

Międzynarodowy bestseller!

Jack Canfield

Współtwórca światowej serii
Balsam dla duszy

Janet Switzer

„Gdybyś miał przeczytać w roku
tylko jedną książkę,
to jest właśnie ta,
którą trzymasz w ręku”.

– Harvey Mackay
autor książki

*Swim with the Sharks
Without Being Eaten Alive*

A photograph of Jack Canfield, a man with grey hair, smiling, wearing a dark suit jacket over a light blue shirt. He is leaning forward with his hands clasped.

Zasady Canfielda

**Rusz się stąd
gdzie jesteś
i idź tam,
gdzie chcesz być!**

WYDAWNICTWO
**Studio
Emka**



Zasady Canfielda



Międzynarodowy bestseller!

Jack Canfield



Współtwórca światowej serii
Balsam dla duszy

Janet Switzer

„Gdybyś miał przeczytać w roku
tylko jedną książkę,
to jest właśnie ta,
którą trzymasz w ręku”.

– Harvey Mackay
autor książki

*Swim with the Sharks
Without Being Eaten Alive*

Zasady Canfielda

**Rusz się stąd
gdzie jesteś
i idź tam,
gdzie chcesz być!**

WYDAWNICTWO
**Studio
Emka**

Spis treści

[OPINIE O KSIĄŻCE](#)

[PODZIĘKOWANIA](#)

[Dedykacja](#)

[Motto](#)

[WSTĘP](#)

[Podstawy sukcesu](#)

[1 WEŹ 100% ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA SWOJE ŻYCIE](#)

[2 SPRECYZUJ, PO CO TU JESTEŚ](#)

3 ZDECYDUJ, CZEGO CHCESZ

4 UWIERZ, ŻE TO MOŻLIWE

5 UWIERZ W SIEBIE

6 ZOSTAŃ ODWRÓCONYM PARANOIKIEM

7 UWOLNIJ MOC WYZNACZANIA CELÓW

8 PODZIEL SWOJĄ PODRÓŻ NA ETAPY

9 SUKCES POZOSTAWIA WSKAZÓWKI

10 ZWOLNIJ HAMULCE

11 ZOBACZ, CZEGO CHCESZ, ZDOBĄDŹ TO, CO
ZOBACZYŁEŚ

12 DZIAŁAJ „JAKBY”

13 WEŹ SIĘ DO ROBOTY

14 SKUP SIĘ NA DZIAŁANIU

15 POCZUJ LĘK I MIMO TO DZIAŁAJ

16 BĄDŹ GOTÓW PONIEŚĆ KOSZT

17 PROŚ! PROŚ! PROŚ!

18 NIE PRZYJMUIJ ODMOWY I ODRZUCAJ ODPOWIEDZI
NEGATYWNE

19 KORZYSTAJ Z REAKCJI ZWROTNYCH

20 BĄDŹ ODDANY CIĄGŁEMU I NIEKOŃCZĄCEMU SIĘ
DOSKONALENIU

21 MONITORUJ SWÓJ POSTĘP NA DRODZE DO SUKCESU

22 PRAKTYKUJ WYTRWAŁOŚĆ

23 PRAKTYKUJ REGUŁĘ PIĘCIU

24 PRZEKRACZAJ OCZEKIWANIA

Wewnętrzna przemiana dla sukcesu

25 WYPISZ SIĘ Z KLUBU „CZY TO NIE OKROPNE...” I
OTOCZ SIĘ LUDŹMI SUKCESU

26 UZNAJ SWOJĄ POZYTYWNA PRZESZŁOŚĆ

27 NIE SPUSZCZAJ OCZU Z NAGRODY

28 POSPRZĄTAJ BAŁAGAN I PODOMYKAJ SPRAWY

29 ZAMKNIJ PRZESZŁOŚĆ, BY ZANURZYĆ SIĘ W PRZYSZŁOŚCI

30 ZMIERZ SIĘ Z TYM, CO NIE DZIAŁA

31 PRZYJMUIJ ZMIANY Z OTWARTYMI RAMIONAMI

32 PRZEMIEŃ SWOJEGO WEWNĘTRZNEGO KRYTYKA W WEWNĘTRZNEGO TRENERA

33 WZNIEŚ SIĘ PONAD SWOJE OGRANICZAJĄCE PRZEKONANIA

34 ROZWIJAJ CZTERY NOWE NAWYKI SUKCESU ROCZNIE

35 100% ZAANGAŻOWANIA

36 UCZ SIĘ, UCZ, BO NAUKA TO POTĘGI KLUCZ

37 NIECH MOTYWUJĄ CIĘ NAJLEPSI

38 PODSYĆ SWÓJ SUKCES PASJĄ I ENTUZJAZMEM

Zbuduj swoją drużynę sukcesu

39 SKUP SIĘ NA SWOIM PODSTAWOWYM TALENCIE

40 PRZEDEFINIUJ CZAS

41 ZBUDUJ SKUTECZNY ZESPÓŁ WSPARCIA I PRZEKAZUJ MU ZADANIA

42 PO PROSTU ODMÓW!

43 MÓW „NIE” TEMU, CO DOBRE, BY MÓC POWIEDZIEĆ „TAK” TEMU, CO ŚWIETNE

44 ZNAJDŹ KOGOŚ, KTO WEŹMIE CIĘ POD SWOJE SKRZYDŁA

45 ZATRUDNIJ OSOBISTEGO COACHA

46 MASTERMINDING DROGĄ DO SUKCESU

47 WEWNĘTRZNE POSZUKIWANIA

Twórz udane relacje

48 SZTUKA SŁUCHANIA

49 ROZMOWA OD SERCA

50 NIE ZWLEKAJ Z MÓWIENIEM PRAWDY

51 NIECH TWOJA MOWA BĘDZIE NIENAGANNA

52 GDY WĄTPLIWOŚCI CIĘ OPADAJĄ, SPRAWDŹ, JAK SIĘ
RZECZY MAJĄ

53 OKAZUJ NIECODZIENNE UZNANIE I WDZIĘCZNOŚĆ

54 DOTRZYMUJ SWOICH ZOBOWIĄZAŃ

55 BĄDŹ CZŁOWIEKIEM Z KLASĄ

Sukces i pieniądze

56 ROZWIŃ POZYTYWNA ŚWIADOMOŚĆ PIENIĄDZA

57 DOSTAJESZ TO, NA CZYM SIĘ KONCENTRUJESZ

58 NAJPIERW ZAPŁAĆ SOBIE

59 OPANUJ SZTUKĘ WYDAWANIA

60 BY WIĘCEJ WYDAĆ, NAJPIERW WIĘCEJ ZARÓB

61 DAWAJ WIĘCEJ, BY WIĘCEJ OTRZYMYWAĆ

62 ZNAJDŹ SPOSÓB, BY SŁUŻYĆ

Sukces zaczyna się już dziś

63 RUSZ SIĘ I... DO DZIEŁA!

64 UMACNIAJ SAMEGO SIEBIE PRZEZ UMACNIANIE
INNYCH

WNIEŚ MOC ZMIAN DO SWOJEJ ORGANIZACJI: WARSZTATY
ZASADY CANFIELDA

PROPONOWANE LEKTURY I DODATKOWE ŹRÓDŁA DLA
OSIĄGNIĘCIA SUKCESU

O AUTORACH

POZWOLENIA

Przypisy

Wszystkie rozdziały dostępne w pełnej wersji książki.

Tytuł oryginału: The Success Principles How to Get from Where You Are to Where You Want to Be

Przekład: Dorota Piotrowska

Opracowanie polskiej wersji okładki: Łukasz Pawlak

Redakcja: Joanna Rodziewicz

Copyright © 2005 by Jack Canfield. All rights reserved.

First Collins paperback edition published 2007

Copyright © for the Polish edition by Wydawnictwo Studio EMKA Warszawa 2013, 2022

Wszelkie prawa, włącznie z prawem do reprodukcji tekstu w całości lub w części w jakiegokolwiek formie – zastrzeżone.

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

ISBN 978-83-67107-13-6

Skład wersji elektronicznej:
[Virtualo Sp. z o.o.](#)

VIRTUALO
Digital platform of tomorrow

OPINIE O KSIĄŻCE

„Zasady Canfielda są proste, ale wyniki, jakie dzięki nim osiągniesz, będą niezwykle!”

Anthony Robbins, autor Obudź w sobie olbrzyma i Unlimited power

„Gdybyś mógł przeczytać w tym roku tylko jedną książkę, właśnie trzymasz ją w ręku”.

