

SKUPIONY I WOLNY

SZEŚĆ KROKÓW DO TWOJEGO
SUKCESU BIZNESOWEGO

JOHN MARTIN

AUTOR POSTAW NA SIEBIE



SKUPIONY I WOLNY

SZEŚĆ KROKÓW DO TWOJEGO
SUKCESU BIZNESOWEGO

JOHN MARTIN

WYDAWNICTWO
**Studio
Emka**

Spis treści

Karta redakcyjna

Dedykacja

Motto

Wstęp

Sześćoetapowy szybki start

Krok 1. Wyobraźcie sobie swój cel

Krok 2. Zorganizujcie i zaplanujcie

Krok 3. Dokonujcie codziennych postępów

Krok 4. Niezwłocznie podejmujcie decyzje

Krok 5. Świętujcie zwycięstwa

Krok 6. Nie poddawajcie się

Podsumowanie: Wasza ziemia diamentów

Lekcje życia od Elberta Hubbarda

Podziękowania

O autorze

Przypisy

Tytuł oryginału: *Focused and Free*

Przekład: *Małgorzata Małecka* Adaptacja okładki i opracowania graficznego dla polskiej edycji: *pagagraph.pl* Redakcja: *Krzysztof Gajowiak* Korekta: *Zofia Kozik*

Originally published in the USA by



Focused and Free

Copyright © 2021 – John Martin

This translation of *Focused and Free: Six Steps to Your Business Success* is published by arrangement with **Sound Wisdom**.

Cover/jacket designer: Eileen Rockwell

Copyright © for the Polish edition by Wydawnictwo Studio EMKA
Warszawa 2023

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 978-83-67107-85-3

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

Do D.G. Wilde'a: dzięki za to, że mnie zmotywował.

Zmierzajcie pewnie w wymarzonym przez siebie kierunku. Starajcie się żyć zgodnie z tym, co sobie wyobraziliście.

Henry David Thoreau

WSTĘP

*Niezależnie od tego, czego nie chcecie zmieniać,
dokonujecie wyboru.*

Laurie Buchanan, autorka, mówczyni

Łatwo stwierdzić, że mamy cel, marzenie czy wizję sukcesu w naszym życiu zawodowym lub osobistym – ale jakie kroki tak właściwie podejmujemy, by je zrealizować?

Odkryłem, że gdy zawężymy swoje wybory i cele do konkretnych kroków – sześciu omówionych w tej książce – możemy zrealizować każdy cel, każde marzenie i ziścić każdą wizję.

Skupienie się na tym, by w każdym kroku ukończyć i powtórzyć konieczne zadania, wydobędzie z was najlepsze wersje was samych na sposoby, które nigdy nie przyszły wam do głowy. Przekształcenie każdego z tych kroków w codzienne dobre nawyki uwolni nas tak samo, jak obecne złe nawyki nas więżą, powstrzymując od dokonywania życiowych postępów.

*Aby osiągnąć cele, których nigdy wcześniej nie udało się wam osiągnąć,
musicie zacząć robić rzeczy, których nigdy wcześniej nie robiliście.*

Stephen Covey, autor bestsellerów

Pomyślcie o możliwościach, jakie otworzy przed wami precyzyjnie zarysowany zestaw kroków, które staną się nawykami:

- Wyższa wydajność w pracy i biznesie
- Głębsze relacje w domu

- Lepsze zrozumienie samych siebie
- Nowe sposoby poprawy własnego życia
- Powiększenie zasobów finansowych
- Nieskończona liczba ekscytujących okazji, które czekają, aż je odkryjecie

Co moglibyście osiągnąć, gdybyście oczyścili myśli, które nieustannie błędzą wam po głowie, często bezużyteczne, tak by stały się ściśle określonymi pozbawionymi emocji działaniami, automatycznie wykonywanymi każdego ranka oraz przez resztę dnia – zmieniając je w myśli i działania skupione, nadzwyczajne? Taki poziom nawykowych działań mógłby całkowicie odmienić wasze życie na lepsze.

Zastanówcie się nad swoim obecnym życiem:

- Jak ono wygląda?
 - Chaotyczne? Bezproduktywne? Nudne?
 - Poukładane? Produktywne? Ekscytujące?
- Z jakim nastawieniem witacie poranek?
 - Marudni i wzdragający się przed nowym dniem?
 - Szczęśliwi, że możecie powitać nowy dzień?
- Jak bardzo jesteście konsekwentni w realizowaniu swoich codziennych/cotygodniowych/comiesięcznych zadań i/lub celów – Bardzo konsekwentni
 - W pewnym stopniu konsekwentni
 - Niekonsekwentni


Niniejsza książka oferuje sześć kroków, które *dadzą wam wolność*, zmienią życie tak, że łatwiej osiągniecie sukces biznesowy i osobisty – *jeśli* jesteście dostatecznie oddani sprawie, by zrealizować pragnienia serca i nie paść ofiarą chwilowych uczuć czy emocji.

