą sukcesu – Katarzyna Gajkowska

### *Co powinnaś zrobić, aby wykorzystać swój ukryty potencjał i pokazać wszystkim, na co Cię stać?*

Katarzyna Gajkowska pokazuje kobietom, że mogą osiągnąć prawdziwy sukces, że mają w sobie wielki niewykorzystany potencjał. I nie jest ważne, czy jesteś kobietą młodą, czy dojrzałą, czy do tej pory wiodło Ci się w życiu dobrze, czy źle – to wszystko już się nie liczy! Teraz odkryj swój potencjał i odmień swoje życie!

**Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie:**
**http://kobieta-sukcesu.zlotemysli.pl/**

*"Ta książka spowodowała, że zaczęłam inaczej patrzeć na moje dotychczasowe życie. Teraz już wiem, że mój wiek wcale nie oznacza, że nie mam już szans na sukces, na satysfakcjonujące życie."*

**- Teresa Kopp,** 44 lata

## Umysł sprzedawcy - Artur Wojciechowski

### *Sekrety skutecznego sprzedawcy*

Jeśli **sprzedaż bezpośrednia** to Twoje pole działania i pragniesz dokonywać satysfakcjonujących sprzedaży i transakcji zakończonych sukcesem, zwielokrotniając swoje zyski, możesz się tego dowiedzieć od osoby, która dzięki zastosowaniu pewnych prostych zasad **zwielokrotniła swoje zyski**, które generowała sprzedaż bezpośrednia.

**Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie:**
**http://sprzedaz-bezposrednia.zlotemysli.pl**

*"W sposób jasny i klarowny opisuje najprostsze metody samomotywacji, przezwyciężenia "sprzedażowego lęku", bo w tej profesji najpierw trzeba pokonać lęk, który jest w nas, a potem motywować samego siebie. I do tego właśnie autor nas prowadzi i zachęca."*

**Arkadiusz Tylza** 30 lat, dziennikarz, zajmuje się sprzedażą bezpośredni

**Zobacz pełen katalog naszych praktycznych poradników na stronie www.zlotemysli.pl**