

SKUP SIĘ

Cztery SZYBKIE I PROSTE strategie
pozwalające UPORAĆ SIĘ z prokrastynacją

NA ZAWSZE

Autor bestsellerów *Zaczyna się od pasji i Be!*

KEITH ABRAHAM

WYDAWNICTWO
**Studio
Emka**

SKUP SIĘ

Cztery SZYBKIE I PROSTE strategie
pozwalające UPORĄĆ SIĘ z prokrastynacją

NA ZAWSZE

Autor bestsellerów *Zaczyna się od pasji i Be!*

KEITH ABRAHAM

WYDAWNICTWO
**Studio
Emka**

Co czeka na ciebie wewnątrz
tej **KSIĄŻKI?**

Karta redakcyjna

Dedykacja

WSTĘP I PODZIĘKOWANIA

O tej książce: ona jest inna!

Lubię tworzyć książki, które różnią się od innych. Wyglądają inaczej, a ty możesz w nich pisać, podejmując podczas lektury różne działania. Moim celem było właśnie rozbudzenie twojego zaangażowania w sferach: umysłowej, emocjonalnej i fizycznej.

ROZDZIAŁ 1

EKSPRESOWE rozwiązania: dwie proste drogi do transformacji

Nie musisz czytać całej książki, by poznać dwie proste strategie, które pomogą ci pokonać prokrastynację i nauczą cię stuprocentowego skupienia, potrzebnego do osiągnięcia zamierzonych celów. Jeżeli chcesz się zapoznać z ekspresowym rozwiązaniem, wystarczy, że przeczytasz ten krótki rozdział.

ROZDZIAŁ 2

Skupienie jest tajemnym składnikiem dokonania

Umiejętność skupiania się jest niezbędna każdemu, kto próbuje osiągnąć w życiu coś znaczącego. Pisząc o skupieniu, mam tu na myśli zdolność do zablokowania czynników rozprasających,

uciszenia hałasu i skoncentrowania się na tym, co należy zrobić, żeby dopiąć swego.

ROZDZIAŁ 3

Prokrastynacja rodzi wątpliwości... SKUPIENIE buduje pewność

Przyjrzymy się powodom, dla których ociągasz się z podejmowaniem pewnych działań i tym samym sabotujesz własne wysiłki. Dowiodę, że umiejętność skupiania się jest niezwykle wartościowa, a ty możesz ją osiąść bez większego trudu.

ROZDZIAŁ 4

Wyobraź sobie krajobraz po zwycięstwie

Co mogłabyś/mógłbyś osiągnąć, gdybyś umiała/umiał odpowiednio się skupić? Jak wyglądałoby twoje życie, gdyby udało ci się ograniczyć prokrastynację? Przeanalizujemy, z czym zazwyczaj ociągają się prokrastynatorzy, co mogłoby się zdarzyć, gdyby udało ci się zwalczyć w sobie takie skłonności, oraz jak będą wyglądały kumulujące się konsekwencje prokrastynacji, jeśli jej nie przezwyciężysz.

ROZDZIAŁ 5: CEL

Doprecyzuj swoje DLACZEGO

Dopiero wtedy, gdy poznasz swoje DLACZEGO, znajdziesz wystarczająco istotny powód, by ostatecznie pokonać prokrastynację i zyskać klarowny obraz spraw, na których musisz się skupić, żeby stać się najlepszą wersją siebie.

ROZDZIAŁ 6: PLANY

Ustal, CO chcesz osiągnąć

Skąd masz wiedzieć, na czym się skupić, jeśli nie masz przed sobą jasno postawionego celu? Ten rozdział pomoże ci zdefiniować twoje najważniejsze cele, a potem określić konkretne działania, jakie musisz podjąć, by stworzyć realistyczne i wykonalne plany, do których podejdziesz z pełnym zaangażowaniem.

ROZDZIAŁ 7: PRIORYTETY

Określ, KIEDY chcesz to osiągnąć

Dzięki temu fragmentowi książki zdołasz określić i zhierarchizować

swoje priorytety, zdecydujesz, gdzie chcesz skierować swoją energię, a także nauczysz się wykazywać proaktywnością w dążeniu do wyznaczonych celów.

ROZDZIAŁ 8: PROAKTYWNOŚĆ

Zrozum, JAK to osiągniesz

W tym rozdziale czeka na ciebie zbiór narzędzi, technik i wskazówek, dzięki którym ruszysz do przodu, odzyskasz kontrolę nad swoim życiem i porzucisz postawę reaktywną na rzecz proaktywnej.

ROZDZIAŁ 9

Ciesz się swoją podróżą

Nie istnieje jedno uniwersalne rozwiązanie, które byłoby lekarstwem na wszelkie problemy. Wszyscy musimy uczyć się przez całe życie, choć przy okazji starajmy się też doceniać naszą podróż, gdyż tym właśnie jest nasza egzystencja – szeregiem doświadczeń, z których możemy wyciągać wnioski. Zaprezentuję różne narzędzia i zasoby, z których możesz skorzystać, przyjmując w życiu postawę proaktywną, podążając za swoimi pasjami i tworząc plany.