Harvey Mackay, autor Pływaj z rekinami i nie daj się pożreć, pozycji nr 1 na liście bestsellerów „New York Timesa”

„Gdy Jack Canfield pisze, słucham. To najlepsza książka Jacka i już na zawsze zmieni ona twoje życie”.

Pat Williams, wiceprezes drużyny NBA, Orlando Magic

„Jack Canfield to Mistrz w swojej dziedzinie, który ludziom głodnym życia daje mądrość, spostrzeżenia, zrozumienie i inspirację, potrzebne, by ten głód zaspokoić. Świetna książka, świetnie się ją czyta, wspaniały prezent dla każdego, kto chce zostać Mistrzem Życia!”

Michael E. Gerber, autor książek z serii The E-Myth

„Zasady Canfielda to książka, w której znajdziesz zarówno podstawowe strategie sukcesu, jak i strategie zaawansowane, które pomogą ci stać się mistrzem sukcesu. Osobiście dużo się nauczyłem od Jacka Canfielda i ufam, że i ty wiele się od niego nauczysz”.

dr John Gray, autor Mężczyźni są z Marsa, kobiety z Wenus

„Zanim zmienisz swoje życie, najpierw musisz zmienić swój sposób myślenia. Jack i Janet stworzyli pełną zachęty i niezwykle motywującą mapę do

twojego osobistego sukcesu! Mój korespondencyjny kurs handlu nieruchomościami pomógł tysiącom ludzi stać się pewnymi siebie, odnoszącymi sukcesy inwestorami na rynku nieruchomości. Jestem przekonany, że Zasady Canfielda zmieniają sposób, w jaki myślisz i działasz, a także pomogą ci odmienić twoje życie tak, jak nawet nigdy nie marzyłeś! Polecałbym tę książkę nie tylko moim uczniom, ale każdemu, kto chce osiągnąć sukces – sukces, który wykracza poza twoje najśmielsze marzenia! Nalegam, byś przeczytał tę wspaniałą książkę. Z całą pewnością pomoże ci zmienić twoje życie na lepsze!”

Carleton Sheets, twórca kursu korespondencyjnego „No Down Payment Real Estate”

„Canfield i Switzer zamknęli swój przepis na sukces w błyskotliwej i łatwej do czytania książce. Nauka Jacka jest wysoce skuteczna, a ta nowa książka będzie tego roku najlepszym prezentem”.

Ken Blanchard, współautor książek Jednominutowy menedżer® i Customer Mania!®

„W Zasadach Canfielda Jack Canfield ujawnia konkretną metodologię i zorientowane na wyniki zasady, których wymaga sukces i osiągnięcie szczytu. Bez względu na to, czy chcesz poprawić wyniki sprzedaży w swojej firmie, rozwinąć zmysł twórczy, czy też wprowadzić do swojego życia więcej równowagi, ta książka utworze ci drogę ku najwyższemu sukcesowi!”

Peter Vidmar, dwukrotny złoty medalista olimpijski w gimnastyce oraz członek U.S. Olympic Hall of Fame

„Zasady Canfielda zainspirują cię i umocnią, byś prowadził bardziej satysfakcjonujące życie. Przygotuj się na zmiany, jakich doświadczysz za sprawą tej książki!”

Kathy Smith, amerykański autorytet w dziedzinie fitnessu i wellnessu

„Przesłanie Jacka jest proste, potężne i praktyczne. Jeśli działasz zgodnie z zasadami, zasady działają. Pozycja obowiązkowa dla tych, którzy chcą wieść życie pełne sukcesów, o jakich marzą”.

Andrew Puzder, prezes i dyrektor naczelny CKE Restaurants, Inc., Carl's Jr., Hardee's i La Salsa

„Cóż za wspaniała książka! Zasady Canfielda Jacka Canfielda to publikacja encyklopedyczna dla każdego, kto chce prowadzić życie, o jakim marzył. Miej tę książkę przy sobie, posługuj się nią jako przewodnikiem i źródłem inspiracji, pomocnym w osiągnięciu twojego najwyższego potencjału i wewnętrznego pokoju, którego pragniesz. Potrzebujesz tej książki”.

Marilyn Tam, była prezes Reebok Apparel Products Group
i autorka How to Use What You've Got to Get What You Want

„Jeśli myślałeś, że wiesz już wszystko na temat tego, jak osiągnąć sukces w biznesie, poczekaj, aż zapoznasz się z zawartością Zasad Canfielda. Począwszy od początkujących przedsiębiorców, aż po najpotężniejszych na świecie dyrektorów naczelnych, ta książka z pewnością nauczy każdego, jak osiągać jeszcze większe sukcesy i jak czerpać jeszcze większą radość z tego, co robisz i co uwielbiasz robić”.

John Assaraf, RE/MAX Indiana, autor figurującej na liście bestsellerów „New York Times'a” i „Wall Street Journal” książki The Street Kid's Guide to Having It All

„Strona po stronie najlepszy system na osiągnięcie wszystkiego, co tylko chcesz. Przygotuj się na jazdę swojego życia. Nie mogłam się od niej ode-rwać!”

Marcia Martin, była wiceprezes firmy est i trenerka transformacyjna

„Niesamowita zdolność Jacka Canfielda, by wyrażać się niezwykle jasno, zrozumiale i przystępnie, czyni Zasady Canfielda nie tylko fantastycznym przepisem na sukces, lecz także pozycją ogromnie przyjemną do czytania”.

dr Jim Tunney, były sędzia NFL, nauczyciel i autor It's the Will, Not the Skill

„Sam widziałem, jak uporczywie i wytrwale Jack Canfield stosował zasady przedstawione w tej książce. I właśnie dzięki tej determinacji i dzięki jego wierze w te zasady narodziła się seria Balsam dla duszy. Zasady Canfielda to nie tylko niezwykła książka, która wskaże ci drogę ku wybitnym osiągnięciom, ale także dowód sam w sobie, że te zasady działają”.

Peter Vegso, prezes Health Communications, Inc... i wydawca serii Bal-sam dla duszy

„Większość z nas wie, czego chce od życia, lecz jedynie garść nauczyła się, jak to zdobyć. Zasady Canfielda nie tylko dają ci mapę, ale także wręczają kluczyki do stacyjki i tankują paliwo! Przygotuj sobie jakąś przegryzkę i nie odkładaj tej książki, aż opanujesz jej przesłanie”.

Wally Amos, autor *The Cookie Never Crumbles*

„Mój dobry przyjaciel Jack Canfield jest obecnie jednym z najmądrzejszych mówców i nauczycieli na świecie. Gdy spędzisz z nim czas, poznając i chłonąc jego pomysły i spostrzeżenia, zostaniesz pozytywnie odmieniony na resztę swojego życia”.

Brian Tracy, jeden z wiodących amerykańskich autorytetów w dziedzinie rozwoju ludzkiego potencjału i osobistej efektywności, autor *Droga do bogactwa*, *Milionerzy z wyboru* i *Maksimum osiągnięć*

„Koordynując swoje działanie z podstawowymi zasadami i wartościami Jacka, możesz osiągnąć każdy cel, jakiego pragniesz, łącznie z wewnętrznym pokojem. W *Zasadach Canfielda* Jack stworzył ku temu mapę. Wystarczy, że będziesz się nią kierować”.

Hyrum W. Smith, wiceprzewodniczący i założyciel *FranklinCovey*

„W warunkach najwyższej konkurencji, jaka panuje na dzisiejszym rynku, ludzie sukcesu to ci, którzy posiadają systematyczne podejście do swoich osiągnięć. Będąc najlepszą od dziesięcioleci publikacją na temat sukcesu, *Zasady Canfielda* katalogują i wyjaśniają te systemy, posługując się prostym językiem i ujętymi krok po kroku instrukcjami, oraz przedstawiają inspirujące historie tych, którzy przebyli już tę podróż. Jeśli twoim celem jest poprawić swoje osiągnięcia, zdobyć więcej pieniędzy, mieć więcej wolnego czasu i mniej stresów, przeczytaj i zastosuj wypróbowane zasady, jakie wyjaśnia ta książka”.

