

## ROZDZIAŁ JEDENASTY

### CARTE BLANCHE

*Kiedy człowiek wie, czego chce, na ogół to osiąga.*

IAN FLEMING „DR NO”

Nieograniczone pełnomocnictwo do bycia szczęśliwym to najlepszy prezent, jaki możesz sobie zafundować. Ciągłe i nieskończone doskonalenie, określane w języku japońskim jako *kaizen*, stanowi walutę wielkich osiągnięć. Wielcy tego świata, którzy osiągnęli i wciąż osiągają sukcesy w materii biznesu, sportu, polityki, rozwoju, sztuk artystycznych, nigdy się nie poddają. Naszym problemem, z pozoru prostych ludzi, jest to, że nie potrafimy uwierzyć w to, czego naprawdę pragniemy. Kiedy coś okazuje się ponad naszą siłę czy zdolność rozumowania, po prostu poddajemy się i wracamy do punktu wyjścia. Nigdy nie potrafiłem tego zrozumieć. Idąc tropem ludzi sukcesu, zacząłem wsłuchiwać się w wewnętrzne potrzeby. Reguła jest bardzo prosta. Kiedy sprawy nie idą po twojej myśli, znajdujesz podstawę problemu. Tak, to wszystko. Każda nasza myśl napędzająca działanie do realizacji celu jest napięta ku swemu źródłu. Jeśli w twoim samochodzie zaczyna brakować paliwa, po prostu znajdujesz najbliższą stację, tankujesz i dzięki temu możesz jechać dalej. Dokładnie tak samo jest z naszymi marzeniami i celami. Jeśli czujesz, że zaczyna ci brakować zapasu, pomysłów czy

nawet wiary w siebie, to musisz znaleźć miejsce, stację, w której zatankujesz potrzebne paliwo. Kiedy już wyznaczysz sobie określone cele i po czasie zauważysz, że nie idą po twojej myśli, najgorsze, co możesz zrobić, to poddać się. Pomyśl tylko, tak robi większość ludzi. Sam robiłem tak przez większość czasu. To proces gnilny, któremu sami wychodzimy na spotkanie. Nieskończona świadomość realizacji i przewyciężenia komplikacji hołduje w nas myśli urzeczywistniania własnego szczęścia. Jesteśmy gatunkiem obdarzonym najwyższą mądrością, a mimo to nie wykorzystujemy swoich możliwości. Sporo ludzi nazwie to wszystko bzdurami, ale zapewniam cię, że ci sami ludzie nie są ze swojego życia zadowoleni, bo zwyczajnie nie mają siły nic w nim zmienić. Nie rozumieją tego, że w ogóle cokolwiek da się zmienić. Jeśli przestaniemy wierzyć w sztuczne kłamstwa napędzane przez ludzi i świat, to wówczas nauczymy się żyć szczęściem, mogącym na wskroś przesycać nas prądem przypominającym strumień ujmujących wrażeń. Umniejszając szczęście i drogę do marzeń drugim, ściągamy na siebie karę, która pod postacią smutku zbacza nas z kursu radości świata.

Istotą realizacji celów, nawet tych z pozoru bardzo trudnych, jest ciągle zadawanie sobie ważnych pytań. Co mogę zrobić, aby więcej zarabiać? Co mogę zrobić, aby pojechać w takie miejsce? Co mogę poprawić w swoim związku? Co mogę zrobić, by z radością zacząć żyć? Zdobywając potrzebną wiedzę, wychodząc ze strefy komfortu, otwierając się na nowe znajomości i miejsca, zmieniając własne zachowanie, wytaczanie sobie ważnych poziomów doskonalenia doprowadza nas na szczyt. Metody tłamszenia naszych pragnień doprowadzają do utraty zmysłów. Mężczyźni i kobiety skracają sobie życie w gorączkowym natężeniu zawodów miłosnych, kredytów, których nie są w stanie spłacić, czy własnej, często mylnie

przypisanej, łące beznadziejności. Życie na każdym polu fałszu i przewrotności przynosi nieszczęście. Nasze serca zawsze musimy trzymać otworem ku prawdzie, która życie nasze wiedzie w powołanie wielkich rzeczy.

Podzielę się moim pierwszym wielkim celem, którego realizacja przez lata spędzała mi sen z powiek. Jeszcze kilka lat temu byłem bardzo chudy. Ważyłem raptem pięćdziesiąt cztery kilogramy i miałem mięśnie jak szczur czoło. Moja pewność siebie była jak uliczna kałuża, w którą sam wchodziłem i wprawiałem w rozdygotanie. Moim celem było magiczne siedemdziesiąt kilogramów. Po prostu chciałem czuć się dobrze. Przeszukiwałem Internet, znajdując diety i plany treningowe. Żadne z nich nie przynosiły oczekiwanych rezultatów. Wówczas zacząłem się zastanawiać, co właściwie jest ze mną nie tak. Dlaczego mi nie wychodzi? Jakie popełniam błędy? Z kilkoma przerwami podejmowałem próby przez prawie pięć lat. Dopiero dwa lata temu postanowiłem dogłębnie przeanalizować zebrane wnioski i odpowiedzieć sobie na podstawowe pytanie: „Jak naprawić problem?”. Kiedy popadasz w chorobę rezygnacji, twój cel rozplywa się. Sami nie zawsze potrafimy zdać sobie sprawę z tego, na czym polegają nasze błędy. Co w takim wypadku zrobić? Odpowiedź jest zwyczajnie prosta. Trzeba sięgnąć po wiedzę mądrzejszych. Przewodnicy motywacyjni to ludzie, którzy wykwalifikowali w sobie potrzebną nam do zrealizowania celu wiedzę. Innymi słowy są to jednostki, które ciągną nas w górę.