Oto wyzwanie: czy jesteście gotowi, by uczynić wszystkie sześć kroków częścią swojej codziennej rutyny tak, aby móc przyglądać się, jak

wasza działalność biznesowa oraz życie stają się lepsze w sposób, jakiego nawet nie potrafiliście sobie wyobrazić?

Jeśli poważnie podchodzicie do tego, by być człowiekiem *skupionym i wolnym*, kroki te staną się częścią waszego stylu życia i ukształtują wasz charakter, czyniąc was takimi, jacy chcieliście być.

Kiedy decydujecie się dokonywać codziennie lepszych wyborów, wasze skupienie wzrasta, a nowo odnaleziona wolność pozwala wznieść się wyżej, niż mogliście to sobie wyobrazić w najśmielszych marzeniach.



**Sukces
zaczyna się w waszej
wyobraźni.**

SZEŚCIOETAPOWY SZYBKI START

1. Zaczynicie od wyobrażenia sobie, jakimi osobami chcecie się stać, oraz odnoszącej sukcesy firmy, którą chcecie prowadzić. Zobaczcie to w wyobraźni, a potem spiszcie szczegóły dotyczące tego, jak będzie wyglądał i działał wasz biznes oraz co osiągniecie dzięki jego sukcesom.

Stwórz najlepszą, możliwie najpotężniejszą wizję własnego życia, ponieważ stajesz się tym, w co wierzysz.

Oprah Winfrey, potentatka mediowa

Wyobraźcie sobie, jak będziecie spędzać czas. Następnie pomyślcie o tym, jak będziecie się zachowywać i czuć jako osoby, które z powodzeniem prowadzą własny biznes. Zwizualizujcie ten ideał i zacznijcie wierzyć, że wasza wizja się spełni. Wyobraźcie sobie tak wiele szczegółów, jak to tylko możliwe – następnie spiszcie je i urzeczywistnijcie, korzystając z kroków zaprezentowanych w niniejszej książce.

2. Organizowanie i planowanie to kolejne ważne kroki, które należy podjąć. Nigdy nie jest za późno – ani za wcześnie – by zacząć realizować swoją wizję i planować własny sukces. Nawyk planowania to początek skupienia. Na przykład Ray Kroc, założyciel McDonald'sa, kupił pierwszy lokal franczyzowy sprzedający burgery i shaki dopiero, gdy miał pięćdziesiąt dwa lata; Julia Child wydała swoją pierwszą książkę kucharską w wieku pięćdziesięciu lat, a Harland Sanders przekształcił KFC we franczyzę, mając sześćdziesiąt dwa lata. Niezależnie od tego, czy działacie w branży spożywczej czy nie, możecie zacząć planować sukces w każdym przedsięwzięciu i dowolnym wieku.

Uporządkowanie własnych myśli i pomysłów, a następnie zaplanowanie, jak tę wizję zrealizować, przybliży was do kolejnych celów, każdego

dnia i na każdym etapie rozwijania biznesu – ale również charakteru – tak, byście stawali się najlepszymi wersjami samych siebie. Na tym etapie szukajcie wiedzy, czytajcie, sporządzajcie listy i proście o rady – jednak uważajcie, by nie poczynić planów tak rozległych, że ostatecznie nie podejmiecie żadnego działania.

3. Czynienie codziennych postępów definiuje po części to, co osiągniecie dzięki lepszemu skupieniu oraz nawykom. Kiedy zaczniecie dostrzegać rezultaty własnej pracy, zapragniecie każdego dnia, tygodnia, miesiąca czy roku podejmować więcej kroków, by realizować swe cele. Zanim się zorientujecie, okaże się, że wyrobiliście sobie nawyk podejmowania działań oraz przechodzenia od wizji i fazy organizacyjnej/planistycznej do operacyjnej i wykonawczej.

Pamiętajcie o – trącących truizmem – słowach polityka Fredericka Douglassa: „Tam, gdzie nie ma walki, nie ma postępu”.



**Nawyki
planowania
jest początkiem
skupienia.**

4. Szybkie podejmowanie decyzji może nie przychodzić łatwo, zwłaszcza gdy jesteście podobni do mnie, osoby z natury skłonnej do nadmiernych rozmyślań i analiz. Jednak dzięki świadomym próbom możecie zmienić się w człowieka biznesu, który podejmuje decyzje szybko i trzyma się ich tak długo, jak długo okazują się właściwe. Krótko mówiąc, staniecie się osobami zdecydowanymi, a w rezultacie pewnymi siebie.

5. Świętujcie zwycięstwa – nawet jeśli są niewielkie. Świętowanie motywuje was wtedy, gdy najbardziej tego potrzebujecie, i pozwala bardziej skupić się na budowaniu pewności siebie przez liczne zwycięstwa, które odnosicie w ciągu dnia. Celebруйте je.