Les Brown, autor *Live Your Dreams* i *Conversations on Success*

„Cóż za wspaniały zbiór traktujących o sukcesie myśli i pomysłów. niektóre proste, inne głębsze, lecz wszystkie istotne w dzisiejszym złożonym świecie... Lektura obowiązkowa!”

dr Steven Stralser, dyrektor naczelny i profesor *Global Entrepreneurship Center*, *Thunderbird: The Garvin School of International Management*, autor

MBA in a Day: What You Would Learn in Top-Tier Schools of Business – If You Only Had the Time

„Gdy przeczytasz Zasady Canfielda, zmienisz podejście do swoich krótko – i długoterminowych celów, zaczynając patrzeć na nie w zupełnie nowy i ekscytujący sposób. Ta książka podkreśla narzędzia, jakich potrzebujesz, by wydobyć z życia wszystko, czego tylko chcesz, a nawet więcej! Sukces Canfielda i Switzer jest dowodem na to, że te zasady naprawdę działają i mogą być z łatwością zastosowane do każdego celu”.

Rita Davenport, prezes Arbonne International

„Sukces jest czymś, czego pragnie niemal każdy, a wielu marzy o nim przez całe życie. Jedni nigdy go nie znajdują, inni osiągają go już za młodu. Bez względu na to, gdzie się znajdujesz w swoim życiu, zatrzymaj się i przeczytaj tę fantastyczną książkę Jacka Canfielda i Janet Switzer. Być może już przebyłeś tę drogę, albo starasz się ją przebyć, a może zgubiłeś się gdzieś między pragnieniem a osiągnięciem swojego osobistego sukcesu. Gdy skończysz czytać Zasady Canfielda: rusz się stąd gdzie jesteś i idź tam, gdzie chcesz być, natychmiast będziesz wiedział, gdzie się znajdujesz, gdzie chciałbyś się znaleźć i jak się tam dostać. Ta książka powinna stać się podręcznikiem i lekturą obowiązkową jeszcze przed wkroczeniem w «dorosłość»”.

Dave Liniger, przewodniczący zarządu RE/MAX International

„Jack Canfield znowu górą! W Zasadach Canfielda z ogromną łatwością i wyrozumiałością wyjaśnia sprawdzone techniki, którymi posługują się ludzie sukcesu na każdej ścieżce życia – techniki, które mogą zabrać cię aż po granice twoich marzeń. Bez względu na to, jak definiujesz pojęcie sukcesu, ta książka pozwoli ci go osiągnąć!”

Jeff Liesener, prezes High Achievers Network

„Jeśli kiedykolwiek chciałeś, by Jack Canfield był twoim osobistym mentorem na drodze ku realizacji twojej najwspanialszej wizji, ta książka to najlepsze, co możesz mieć zaraz po osobistym prowadzeniu Jacka. Jest pełna informacji, inspiracji – i co najważniejsze – zrozumienia. Bo obok spraw-

dzonych strategii Jacka, znajdziesz w niej także jego wsparcie, współczucie i prawość”.

Marshall Thurber, współzałożyciel Accelerated Business School i Money and You

„Przedstawione w tej książce zasady sukcesu są jednocześnie tak proste do zastosowania i tak potężne. Są niezbędne do osiągnięcia swoich celów. Jack umie sprawić, by nauka dostarczała radości i zabawy. Ta książka to prawdziwy numer 1!”

Kathy Coover, współzałożycielka i wiceprezes sprzedaży i marketingu
Isagenix International

Zasady Canfielda przedstawiają sprawdzone kroki, jakie podejmują dziś największe sławy i najjaśniejsze gwiazdy, by zrealizować swoją idealną przyszłość. Nie widzę lepszego sposobu, by z miejsca, w którym jesteś obecnie, dostać się tam, gdzie chciałbyś się znaleźć”.

Bill Harris, dyrektor w Centerpointe Research

„Jeśli masz wielką wizję i wielkie plany, przeczytaj Zasady Canfielda i zacznij działać zgodnie z tym, czego się z nich dowiesz. Zaslugujesz przecież, by mieć z życia nieco więcej”.

dr H. Ronald Hulnick, rektor Uniwersytetu Santa Monica

„Unikalne połączenie lekcji i technik z autentycznymi anegdotami i humorem czyni Zasady Canfielda wspaniałą lekturą. Ta pouczająca, humorystyczna i bardzo praktyczna książka posługuje się talentem Jacka Canfielda, by motywować i inspirować bez przesadnie «napuszonego» podejścia do tematu. Każdy czytelnik może wynieść wiele cennego z przedstawionych w niej zasad sukcesu”.

Christen Brown, prezes On Camera Entertainment i autorka Star Quality

„Bez względu na to, co rozumiesz pod pojęciem sukcesu, Jack Canfield może pomóc ci go osiągnąć. Zasady Canfielda to życiowa publikacja encyklopedyczna zarówno dla młodych, jak i starych. Przekształć swoje marzenia o sukcesie w rzeczywistość. Już dziś kup tę książkę”.

Gary T. Van Brunt, dyrektor naczelny Discount Tire Co.

„Zasady Canfielda udowadniają raz na zawsze, że osobisty sukces nie przytrafia się urodzonym pod szczęśliwą gwiazdą czy uprzywilejowanym. Jest on raczej wynikiem myślenia i działania – planowania i realizowania tego planu. Lecz co najważniejsze, moc osiągania celów jest umiejętnością, której można się nauczyć – a nikt nie uczy jej tak doskonale, jak Jack Canfield”.

Catherine B. Reynolds, przewodnicząca zarządu Catherine B. Reynolds Foundation

„Tę książkę trzeba przeczytać! Canfield i Switzer wyjaśniają konkretne, ujęte krok po kroku metody, którymi może posłużyć się każdy z nas, by osiągnąć większy sukces w swoim życiu zawodowym i osobistym. Jeżeli chcesz więcej zarabiać, mieć większą władzę i żyć tak, jak sobie wymarzyłeś, Zasady Canfielda po mistrzowsku cię tam zaprowadzą”.

dr Gay Hendricks, autor Conscious Living i współautor
(obok dr Kathlyn Hendricks) Conscious Loving

„Bez względu na to, gdzie jesteś w swoim życiu, Zasady Canfielda podsuwają ci wypróbowane strategie i sprawdzone systemy, by stworzyć jaśniejszą przyszłość. Czytając i stosując to, co podpowiada ci ta nowa, imponująca publikacja na temat sukcesu, przyłącz się do grona tych, którzy wspięli się na wyżyny osiągnięć. Po czym postaraj się o kopię dla przyjaciela”.

Paul R. Scheele, autor Natural Brilliance, Genius Code,
Abundance for Life i The PhotoReading Whole Mind System

„Ta książka to fantastycznie napisana, mistrzowska kwintesencja dostępnych tu i teraz przewodnich zasad i procedur, umożliwiających osiągnięcie prawdziwego, życiowego sukcesu”.

Hale Dwoskin, autor figurującej na liście bestsellerów „New York Times’a”

książki The Sedona Method: Your Key to Lasting Happiness, Success,
Peace and Emotional Wellbeing

„Sukces w każdej dziedzinie życia może być twój! Zastosuj zasady i strategie Jacka Canfielda, a osiągniesz każdy cel! Zasady Canfielda to szczegółowy, lecz zrozumiały przewodnik, który pomoże ci zrealizować więcej z

tego, co TY chcesz. Jest przyjemny i skuteczny. Przeczytaj go jeszcze dziś!”

Erin Saxton, The Idea Network

„Zgłębianie zagadnienia sukcesu to moja życiowa pasja. Ogromnie ci dziękuję, Jack, za stworzenie łatwej do zrozumienia książki o sukcesie, którą bez trudu pojmą i z której skorzystają czytelnicy w każdym wieku i z każdego środowiska. Mocne lekcje i historie, zawarte w Zasadach Canfielda, naprawdę potrafią odmienić życie!”

James Arthur Ray, autor The Science of Success i Stop the World: 29 Principles to Realize Your Infinite Self

„Lektura Zasad Canfielda to doświadczenie możliwie najbardziej zbliżone do sytuacji, w której Jack Canfield pełni rolę twojego osobistego trenera. Jack posiada umiejętność łączenia inteligencji ze zrozumieniem drugiego człowieka, czyniąc swoją książkę bardzo przystępną. Przedstawienie w niej zasad i przykładów tych, którzy je zastosowali, jest zarówno skuteczne, jak i inspirujące. Ta dynamiczna książka będzie na ustach wielu jeszcze przez całe lata!”

George R. Walther, autor Heat Up Your Cold Calls

„Jeśli szukasz cudownego leku, który uzdrowi twoje życie, karierę zawodową i twoje relacje, Zasady Canfielda dają ci go hojną ręką. Ale nie przedstawaj na samym zakupie tej nowej, imponującej pozycji i umieszczeniu jej na półce. Zapoznaj się z jej wypróbowanymi strategiami, zastosuj jej sprawdzone systemy, po czym przygotuj się na dołączenie do grona prawdziwych ludzi sukcesu!”