Zarekomendowany przez mojego przyjaciela trener personalny okazał się w pełni doświadczonym przewodnikiem w drodze do mojego celu. Przekazywana mi garściami wiedza zaczęła przynosić upragnione efekty. Przede wszystkim wykonałem kompletne badania krwi w celu określenia stanu wartości pierwiastków w organizmie. Realizacja tego punktu pozwoliła przygotować odpowiednią

dietę dostarczającą mojemu organizmowi potrzebne witaminy i kalorie. W miarę jak zacząłem przygotowywać organizm do treningu siłowego, zauważyłem lepsze wysypianie się i samopoczucie. Trener personalny wprowadził mnie w tajniki prawidłowego technicznie wykonywania ćwiczeń. Posuwając się na osi czasu, stałem się odporniejszy na błędy i narzucałem sobie kolejne trudniejsze kroki. Z czasem, kiedy mój cel stał się częścią życia, z dnia na dzień jego realizacja stawała się dla mnie łatwiejsza. Z nowo zgromadzoną wiedzą moje treningi stały się intensywne jak nigdy dotąd. Wszystko robiłem i wciąż wykonuję bardzo cierpliwie. Z niczym się nie śpieszę, a kiedy mam ochotę na burgera lub coś słodkiego, to po prostu sobie nie odmawiam. Najgorsze, co możesz zrobić, to wprowadzać twarde, autorytarne wyrzeczenia. Dzisiaj ważę siedemdziesiąt dwa kilogramy, a ćwiczenia stały się moją pasją, elementem życia codziennego wprawiającym mnie w dobre samopoczucie i zdrowie. Nagradzaj się za ciężką pracę, a efekty będą przynosić ogromną radość. Tylko trwając w usposobieniu ducha wesołości, ufności i odwagi do siebie, przyciągniesz siły będące w stanie urzeczywistnić twoje marzenie. Jeśli masz ściśle wytyczony cel, uwalniaj w głowie myśli silniejsze od słów. Otaczaj się przewodnikami, ludźmi, którzy ci pomogą, podpowiedzą, doradzą, będą wsparciem i popchną w górę. Trwaj w towarzystwie ludzi idących nowymi drogami, idealistami, wizjonerami i perfekcjonistami. Jeżeli zadawać się będziesz z ludźmi sceptycznymi, lekkomyślnymi czy żyjącymi bezcelowo, przesiąkniesz ich wątłą energią i staniesz się tacy jak oni. Wprowadź do swojego środowiska osoby wyłącznie o myślach dodatnich, będących na tym samym lub wyższym poziomie. Otwierając na oścież drzwi ludziom niższego rzędu, luźnych zasad i ciasnych przekonań, sprawisz, że wprowadzą się do twojego życia tylko wartości ujemne, nad wyraz szkodliwe i wątle,

ciągnące wyłącznie w dół. Musisz za wszelką cenę unikać ludzi toksycznych. Wierz mi, lepiej jest spędzać czas w samotności niż w towarzystwie kogoś z miernymi standardami. Gdy postawisz na samorozwój i doskonalenie swoich umiejętności, odkryjesz kolosalne zmiany w życiu rodzinnym i zawodowym. Nie porywaj się na początku na głęboką wodę. Rozpoczęcie małymi, łatwymi do wykonania krokami wprowadzi do twojego mózgu wolę walki. Wówczas każdy kolejny cel, trudniejszy, a być może zdaniem innych niemożliwy do spełnienia, stanie na wyciągnięcie twojej ręki. Istotą dążenia do szczęścia i realizacji swoich celów jest umacnianie przekonania, że powodzenie w takiej czy innej sprawie jest możliwe. Wspinaj się coraz wyżej, osiągając coraz więcej, mając w życiu to, co dla innych jest fałszywie nazywane nierealnym.

