

JOHN MARTIN

POSTAW NA SIEBIE

A silhouette of a person sitting in a meditative pose on a grassy hill. Behind the person is a large, glowing red sun. The background features a landscape with blue-toned mountains and a forest of trees.

Siedem kroków
do osobistego sukcesu

WYDAWNICTWO
**Studio
Emka**

JOHN MARTIN

POSTAW NA SIEBIE

Siedem kroków
do osobistego sukcesu

Przełożyła
Małgorzata Małecka

WYDAWNICTWO
**Studio
Emka**

Spis treści

Karta redakcyjna

Dedykacja

Motto

Przedmowa

Rozdział 1. Oceń własne życie

Rozdział 2. Wypracuj samoświadomość

Rozdział 3. Przewyciężaj lęk

Rozdział 4. Wybieraj pozytywne nastawienie

Rozdział 5. Bądź tu i teraz

Rozdział 6. Zaakceptuj proces

Rozdział 7. Dziel się swoją wędrówką

Podziękowania

O Autorze

Przypisy

Tytuł oryginału: *Empower Yourself: 7 Steps to Personal Success*

Przekład: *Małgorzata Małecka* Projekt okładki: *Michał Duława* Zdjęcie na okładce: *Overearth | Shutterstock.com* Redakcja i korekta: *Halina Tchórzewska-Kabata, Michał Kabata*



Originally published in the USA by Sound Wisdom

Empower Yourself

Copyright © 2018 – John Martin

This translation of *Empower Yourself: 7 Steps to Personal Success*
is published by
Arrangement with **Sound Wisdom**.

Copyright © for the Polish edition
by Wydawnictwo Studio EMKA
Warszawa 2022

Wszystkie prawa, włącznie z prawem do reprodukcji tekstów w całości w jakiegokolwiek formie –
zastrzeżone.

Wydawnictwo Studio EMKA
wydawnictwo@studioemka.com.pl
www.studioemka.com.pl

ISBN 978-83-67107-33-4

Konwersja: [eLitera s.c.](#)

*Dla
Heather*

Podróżniku, nie znajdziesz tu ścieżki; ścieżkę wyznaczasz sam, idąc.

Hiszpańskie powiedzenie

Przedmowa

Nadałem rozdziałom tak sformułowane tytuły, aby odpowiadały działaniom i pomysłom, które pomogą ci określić własną definicję sukcesu.

Choć gwarantuję ci sukces, jeśli zastosujesz informacje zawarte na stronach tej książki, nie obiecuję szybkiej i łatwej podróży. Odkrywanie siebie bywa trudnym wyzwaniem. Rozwijanie firmy, budowanie kariery oraz realizowanie osobistych celów wymagają czasu, pracy i zaangażowania. Jednak sukces jest pewny, jeśli zdecydujesz się wyjść ze strefy komfortu i porzucić rutynowe działania oraz życie pozbawione ryzyka.

Jak ma wyglądać historia twojego życia? Jak wyglądałaby twoja codzienność w najbardziej idealnej wersji życia, jaką potrafisz sobie wyobrazić?

Wszystko, czym dysponujemy, to czas, który przeminie, niezależnie od tego, co będziemy robić – jak zatem zamierzasz go spożytkować? I nie daj się zwieść, decydujesz ty. Niektórzy z nas wyobrażają sobie, że pozwalają się unosić prądowi czasu i nie podejmują trudnych decyzji dotyczących tego, czego chcą od życia. W rzeczywistości jednak albo samodzielnie wybierasz własny plan, albo twój plan wybiera ciebie. Oznacza to tyle, że, jeśli nie wybierasz świadomie codziennych działań, podążasz ścieżką, którą wyznaczają twoje nawyki. Niezależnie od własnej postawy i tak postępujesz zgodnie z jakimś programem.

Punktem wyjścia powinna być samoocena, uczciwe określenie tego, w jakim miejscu się znajdujesz i w jakim chcesz się znaleźć. Dalszy rozwój od tego punktu polega na wypracowaniu samoświadomości – poznaniu własnych mocnych i słabych stron oraz wartości. Kolejnym krokiem będzie przezwyciężenie lęków, co pomoże ci zacząć patrzeć na świat w pozytywny sposób. Przyjmując pozytywne nastawienie, bę-

dziesz poświęcać mniej czasu rozmyśleniom o przeszłych błędach i znanym bólu. Wszystko to ma pomagać ci żyć teraźniejszością, odkrywać sens wykonywanej pracy, cieszyć się nią i odnosić sukces.

Ostatnim krokiem jest dzielenie się z innymi. Każda osoba komunikuje się ze światem w swoisty dla siebie sposób, który inni ludzie również odbierają indywidualnie. Nie masz pojęcia, jak bardzo twoje doświadczenie i wiedza mogą pomóc innym. Internet oraz współczesna technologia ułatwiają dzielenie się pomysłami i praktykami, które okazują się przydatne w twojej drodze do sukcesu.

Uwierz w siebie i dziel się swoją pasją z innymi. Wierz w to, że niezależnie od tego, co się wydarzy, wszystko skończy się dla ciebie dobrze. Pewność siebie pomoże ci nie poddawać się w żadnej sytuacji, niezależnie od tego, z czym przyjdzie ci się zmierzyć w życiu. Nie chodzi o to, aby „udawać, aż się uda”. Autentyczność jest kluczowa. Jeśli nie wierzysz w siebie, wszystko, co robisz i mówisz, pozbawione jest fundamentów i siły.

Niezależnie od tego, czy chodzi o życie osobiste czy zawodowe, musisz wiedzieć, kim jesteś, musisz kochać i akceptować to, kim jesteś, jak również wierzyć we własne możliwości. Musisz postawić na siebie, uwierzyć w swój cel, a jeśli sprawia ci radość to, co robisz, będziesz zarażać innych entuzjazmem i pewnością siebie.

Jeśli chcesz doświadczyć zewnętrznej wolności, kluczowa jest wolność wewnętrzna. Wiele osób twierdzi, że brak konfliktów z innymi ludźmi jest bezpośrednio powiązany z brakiem konfliktów wewnętrznych. Nasze niezadowolenie w mniejszym stopniu wynika z naszej pracy czy z naszych relacji ze współpracownikami/współpracownicami bądź z partnerką/partnerem, ma również niewiele wspólnego z naszą pensją czy kwotą naszych oszczędności. Ono jest pochodną tego, na ile pozostajemy w zgodzie ze sobą i dokonywanymi przez nas wyborami.

Tworzymy upragnione życie decyzją za decyzją, a zaczynamy od postanowienia, by szczerze spojrzeć na siebie. Podjęcie tego odważnego kro-

ku naprowadzi cię na właściwy tor, którym podążysz, akceptując to, czego dowiesz się o sobie, i podejmując na tej podstawie działania.

Postaw na siebie, a w rezultacie dołączysz do innych osób, które znajdują się na tej ścieżce, mierzą się z wyzwaniami odkrywania siebie, pokonują dyskomfort i wykorzystują zdobytą wiedzę, aby kształtować i wieść swoje wymarzone życie.

Zapraszamy do zakupu pełnej wersji książki