Raymond Aaron, najlepszy kanadyjski trener w dziedzinie biznesu i inwestycji

„Fantastyczny zbiór przemyśleń na temat sukcesu. Pewne myśli są proste, inne trochę głębsze, lecz wszystkie niezwykle cenne w dzisiejszym skomplikowanym świecie. Lektura obowiązkowa! Posłużyłem się przedstawionymi w niej zasadami, by spopularyzować moją stronę internetową, którą na początku odwiedzało 100 osób miesięcznie, teraz zaś liczba gości w miesiącu przekracza 5000”.

Zev Saftlas, autor Motivation That Works i założyciel empoweringmessages.com

„Zasady Canfielda Jacka Canfielda splatają strategię sukcesu z potwierdzonymi przykładami i opowieściami z życia różnych osób. Tę książkę powinien przeczytać każdy, kto pragnie zdobywać nowe szczyty w swoim życiu. Czy jest jakiś sposób, by uczynić ją lekturą obowiązkową dla przyszłych pokoleń? Szkoda, że 20 lat temu nie znałem jej przesłania!”

Arielle Rord, autor Hot Chocolate for the Mystical Soul

„Canfield i Switzer stworzyli książkę pełną mądrości, zrozumienia drugiego człowieka i humoru. To jedna z najlepszych pozycji na temat sukcesu, jakie czytałem! Jeśli masz jakieś marzenie, które jeszcze się nie ziściło, pozwól Jackowi Canfieldowi wskazać ci drogę ku jego realizacji. Nie pożałujesz”.

Bill Cirone, dyrektor Urzędu ds. Edukacji Okręgu Santa Barbara

„Jeśli twoim celem jest poszerzenie własnych możliwości, stworzenie nowych sojuszy, pomoc większej liczbie osób i jeszcze lepsze wykorzystanie każdej chwili swojego życia, Zasady Canfielda mogą pomóc ci to wszystko osiągnąć. Fantastyczna książka!”

John Demartini, dyrektor naczelny Demartini Seminars
i założyciel Concourse of Wisdom

„Ludzie sukcesu wiedzą, że najważniejszą inwestycją, jakiej można dokonać, jest inwestycja w samego siebie. Zasady Canfielda pomagają opanować zestaw umiejętności, które przyciągną do twojego życia wspaniałych ludzi, wspaniałe możliwości i wspaniały majątek. Pozwól, by ta inwestycja ci się opłaciła”.

Cynthia Kersey, autorka Unstoppable i Unstoppable Women

„Jeśli kiedykolwiek pojawiła się książka, odkrywająca sekretne strategię największych ludzi sukcesu naszych czasów, to jest nią właśnie ta, Zasady Canfielda. Łatwa, zrozumiała, możliwa do zastosowania. To najlepsze od lat narzędzie sukcesu”.

dr Bill Bauman, Bill Bauman Seminars and Mentoring

„W końcu książka, która spełnia to, co obiecuje. Zasady Canfielda naprawdę wznoszą twoje życie na kolejny poziom i pomagają osiągnąć wszystko, o czym kiedykolwiek marzyłeś. Stosując zasady, które wyniosły na wyżyny sukcesu Jacka Canfielda i wiele innych osób, których historie opisane są w tej książce, również i ty możesz zrealizować wspaniałe cele. Przeczytaj ją jeszcze dziś!”

Tom Hill, założyciel Eagle Institute i autor *Living at the Summit: A Life Plan*

„Jeśli szukasz niezawodnego przepisu na sukces, zajrzyj do Zasad Canfielda Jacka Canfielda”.

Suzanne de Passe, producentka telewizyjna

„Jack Canfield to prawdziwy mistrz. Wie, czego potrzeba, by wieść życie pełne sukcesów, a w Zasadach Canfielda składa razem wszystkie kluczowe elementy, by reszta świata również posiadała tę wiedzę”.

T. Harv Eker, autor *Bogaty albo biedny*

„Przez ponad dziesięć lat byłem uczniem Jacka Canfielda i stosowałem zasady, które przedstawia w tej książce, by wzmóc mój własny sukces oraz sukces tych, których szkole i którymi kieruję w Henry Ford Museum. Gorąco polecam tę książkę. Z pewnością zmieni ona twoje życie”.

Jim Van Bochove, dyrektor rozwoju zasobów ludzkich
w *The Henry Ford: America's Greatest History Attraction*

„Zasady Canfielda Jacka Canfielda błyskotliwie i zwięźle przekazują wypróbowany i prawdziwy przepis na pełne sukcesów, spełnione życie. Na każdej stronie znajdziesz inspirację i motywację”.

Debbie Ford, autorka najlepszego w rankingu „New York Times'a” best-selleru

The Dark Side of the Light Chasers oraz *The Best Year of Your Life*

„Jack Canfield z iście diamentową klarownością stworzył podstawowy podręcznik sukcesu. Żałuję, że nie miałam go w swoich rękach, gdy zaczynałam moją wyprawę po to, co w życiu najlepsze”.

mistrzyni Mary Louise Zeller, „Babcia Ninja”,

dwunastokrotna krajowa i pięciokrotna międzynarodowa złota medalistka w taekwondo

„Bez względu na to, czy jesteś raczkującym przedsiębiorcą, siedzisz w biznesie od lat, czy dopiero skończyłeś szkołę, Zasady Canfielda Jacka Canfielda to lektura obowiązkowa. Książka krok po kroku poprowadzi cię przez kolejne etapy sukcesu i wyniesie na twój kolejny poziom (a najprawdopodobniej i znacznie wyżej)! Praktyczny styl Jacka i jego prosty język sprawiają, że każdy może skorzystać z tej dogłębnej, wyczerpującej i inteligentnej publikacji”.

Linda Distenfield, prezes, oraz Ira Distenfield, dyrektor naczelny We
The People

PODZIĘKOWANIA

Ta książka, jak wszystko inne, co w życiu stworzyłem, jest wynikiem ogromnego wysiłku wielu ludzi. Chcę wyrazić moją najgłębszą wdzięczność i podziękować następującym osobom:

Janet Switzer, bez której iście herkulesowych wysiłków ta książka nigdy nie zostałaby ukończona. Dziękuję ci za twoje niewiarygodne wsparcie, głębokie przemyślenia oraz długie godziny (za dnia i w nocy!) poświęcone rozwojowi pierwszych etapów tej książki, gdy po mistrzowsku współtworzyłaś jej szkic, przekształcałaś niekończący się strumień zapisywanych przeze mnie myśli w możliwy do obróbki manuskrypt, dbałaś o to, bym nie zbaczał z kursu i koncentrował się na temacie, rozwijałaś stronę internetową Zasad Canfielda oraz tworzyłaś fantastyczny plan marketingowy, by przesłanie tej książki trafiło do milionów ludzi. Jesteś naprawdę niesamowita!

Bonnie Solow, mojej agentce literackiej. Jesteś kimś więcej niż agentką. Byłaś obecna na każdym etapie tworzenia mojej książki, wspomagając swoimi przemyśleniami i wskazówkami wydawniczymi, zapewniając wsparcie emocjonalne, entuzjastycznie zachęcając i obdarzając autentyczną przyjaźnią. Podziwiam twoją prawość, profesjonalizm, zaangażowanie w doskonałość, szczere pragnienie wpływu na rzeczywistość oraz twoją miłość do życia.

Steve'owi Hanselmanowi, mojemu genialnemu, wspierającemu i mądrymu redaktorowi i wydawcy z HarperCollins. Dzięki za twoją nieograniczoną energię, za twój wspaniały duch i oddanie edukowaniu i wznoszeniu ludzkości na wyższy poziom rozwoju poprzez słowo pisane.

Mary Ellen Curley, która od początku do końca pełniła nadzór nad marketingiem i procesem produkcji Zasad Canfielda. Doceniam twój profesjonalizm i nieustrudzone wysiłki w pracy na rzecz tej książki i jej przesłania.

Jane Friedman, prezes i dyrektor naczelnej HarperCollins, która od początku dopingowała tę książkę. Dzięki za fantastyczną robotę, jaką wykonujesz kierując firmą zgodnie z przedstawionymi przeze mnie zasadami. Praca z tobą to zaszczyt.