Przyjmujcie wyzwania, aby poczuć radość wygranej.

generał armii amerykańskiej George S. Patton Jr

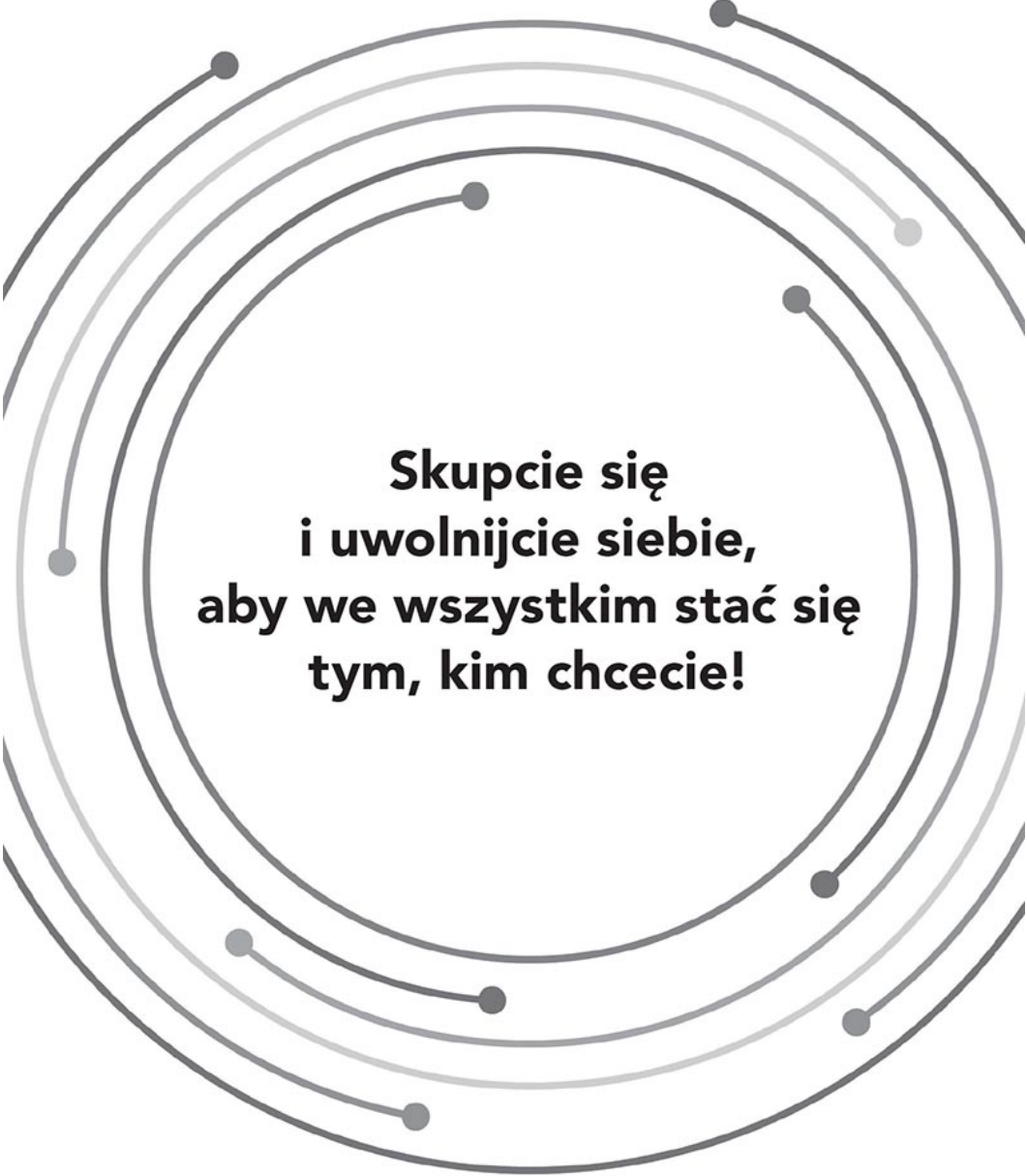
6. Niepoddawanie się wymaga autotreningu, by pozostawać na kursie, kiedy najmniej tego chcemy – jednak to nawykowe skupienie może okazać się najcenniejszą umiejętnością, jaką zdobędziecie w czasie podróży. Jak powiedział Winston Churchill: „Nigdy się nie poddawaj, nigdy się nie poddawaj, nigdy, nigdy, nigdy – w niczym, wielkim lub małym, ważnym czy błahym – nigdy się nie poddawaj z wyjątkiem spraw dotyczących honoru i zdrowego rozsądku”. Słowa te sprawdzają się zarówno w biznesie, relacjach, jak i życiu w ogóle.

Kiedy sprawy idą dobrze i doświadczacie sukcesu, wykorzystujcie okazje, by się rozwijać i kontynuować działania, które stały się waszym życiowym celem.

Tyle wystarczy.

Jeśli rozwinięcie i wdrożenie sześć kroków szczegółowo opisanych na kolejnych stronach tej książki, ukształtujecie swój charakter oraz działalność biznesową zgodnie z wizją, którą stworzyliście w swojej głowie.

To prosty, ale precyzyjny przepis, który nie wymaga niczego więcej niż wytrwałości umysłowej, by się go trzymać, oraz czasu, który mija z każdą minutą niezależnie od tego, co robicie.



**Skupcie się
i uwolnicie siebie,
aby we wszystkim stać się
tym, kim chcecie!**

Zapraszamy do zakupu pełnej wersji książki