Materiały dodatkowe

O autorze – Keith Abraham

Tytuł oryginału: *FOCUS: 4 Fast Easy Strategies
To Beating Procrastination FOREVER!*
Graphic design by Brooke and Aimie Dorratt, Dorratt Design

Okladka i adaptacja opracowania graficznego dla polskiej edycji: *pagegraph.pl* Przekład:
Krzysztof Krzyżanowski Redakcja: *Urszula Śmietana* Korekta: *Halina Tchórzewska-
Kabata*

Copyright © Keith Abraham 2018. All rights reserved.

SECOND EDITION 2017
First published in 2017 by Passion Press
Copyright © for the Polish edition by Wydawnictwo Studio EMKA
Warszawa 2022

Wszelkie prawa, łącznie z prawem do reprodukcji tekstów i ilustracji w całości lub w
części, w jakiegokolwiek formie – zastrzeżone.

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

ISBN 978-83-67107-25-9

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

KSIĄŻKI KEITHA ABRAHAMA
W WYDAWNICTWIE STUDIO EMKA

Życie z pasją (2015)

Zaczyna się od pasji (2017)

Be! (Bądź!, w przygotowaniu)

Dla Kristine, Mazany i Belli

Dedykuję tę książkę mojej pięknej żonie Kristine, która jest dla mnie źródłem niewyczerpanej inspiracji i bezwarunkowej miłości – dziękuję za Twoje wsparcie i zachęty, bym podążał za swoimi pasjami.

Chcę zarazem zadedykować ten tekst moim cudownym córkom, Mazanie i Belli – niezwykle ujmującym młodym damom, pełnym pasji i determinacji w osiągnięciu celów. Świat leży u Waszych stóp, czekając, aż zgłębicie wszystko, co ma do zaoferowania. Mazano, dziękuję Ci za to, że byłaś jedną z pierwszych osób, które przeczytały tę książkę, i wyraziłaś o niej szczerą opinię, jaką może zaoferować rodzicowi tylko córka. Pomogłaś zmienić tę książkę na lepsze.



PROKRASTYNACJA

+ * jest tym czynnikiem,
+ który w największym stopniu

POZBAWIA CIĘ

PEWNOŚCI
siebie!

SKUPIENIE

jest czynnikiem, *
który najskuteczniej *

UMACNIA

PEWNOŚĆ
siebie!



WSTĘP

—

**O tej książce:
ona jest inna!**

Trzeba powiedzieć to
x x WPROST:

nie potrzeba ci
kolejnej rzeczy,
z którą będziesz się

OCLAGAC.

Moim **CELEM** jest
pisanie książek,
które **RÓŻNIĄ SIĘ**
od całej reszty.

STAWIAM SOBIE ZA CEL TWORZENIE KSIĄŻEK, które wyglądają inaczej niż wszystkie pozostałe, wywierają na ludzi inny wpływ i pomagają odbiorcom osiągać inne wyniki niż dotychczas. Mam nadzieję, że zgodzisz się ze mną w ocenie tego tekstu. Nie jest to dzieło, którego przeczytanie zajmie ci WIEKI, gdyż trzeba powiedzieć to wprost: nie potrzeba ci kolejnej rzeczy, z którą będziesz się ociagać. Niewykluczone również, że masz już na głowie mnóstwo innych spraw i nie chcesz dodawać kolejnego punktu do swojej (i tak już zbyt długiej) listy rzeczy do zrobienia!

Ten tekst jest krótki, klarowny i rzeczowy. Możesz pisać po tej książce, odpowiadać na stawiane tu pytania, realizować opisywane tu działania i utrwaląc swoje spostrzeżenia. Nie mam nic przeciwko nanoszeniu dopisków i komentarzy do tego tekstu. Zapomnij, proszę, o wszystkim, co nauczyciele i rodzice mówili ci o bazgraniu po książkach. Robiąc notatki i zapisując swoje uwagi, przyswoisz więcej wiedzy, zapamiętasz więcej informacji, a także szybciej zaczniesz wprowadzać w życie zmiany.

Pozwól więc, że zadam ci następujące pytania...

Co wydarzyłoby się w twoim życiu, gdyby udało ci się bardziej skupić i ograniczyć prokrastynację?

Jakie wspaniałe cele byłabyś/byłbyś w stanie osiągnąć i jak by to na ciebie wpłynęło?

Pomyśl o tym, jakie możliwości mogłyby się przed tobą otworzyć i czego mogłabyś/mógłbyś doświadczyć!

Na niektórych stronicach napotkasz sugestie działań, które należy podjąć. Poświęć kilka chwil, by się w to zaangażować. Na innych stronicach znajdziesz cytaty – postaraj się je rozważyć.

Kontynuuj lekturę i czerp z niej przyjemność!