Katharine O'Moore-Klopf, która adiuutowała manuskrypt. Twój sokoli wzrok i dbałość o szczegóły są doprawdy niesamowite. Dzięki, spisałaś się na medal.

Andrei Brown, która zaprojektowała okładkę. Jest wspaniała!

Deborah Feingold, która zrobiła zdjęcie, widniejące na okładce. Fajnie mi się z tobą pracowało. Jesteś świetna!

Brianowi Groganowi, Veronice Gonzalez, Anie Marii Allesi, Andrei Rosen, Paulowi Olsewskiemu, Shelby Meizlik, Ninie Olmsted, Joshowi Marwellowi i wszystkim innym z HarperCollins, którzy tak pilnie pracowali nad umieszczeniem tej książki (i jej wersji audio) na półkach księgarni i oddaniem jej w ręce czytelników. Jesteście najlepsi w swoim fachu.

Patty Aubery, prezes Chicken Soup for the Soul Enterprises, za „zmuszenie” mnie do napisania tej książki. Dzięki za nadzorowanie całego projektu, a szczególnie za zdobycie wszelkich zatwierdzeń. Jesteś prawdziwą przyjaciółką i partnerem w biznesie. Nie zdołam wyrazić, jak bardzo doceniam twoje wsparcie w wydobywaniu ze mnie tego, co najlepsze.

Russellowi Kamalskiemu, dyrektorowi operacyjnemu Chicken Soup for the Soul Enterprises, dziękuję za łagodną i wyrozumiałą postawę, która pomaga panować nad wszystkim pośród gorączkowego zamieszania, w jakim często się znajdujemy. Jesteś prawdziwym dżentelmenem.

Veronice Romero, mojej asystentce, która utrzymywała moje życie w porządku z bardzo niewielkim wsparciem z mojej strony, gdy przez cały zeszły rok siedziałem pogrzebany pod ciężarem tego projektu. Dzięki za pieczę nad harmonogramem spotkań i za nadzór nad zdobywaniem wszelkich koniecznych pozwoleń do tej książki. Dzięki za całą troskę, jaką otoczyłaś w tym czasie mnie samego, moje podróże i moją karierę mówcy. Twoje nieustrudzone wysiłki, dbałość o detale i podążanie za doskonałością są niesamowite. Bardzo ci dziękuję!

Mike'owi Fosterowi, mojemu asystentowi. Dzięki za pomoc w trzymaniu na dystans wszelkich „złych mocy”, bym mógł w spokoju i bez większych zakłóceń pracować nad książką, dzięki za twoje wsparcie badawcze, długie godziny trudu, poczucie humoru i za dzielenie ze mną wizji. Twoje zaangażowanie

zowanie, wykraczające poza oficjalny zestaw obowiązków, by nasze seminaria zawsze miały pełną obsadę, a nasze komputery działały, również jest godne podziwu. Dziękuję za twoje oddanie i pasję.

Jesse Ianniello, za wszystkie niekończące się godziny przepisywania seitek godzin wywiadów, jakie nagrałem, i za wszystkie inne, liczne obowiązki biurowe, bez których ta książka nie zostałaby wydana. Niezmiennie sprawiasz, że rzeczy trudne wydają się prostymi. Jesteś cudowna.

Robin Yerian, za opiekowanie się mną w tak wielu dziedzinach życia, a zwłaszcza za dbałość o trzymanie się budżetu, byśmy zawsze mieli dość pieniędzy na wszystko, co trzeba zrobić.

Teresie Esparza, za doskonałe radzenie sobie z koordynacją wszystkich moich wystąpień i za dbanie o zadowolenie naszych klientów podczas tego „roku książki”. D’ette Coronie za wspaniały nadzór nad grafiką produkcyjnym Balsamu dla duszy, gdy byłem pochłonięty pracą nad Zasadami Canfielda. Obie jesteście niesamowite!

Heather McNamarze, Nancy Mitchell Autio, Leslie Riskin, Stephanie Thatcher, Barbarze Lomonaco i Tashy Boucher, które przez cały czas powstawania tej książki dbały o wszelkie szczegóły, związane z ukończeniem i wydaniem książek z serii Chicken Soup (Balsam dla duszy). Dziękuję też wszystkim pozostałym osobom, które pracują w Self-Esteem Seminars i Chicken Soup for the Soul Enterprises.

Erickowi Baldwinowi, Kristen Craib, Lauren Edelstein, Devonowi Fosterowi, Annie Giardina, Chrisowi Muirheadowi i Danielle Schlapper, naszym wspaniałym stażystom z Uniwersytetu Kalifornii w Santa Barbara, za waszą pomoc w przepisywaniu, redagowaniu i pracach badawczych.

Gail Miller, pracującej dla Janet, dyrektorce programów szkoleniowych, która wykonuje w firmie Janet kawał dobrej roboty, odciążając swoją szefową i nieustannie tworząc dla niej przestrzeń, by ta mogła pomagać w rozwoju Zasad Canfielda i produktów szkoleniowych. Twoja inteligencja i wyniki twojej pracy naprawdę robią wrażenie.

Marcii Shimoff, która wyjęła tydzień ze swojego życia, by przyjść i pomóc reorganizować Zasady Canfielda, i która służyła wspaniałą, cenną opinią. Dzięki za hojność ducha. Głębia twojej przyjaźni jest naprawdę zdumiewająca.

Rickowi Frischmanowi, Davidowi Hahnowi i Jaredowi Sharpe’owi z Planet Television Arts za ich pierwszorzędne wsparcie w zainteresowaniu tre-

ścią tej książki ludzi radia i telewizji. Uwielbiam z wami pracować!

Hale'owi Dwoskinowi, Marshallowi Thurberowi i Barbarze DeAngelis za ich nieustanne zachęty i wsparcie, które oferowali mi przez cały czas, gdy pisałem tę książkę.

Wszystkim tym, którzy zgodzili się ze mną rozmawiać, i których opowieści i anegdoty wzbogacają treść Zasad Canfielda. Te osoby to: Raymond Aaron, Robert Allen, Jeff Arch, John Assaraf, Madeline Balletta, Marty Becker, Arthur Benjamin, Tom Boyer, Lee Brower, Stephen J. Cannel, Frank Corbo, D.C. Cordova, John Demartini, Ira i Linda Distenfield, Hale Dwoskin, Harv Eker, Tim Ferriss, Ruben Gonzales, Greg Haven, Mike Kelley, Marilyn Kentz, Rick Kinmon, Julie Laippley, Dave Liniger, Debbie Macomber, Fabrizio Mancini, Marcia Martin, John McPherson, Mike Milliorn, David Morris, Chad Pregracke, Monty Roberts, Rudy Ruetiger, Scott Schilling, Jana Stanfield, Joe Sugarman, Marilyn Tam, Marshall Thurber, Diana Von Welanetz Wentworth, Pat Williams i Wyland.

Wszystkim tym, którzy zgodzili się ze mną rozmawiać, lecz których opowieści nie zostały umieszczone w tej książce z powodu ograniczonej przestrzeni i czynionej w ostatniej chwili redakcji – wasze pomysły, przemyślenia i wasz duch przenika jej treść. Te osoby to: Jennifer Allen, John Anderson, Janet Atwood, Russell Bishop, Stan Dale, Bob Danzig, Roger Dawson, John Dealy, Kent i Kyle Healy, Orrin C. Hudson, Teresa Huggins, Tony O'Donnell, Kevin Ross, Michael Russo, Barry Spilchuk i Gary Tuerack.

Setkom ludzi, którzy zaproponowali, że wypowiedzą się dla potrzeb tej książki – już oni wiedzą, o kim mowa – lecz z którymi po prostu nie zdołałem się umówić z powodu ograniczonego czasu, jakim dysponowałem. Szczerze żałuję, gdyż spotkania i rozmowy były najbardziej ekscytującym etapem tworzenia Zasad Canfielda. Ten projekt jeszcze raz przypomniał mi, jak wieloma cennymi informacjami każdy z nas może podzielić się z innymi. Mam nadzieję, że któregoś dnia będę w stanie skorzystać z waszych propozycji i porozmawiać z wami przy okazji pisania innej książki.

Wszystkim tym, którzy przeczytali maszynopis i służyli cennymi i potrzebnymi opiniami. Te osoby to: Patty Aubery, Tom Boyer, Mark Donnelly, Eldon Edwards, Mike Foster, Andrew Holmes, Russ Kamalski, Veronica Romero, Zev Saftlas, LeAnn Thiemann, Marci Shimoff i Robin Yerian. Dziękuję, że zechcieliście wykroić nieco czasu ze swoich napiętych grafi-

ków – i to tak bezzwłocznie – by służyć cennymi komentarzami. Głęboko doceniam wasz wkład!