Odkąd zdecydowałem, co chcę osiągnąć i co muszę w sobie udoskonalić, zauważyłem ogromne zmiany w życiu. Wymarzona forma była moim pierwszym wielkim celem, choć z czasem pojawiały się kolejne i kolejne. I tak założyłem księgę celów, w której zapisuję efekty dotychczasowych działań, to, do czego dążę i zmierzam, oraz to, co chcę osiągnąć. Codziennie wieczorem poświęcam dziewięćdziesiąt minut na dogłębną analizę wszystkiego, co robię. Jeszcze kilka lat temu szczerze wątpiłem, czy cokolwiek uda mi się osiągnąć. Poza fatalnym samopoczuciem po rozstaniu z kobietą, w pracy nie szło mi najlepiej, co przekładało się na złą sytuację finansową, życie w stresie i kiepskie relacje z bliskimi. Miewałem chwile przyjemności, choć żyłem, by przeżyć, a nie, by żyć. To była walka o przetrwanie od wypłaty do wypłaty, od miesiąca do miesiąca, od problemu do problemu. Odkąd założyłem księgę celów, dosłownie wszystko się zmieniło. W przeciągu niespełna trzech lat diametralnej poprawie uległo moje zdrowie i finanse. Marzenie o wydaniu książki przemieniłem w zrealizowany już cel. Mam

pracę, którą kocham, i ludzi, którzy nieustannie ciągną mnie w górę. Dzielę się tym wszystkim, by udowodnić, że moja historia jest doskonałym przykładem tego, ile daje praca nad własnym życiem. Jeżeli masz ściśle wytyczony cel przed sobą, atmosfera uczuć, emocji i wizji, które wprawiasz w ruch, nakierowują cię na odpowiednią drogę. Nie bój się na głos prosić o to, czego pragniesz. Lepsze finansy? Wymarzona podróż? Nowy dom? Prawdziwi przyjaciele? To naprawdę jest możliwe. Kiedyś mój szef powiedział zespołowi, w którym pracowałem, że jeśli do końca roku kupi nowe BMW, to wszyscy dostaną podwyżkę o dwieście złotych. Część osób była zachwycona tym faktem, ja natomiast poczułem się, jakby ktoś wprost dał mi do zrozumienia, że jestem małym robaczkiem pracującym na czyjeś przyjemności. Wówczas zapytałem kilku kolegów i koleżanki, czy sami nie chcieliby kupić dla siebie takiego czy innego samochodu. Tylko się uśmiechnęli i powiedzieli, że w życiu nie będą sobie mogli na taki pozwolić. Z automatu ustawiali swoje myślenie na „nie mogę, nie dam rady, nie mam możliwości”. Tym sposobem każdy cel będzie się oddalać, a człowiek żyć będzie tylko po to, by pracować na cudze marzenia. Prąd tych negatywnych myśli niedostrzegalnych dla oka przenikać będzie i wsiąkać w nasz umysł tak głęboko, że człowiek nigdy nie uwierzy, że jest w stanie i może coś osiągnąć. Zadaj sobie pytanie, gdzie właściwie jesteś i dokąd zmierzasz. Z każdym nowym dniem możesz topić się w przeszłości, trwać w nieznośnej terażniejszości lub też pójść drogą świetlistej przyszłości, w której człowiek przez świadomość i pracę nad sobą wznosi się do istoty życia pełnego, szczęśliwego i ujmującego w miłości. Zmiany w naszym życiu podlegają jednej głębokiej tajemnicy. Przede wszystkim musisz wiedzieć, co chcesz zrobić i opanować, urzeczywistnić swe zamiary intelektualnie, a potem trochę śnić na jawie, żeby to urzeczywistnić. Wszystkie

przeszkody tkwią w nas. Myślę, że większość żyjących ludzi składa się z próżności, lenistwa i wybujałego szacunku do samego siebie. Niektórych przeraża wręcz doniosłość tego, co robi. W życiu stale trzeba przywoływać się do porządku, wówczas udręka spada na ziemię jak plecak cegieł.

## ĆWICZENIE 6



Zdobądź się na wewnętrzną przemianę. Zaczynj od małych kroków, które decydują o twojej codzienności, by przejść do większych, które zdecydują o twoim życiu.

1. Co konkretnie mogę zrobić, by stać się specjalistą w dziedzinie, która mnie pociąga?
2. Jakie czynniki decydują o moim zorganizowaniu?
3. Jaki cel lub osiągnięcie spędzają mi sen z powiek? Jakie wysiłki mogę podjąć, by się do tego zbliżyć?
4. Czas pomyśleć o sytuacji finansowej. Co konkretnie mogę zmienić, by zaoszczędzić więcej pieniędzy. W jaki sposób mogę wykorzystać swoje talenty, by przekuć je na dodatkowe zarabianie?
5. Czy mam poduszkę finansową? Czy jestem w posiadaniu środków na trudniejszy lub nieoczekiwany w skutkach czas?
6. Muszę odnaleźć rodzaj aktywności fizycznej, która daje mi najwięcej przyjemności.
7. W jaki sposób przygotowuję się do snu? Czy eliminuję napięcia nagromadzone przez cały dzień?



8. Jak dbam o swoje zdrowie psychiczne? Czy znajduję czas na przyjemności i balans między pracą a życiem prywatnym?
9. Jakie nawyki zdrowotne chcę wprowadzić do swojego życia?
10. W jaki sposób pracuję nad swoim zorganizowaniem?
11. Co mogę zrobić, by mój dom był dla mnie świątynią inspiracji w osiągnięciu celów?
12. Jak mogę zbudować i zadbać o przestrzeń, w której będę medytować lub modlić się?