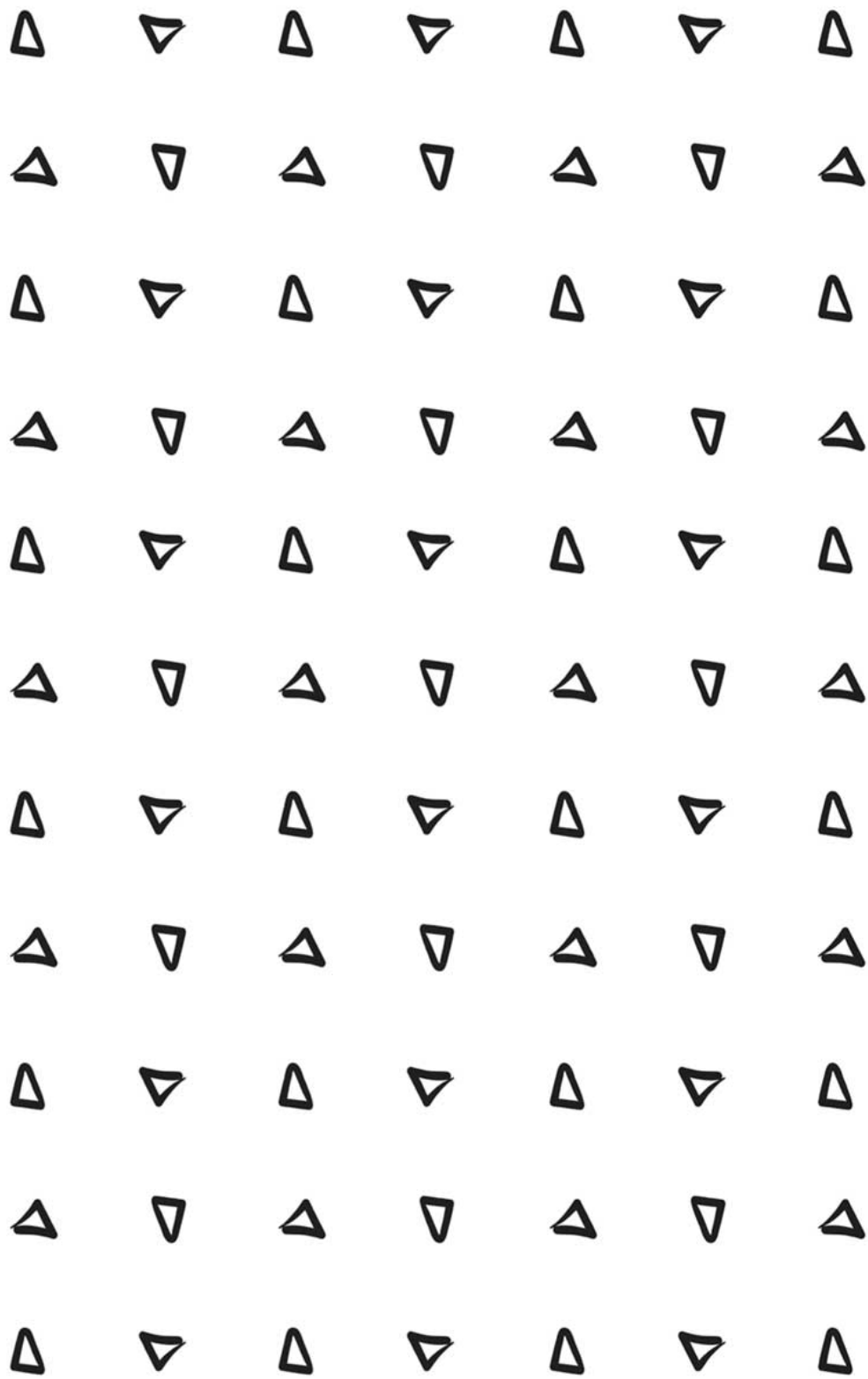
A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Keith', written in a cursive style.

Keith Abraham
założyciel Passionate Performance Inc.
wielokrotnie nagradzany prelegent, autor czterech bestsellerów
keith@keithabraham.com.au

Podziękowania

Od ponad 30 lat korzystam ze wsparcia fantastycznych mentorów i coachów, którzy towarzyszą mi podczas mojej życiowej wędrówki. Niezależnie od tego, czy Wasza pomoc dotyczyła ukształtowania jakiejś koncepcji czy też podsunięcia mi jakiegoś spostrzeżenia albo udostępnienia istotnej informacji lub czystej inspiracji – DZIĘKUJĘ! Ta książka jest sposobem na przekazywanie dalej wszystkiego, czego się dzięki Wam nauczyłem i od Was przejąłem, oraz mądrości, jaką zdobyłem dzięki swoim doświadczeniom.

Ta książka składa się z dwóch warstw: treści oraz kontekstu. To, jak ten materiał wygląda i jakie wywiera wrażenie, jest owocem fantastycznej pracy dwóch wspaniałych rysowniczek, Brooke i Aimie Dorratt. Dziękuję Wam za to, że wykorzystowałyście swój wyjątkowy talent, który wnosicie do wszystkich naszych wspólnych projektów; dziękuję też za Waszą wspaniałą przyjaźń. Ja wiem, co chcę przekazać czytelnikom, ale to Wy wiecie, jak ta treść powinna zostać im zaprezentowana.



Zapraszamy do zakupu pełnej wersji książki