Wszystkim tym, którzy w ciągu lat bezpośrednio kształtowali moje postrzeganie sukcesu i przyczyniali się do jego osiągnięcia poprzez swoje warsztaty, seminaria i programy szkoleniowe. Te osoby to: W. Clement Stone, Og Mandino, Norman Vincent Peale, Marshall Thurber, Mark Victor Hansen, Phil Laut, Leonard Orr, Stewart Emery, Martha Crampton, Russell Bishop, Jim Newman, Lou Tice, John Gray, Tim Piering, Tracy Goss, Martin Rutte, Wayne Dyer, Bob Proctor, Lee Pulos, Brian Tracy, Jim Rohn, Anthony Robbins, Michael Gerber, Dan Sullivan, Les Hewitt, Robert Allen, Hale Dwoskin i John Assaraf. Dzięki za wasze genialne umysły, za odwagę, by torować nowe drogi i za hojność ducha.

Doktorowi Jackowi Dawsonowi i doktorowi Bruno Wildhaberowi, moim dwóm kręgarzom, oraz Wayne'owi Darlingowi, masażyście, za wspaniałą pracę nad moim ciałem, dzięki której pozostało ono przy życiu w ciągu tych pełnych stresu miesięcy.

Członkom mojego zespołu wsparcia, który tworzą: John Assaraf, Lee Brower, Declan Dunn, Liz Edlic i Marshall Thurber. Jestem wdzięczny, że mogę należeć do tak oddanej i wizjonerskiej grupy braci i sióstr.

Markowi Victorowi Hansenowi i Patty Hansen za ich miłość, przyjaźń i partnerstwo w podróży o nazwie Balsam dla duszy, która jest największą przygodą mojego życia.

Peterowi Vegso i Gary'emu Seidlerowi z Health Communications Inc., którzy uwierzyli w to marzenie na długo przedtem, zanim ktokolwiek odważył się to zrobić, i którzy przez wszystkie te lata służyli wsparciem, bez którego ta książka nigdy by nie powstała. Dzięki, chłopaki! Dziękuję też wszystkim pozostałym z HCI, którzy pracowali nad tym, by seria Balsam dla duszy stała się światowym fenomenem wydawniczym.

Całej mojej rodzinie za jej miłość, wsparcie i zrozumienie, gdy pracowałem nad czymś, co bezsprzecznie mogę nazwać największym wyzwaniem w mojej karierze zawodowej. Dzięki za zrozumienie długich godzin w pracy, poświęconych weekendów i dwóch odwołanych urlopów, których wymagało terminowe ukończenie tego projektu. Bardzo was wszystkich kocham i cenię. Indze, mojej żonie, którą uwielbiam za to, jak świetnie mnie rozumie i zna – dziękuję ci za twoją nieustającą miłość, wsparcie, humor i zachętę. Christopherowi, 14-letniemu synowi, za dzielne znoszenie mojej

obsesji na punkcie tej książki. Mam nadzieję, że nasze wspólne dwa tygodnie w Europie, na które zabieram cię tego lata, wynagrodzą utracony czas ostatnich sześciu miesięcy. Railey i Travisowi, mojej pasierbicy i pasierbowi – oboje nieustannie zachwycają mnie swoimi wygłupami. Dzięki za to, że jesteście tak wspaniali. Oranowi i Kyle’owi, moim dwóm starszym synom. Wreszcie mamy czas na tamtą obiecaną wycieczkę do Las Vegas!

Mojej siostrze Kim, za moralne wsparcie i zachętę, gdy nie widziałem światła na końcu tunelu. Miło jest mieć siostrę, która też pisze i rozumie cały proces. Taylorowi i Mary, za opiekę nad Mamą przez wszystkie te długie miesiące i lata. Bratu Rickowi i jego żonie Tanie – jesteście wspaniali. Fredowi Angelisowi, mojemu ojczymowi, za wzięcie mnie pod skrzydła, gdy miałem 6 lat, i za wpojenie mi wartości i nawyków dotyczących pracy, które pozwoliły mi wspiąć się na mój obecny poziom sukcesu.

Rodzinie Janet, za jej wsparcie, zrozumienie i świetny humor w obliczu utraconych wyjazdów wakacyjnych i prowadzonych przy kolacjach niekończących się rozmów na temat tej książki. Rodzicom Janet, Lesowi i Beverly, którzy już za młodu pokazali córce, czym jest sukces, i którzy pielęgowali w domu atmosferę dążenia do celu. Jej rodzeństwu, Jennifer i Jeffowi, za nieustanne wsparcie i zachętę, jaką okazywali swojej siostrze na każdym nowym kroku w jej życiu i karierze zawodowej. Szczególnie wielkie dzięki siostrzenicy Janet, Brianne, która nie tylko zastanawia się, jak dzieci uczą się osiągać sukcesy, ale też jest łagodnym przypomnieniem, że najważniejsze to czerpać z tego radość.

I w końcu, dziękuję wszystkim asystentom i uczestnikom moich seminariów i warsztatów ostatnich kilku lat za to, że dzielili się ze mną swoimi marzeniami, zmaganiem i triumfami. Wasze heroiczne wysiłki w przezwyciężaniu ograniczających was przekonań i lęków, odwaga w mierzeniu się z przeszkodami na waszej drodze, wytrwałość w obliczu przeciwności oraz niesamowite życie, jakiego twórcą jest każdy z was – wszystko to złożyło się na inspirację, która doprowadziła mnie do napisania tej książki i podzielenia się tymi zasadami z innymi. Dziękuję wam za to, że jesteście wzorami wizji, celu i pasji, jakich świat tak rozpaczliwie potrzebuje. Każdy z was żyje na kartach Zasad Canfielda.

Ta książka dedykowana jest wszystkim tym dzielным mężczyznom i kobietom, którzy odważyli się wykroczyć poza dominującą kulturę rezygnacji i pośledniości i podjąć próbę stworzenia życia swoich marzeń. Macie mój głęboki szacunek!

Życie jest jak zamek szyfrowy; twoim zadaniem jest znaleźć właściwą kombinację cyfr, by zdobyć wszystko, co tylko chcesz.

BRIAN TRACY

Gdybyśmy zrobili wszystko, do czego jesteśmy zdolni, samych siebie dosłownie wprowadziłibyśmy w osłupienie.

THOMAS A. EDISON

WSTĘP

Jeśli z jakiegoś powodu człowiek posiada możliwość prowadzenia nieprzeciętnego życia, to nie ma on prawa zachowywać tego dla siebie.

JACQUES-YVES COUSTEAU

słynny badacz morskich głębin i producent filmowy

Gdy ktoś pisze książkę, niech opisuje jedynie to, co wie.
Moje własne zgadywanki w zupełności mi wystarczą.

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

niemiecki poeta, powieściopisarz, dramatopisarz i filozof

To nie jest książka o dobrych pomysłach. To książka o ponadczasowych zasadach, z których na przestrzeni wieków korzystali mężczyźni i kobiety sukcesu. Przez ponad 30 lat zgłębiałem te zasady i stosowałem je w moim własnym życiu. Fenomenalny sukces, jakim cieszę się obecnie, to skutek stosowania tych zasad dzień po dniu, odkąd zacząłem się ich uczyć w 1968 roku.

A oto, co składa się na mój sukces: napisałem ponad 60 bestsellerów, wydanych w łącznej sumie ponad 80 milionów egzemplarzy w 39 językach z całego świata; ustanowiłem rekord Guinnessa, będąc autorem siedmiu książek, które jednocześnie znalazły się na liście bestsellerów „New York Times’a” (z 24 maja 1998 roku); przez ostatnie 10 lat zarabiam rocznie wielomilionowe sumy; mieszkam w pięknej kalifornijskiej posiadłości; jestem zapraszany do najbardziej popularnych talk show w Ameryce (począwszy od Oprah, aż po Good Morning America); redaguję cotygodniową kolumnę prasową, mającą każdego tygodnia miliony czytelników; przemawiam w

firmach z całego świata, figurujących na liście Fortune 500, biorąc 25 000 dolarów za każde przemówienie; jestem laureatem wielu nagród, przyznawanych przez środowiska zawodowe i społeczne; cieszę się świetną relacją z moją wspanią żoną i cudownymi dziećmi; i w końcu, osiągnąłem stabilny stan dobrego samopoczucia, równowagi, szczęścia i wewnętrznego spokoju.

Utrzymuję kontakty towarzyskie z dyrektorami naczelnymi firm zaliczonych w poczet Fortune 500, z gwiazdami kina, telewizji i muzyki, ze znanymi i cenionymi pisarzami oraz z najznakomitszymi na świecie duchowymi nauczycielami i przywódcami. Przemawiałem przed kongresmenami, sportowcami, biznesmenami i gwiazdami handlu we wszystkich najlepszych na świecie kompleksach konferencyjno-wypoczynkowych – począwszy od Four Seasons Resort w Nevis w Brytyjskich Indiach Zachodnich, aż po najlepsze hotele Acapulco i Cancunu. Jeżdżę na nartach w Idaho, Kalifornii i Utah, uprawiam rafting (spływy pontonowe) w Kolorado i wspinam się w górach Kalifornii i stanu Waszyngton. Spędzam wakacje w najlepszych kurortach na Hawajach, w Australii, Tajlandii, Maroku, Francji i Włoszech. Ogólnie rzecz biorąc, bawię się naprawdę nieźle!

I jak w przypadku większości z was, którzy czytacie tę książkę, moje życie zaczęło się dość przeciętnie. Dorastałem w Wheeling w Zachodniej Wirginii; mój ojciec pracował w kwiaciarni, gdzie zarabiał 8000 dolarów rocznie. Moja matka była alkoholiczką, ojciec pracoholikiem. By jakoś dawać sobie radę, wakacje spędzałem w pracy (byłem ratownikiem na basenie i pomagałem w sklepie, w którym pracował mój ojciec). Do college'u poszedłem dzięki stypendium; by mieć pieniądze na książki, ubrania i randki, zatrudniłem się przy serwowaniu śniadań w jednym z tamtejszych akademików. Nie było nikogo, kto by cokolwiek podał mi na srebrnej tacy. Podczas ostatniego roku nauki pracowałem na pół etatu jako nauczyciel, z czego miałem 120 dolarów na dwa tygodnie. Za pokój płaciłem 79 dolarów miesięcznie, zatem na pokrycie wszelkich innych wydatków zostawało mi 161 dolarów. Pod koniec miesiąca żywiłem się czymś, co zyskało miano 21-centowych kolacji – 10-centowa puszka przecieru pomidorowego, sól czosnkowa i woda na 11-centową paczkę spaghetti. Dobrze wiem, co znaczy biedować na najniższych szczeblach drabiny ekonomicznej.

Po ukończeniu studiów zacząłem pracować jako nauczyciel historii w liceum dla kolorowych w południowej dzielnicy Chicago. I wtedy poznałem

mojego mentora, W. Clementa Stone'a. Stone był multimilionerem, który do wszystkiego doszedł pracą własnych rąk. Zatrudnił mnie w swojej fundacji, gdzie wyszkolił mnie w podstawowych zasadach sukcesu, które nadal stosuję. Moim zadaniem było przekazywanie tych zasad innym. W ciągu tych wszystkich lat pokonałem drogę od pracy dla Stone'a, aż po kontakty z setkami ludzi sukcesu – wybitnymi sportowcami, sławnymi ludźmi świata rozrywki, autorami bestsellerów, liderami biznesu, przywódcami politycznymi, doskonałymi przedsiębiorcami i najlepszymi ludźmi handlu. Przeczytałem dosłownie tysiące książek (średnio jedną na dwa dni), uczestniczyłem w setkach seminariów i wysłuchałem tysiące godzin audycji radiowych, by odkryć uniwersalne zasady sukcesu i szczęścia. Następnie sam stosowałem te zasady. Te, które się sprawdziły, przekazywałem i nadal przekazuję innym w moich mowach, seminariach i warsztatach – w sumie poznało je już ponad milion słuchaczy ze wszystkich pięćdziesięciu amerykańskich stanów. i z dwudziestu krajów z całego świata.

Te zasady i techniki sprawdziły się nie tylko w moim przypadku, lecz także pomogły setkom tysięcy słuchaczy w dokonaniu przełomowego sukcesu w karierach zawodowych, w powiększeniu ich majątków, w ożywieniu i nadaniu nowego blasku ich relacjom oraz w podniesieniu poziomu szczęścia i spełnienia w ich życiu. Uczestnicy moich szkoleń rozpoczynają udane przedsięwzięcia biznesowe, budują fantastyczne majątki, stają się gwiazdami sportu, otrzymują lukratywne kontrakty nagraniowe, zdobywają główne role w produkcjach kinowych i telewizyjnych, otrzymują stanowiska polityczne, wywierają ogromny wpływ w swoich społecznościach, piszą superpopularne książki, zdobywają tytuły nauczycieli roku w swoich rejonach, biją wszelkie rekordy sprzedaży w swoich firmach, piszą nagradzane scenariusze, zostają prezesami swoich korporacji, zyskują uznanie za wyjątkową działalność filantropijną, tworzą fantastyczne relacje oraz wychowują niezwykle szczęśliwe i udane dzieci.

ZASADY DZIAŁAJĄ, JEŚLI DZIAŁASZ ZGODNIE Z ZASADAMI

Ty też możesz osiągnąć wszystkie te rezultaty. Wiem z całą pewnością, że i ty możesz wspiąć się na niewyobrażalny poziom sukcesu. Skąd to wiem?

Bo te zasady i techniki działają zawsze – wszystko, co musisz zrobić, to je zastosować.

Kilka lat temu byłem gościem pewnego programu telewizyjnego w Dallas w Teksasie. Stwierdziłem wówczas, że gdyby ludzie stosowali zasady, których uczę, to w ciągu niecałych dwóch lat podwoiliby swoje dochody i swój czas wolny. Kobieta, która prowadziła naszą rozmowę, była wysoko sceptyczna wobec mojego twierdzenia. Powiedziałem jej, że jeśli przez dwa lata będzie stosować te zasady i techniki i w ciągu tego czasu nie podwoi swojego dochodu i czasu wolnego, wtedy wrócę do jej programu i wypiszę jej czek na 1000 dolarów. Gdyby jednak moje twierdzenie okazało się w jej przypadku prawdziwe, niech zaprosi mnie ponownie i powie widzom, że zasady zadziałały. Krótkie dziewięć miesięcy później wpadłem na nią na zjeździe National Speakers Association, odbywającym się w Orlando na Florydzie. Powiedziała mi, że nie tylko już podwoiła swoje dochody, ale także przeniosła się do większej stacji telewizyjnej, gdzie znacznie więcej zarabia, rozpoczęła karierę mówcy publicznego oraz skończyła i wydała książkę – i to wszystko w ciągu zaledwie dziewięciu miesięcy!

Faktem jest, że każdy może systematycznie i regularnie osiągać tego rodzaju wyniki. Wszystko, co musisz zrobić, to zdecydować, czego chcesz, uwierzyć, że na to zasługujesz i praktykować przedstawione w tej książce zasady sukcesu.

Podstawy są takie same dla wszystkich ludzi i wszystkich zawodów – nawet, jeśli obecnie nie masz pracy. Nieważne, czy twoim celem jest osiągnąć status najlepszego handlowca swojej firmy, zostać wiodącym architektem, zdobyć same szóstki na świadectwie szkolnym, stracić na wadze, kupić dom swoich marzeń, czy też zostać światowej klasy sportowcem, gwiazdą rocka, nagradzanym dziennikarzem, multimilionerem czy osiągniętym sukcesy przedsiębiorcą – zasady i strategie pozostają te same. A jeśli je poznasz, przyswoisz i będziesz każdego dnia skrupulatnie stosować, zobaczysz, że przekształcą twoje życie ponad najśmielsze marzenia.

**„NIE MOŻESZ ZATRUDNIĆ KOGOŚ INNEGO, BY ZROBIŁ ZA
CIEBIE TWOJE POMPKI”**

Jak sprytnie ujął to filozof motywacyjny Jim Rohn: „Nie możesz zatrudnić kogoś innego, by zrobił za ciebie twoje pompki”. Jeśli chcesz mieć z nich jakiś pożytek, musisz wykonać je sam. Bez względu na to, o co chodzi – czy o ćwiczenia siłowe lub rozciągające, czy o medytację, czytanie, pogłębianie wiedzy, naukę nowego języka, stworzenie zespołu, ustalenie wymiernych celów, wizualizację sukcesu, powtarzanie afirmacji, czy o praktykowanie nowej umiejętności – ty sam będziesz musiał to zrobić. Nikt inny nie może zrobić tego za ciebie. Dam ci jedynie mapę; samochód będziesz musiał poprowadzić sam. Nauczę cię zasad, ale ich zastosowanie to już nie moja działka. Jeśli zdecydujesz się podjąć ten wysiłek, obiecuję, że nie pożałujesz.

KONSTRUKCJA KSIĄŻKI

By ci pomóc szybko opanować te posiadające ogromną moc zasady, książkę podzieliłem na sześć części. Część I, „Podstawy sukcesu”, składa się z 25 rozdziałów, zawierających wiedzę bezwzględnie zasadniczą, którą musisz wcielić w życie, by dostać się tam, gdzie chcesz się znaleźć. Zaczniemy od zgłębienia absolutnej konieczności wzięcia na siebie 100% odpowiedzialności za swoje życie i rezultaty działania. Następnie dowiemy się, jak sprecyzować swój życiowy cel, swoją wizję i to, czego naprawdę chcesz. Dalej, przyjrzymy się, jak stworzyć niewzruszoną wiarę w samego siebie i swoje marzenia. W kolejnym rozdziale pomogę ci przekształcić twoją wizję w zestaw konkretnych celów i na ich podstawie stworzyć plan działania, który pozwoli ci te cele osiągnąć. Nauczę cię też, jak wykorzystać niesamowitą moc afirmacji i wizualizacji – poznasz jeden z sekretów sukcesu sportowców olimpijskich, czołowych przedsiębiorców, światowych przywódców i innych.

Kolejnych kilka rozdziałów poświęciłem podejmowaniu koniecznych, lecz niekiedy trudnych kroków, wymaganych, by ziścić swoje marzenia. Nauczysz się prosić o to, czego chcesz, sprzeciwiać się odmowie, szukać opinii innych ludzi i właściwie na nie reagować, a także dowiesz się, jak przetrwać w obliczu czegoś, co czasem może wydawać się przeszkodą nie do pokonania.

Część II, „Wewnętrzna przemiana dla sukcesu”, porusza zagadnienie ważnej pracy nad samym sobą, jaką będziesz musiał wykonać – pracy, która pomoże ci usunąć wszelkie myślowe i emocjonalne przeszkody, stojące na twojej drodze do sukcesu. Nie wystarczy zaledwie wiedzieć, co robić. Jest wiele książek podsuwających tę wiedzę. Musisz też zrozumieć znaczenie i metodologię usuwania niszczących cię przekonań, lęków i nawyków, które nie pozwalają rozwinąć skrzydeł. Niczym zaciągnięty hamulec podczas jazdy samochodem, te przeszkody mogą znacznie spowolnić twój rozwój. Musisz wiedzieć, jak odciągać hamulec, w przeciwnym razie życie zawsze będzie dla ciebie walką i nigdy nie osiągniesz zamierzonych przez siebie celów. Czego nauczysz się z Części II? Nauczysz się otaczać ludźmi sukcesu, uznawać to, co było w twojej przeszłości pozytywne, a pozwalać odejść temu, co było negatywne, stawiać czoło temu, co w twoim życiu dalekie jest od doskonałości, przyjmować zmiany oraz inwestować w naukę na całe życie. Wspólnie przyjrzymy się, jak rozprawić się z wszelkim fizycznym i emocjonalnym bałaganem, jakiego stałeś się autorem, a także, jak uzupełnić wszelkie luki w twoim życiu, okradające cię z cennej energii, którą mógłbyś spożytkować na realizację wyznaczonych celów. Nauczę cię też, jak przekształcić swojego wewnętrznego krytyka w wewnętrznego trenera i przewodnika oraz, jak rozwinąć cenne nawyki sukcesu, które na zawsze zmienią twoje życie.

Część III, „Zbuduj swoją drużynę sukcesu”, ujawnia, jak i dlaczego budować różne rodzaje grup wsparcia, by móc koncentrować się jedynie na swoich podstawowych talentach. Z jej lektury dowiesz się też, jak redefiniować czas, jak znaleźć swojego osobistego trenera i przewodnika oraz, jak oceniać swoją własną wewnętrzną mądrość – w większości przypadków niewykorzystane, lecz wyjątkowo bogate źródło.

W Części IV, „Twórz udane relacje”, nauczę cię kilku zasad oraz pewnych bardzo praktycznych technik rozwijania i podtrzymywania udanych relacji międzyludzkich. W obecnej dobie strategicznych sojuszy i sieci kontaktów jest dosłownie niemożliwe, by osiągnąć szeroko zakrojony, trwały sukces bez pierwszorzędnych umiejętności interpersonalnych.

I w końcu, z uwagi na fakt, iż wielu ludzi utożsamia sukces z pieniędzmi, i ponieważ pieniądze są niezbędne do tego, by przeżyć, oraz odgrywają zasadniczą rolę, jeśli chodzi o jakość życia, Część V nosi tytuł „Sukces i pieniądze”. Z jej lektury dowiesz się, jak rozwinąć bardziej pozytywne podej-

ście do pieniędzy, jak zadbać o to, by mieć dość środków materialnych i prowadzić taki styl życia, jaki chcesz, zarówno teraz, jak i na emeryturze, a także, jak ważne w drodze do finansowego sukcesu jest oddawanie dziesięciny i pomaganie innym.

Część VI, „Sukces zaczyna się już dziś”, składa się z dwóch krótkich rozdziałów, poświęconych znaczeniu rozpoczęcia wyprawy po sukces już teraz oraz konieczności współpracy z innymi na tej drodze. Te kilka ostatnich wskazówek zapewni ci energiczny start w tworzeniu życia, o jakim zawsze marzyłeś, lecz aż do dzisiaj być może nie do końca wiedziałeś, jak się za to tworzenie zabrać.

JAK CZYTAĆ TĘ KSIĄŻKĘ

W nic nie wierz. Nieważne, gdzie to przeczytałeś, albo kto to powiedział, nawet, jeśli tym kimś byłem ja, dopóki ta wiedza nie zgadza się z twoim własnym rozumowaniem i przeczy twojemu własnemu zdrowemu rozsądkowi.

BUDDA

Każdy uczy się inaczej, i pewnie sam wiesz, jak najlepiej przyswajasz wiedzę. I choć jest wiele sposobów czytania tej książki, chciałbym zasugerować kilka wskazówek, które mogą ci pomóc.

Możesz przeczytać całą książkę za jednym zamachem, by zyskać niejaki pojęcie o całym procesie, zanim przystąpisz do pracy nad tworzeniem życia, jakiego pragniesz. Porządek przedstawionych w niej zasad polega na tym, że każda kolejna zasada budowana jest na poprzedniej. Wszystkie są jak cyfry w zamku szyfrowym – musisz znać każdą z nich i musisz znać je we właściwej kolejności. Nieważne, jakiej jesteś rasy, płci czy ile masz lat. Jeśli znasz właściwą kombinację, otworzysz zamek.

Gdy będziesz czytać, gorąco zachęcam, byś podkreślał i wyróżniał wszystko, co wydaje ci się ważne. Rób na marginesie notatki na temat rzeczy, które chcesz wprowadzić w życie. Następnie kilka razy przejrzyj wszystkie zapiski i podkreślone fragmenty. Powtórki to klucz do prawdziwego uczenia się. Za każdym razem, gdy będziesz je czytać, przypomnisz sobie i dosłownie zakodujesz rzeczy, które musisz zrobić, by z miejsca, w którym jesteś obecnie, dostać się tam, gdzie chcesz się znaleźć. Jak sam się

przekonasz, trzeba wielokrotnie przypominać sobie nowe pojęcia i pomysły, zanim staną się one naturalną częścią twojego sposobu myślenia i stylu bycia.

Być może stwierdzisz, że niektóre zasady są ci już znane. Świetnie! Wtedy zadaj sobie pytanie: „Czy je stosuję?” Jeśli nie, postanów, że skorygujesz to niedopatrzenie – natychmiast!

Pamiętaj, zasady działają jedynie wtedy, gdy je stosujesz.

Gdy drugi raz będziesz czytać tę książkę, możesz czytać po jednym rozdziale, po czym przerywać (na tak długo, jak będzie konieczne), by wcielić w życie zawartą w nim wiedzę. Jeśli już praktykujesz niektóre ze wskazówek, nie przestawaj. Jeśli nie, zacznij już teraz.

Podobnie jak wielu moich przeszłych studentów i klientów, również i ty możesz odczuwać sprzeciw wobec niektórych proponowanych przez mnie kroków. Jednak z doświadczenia wiem, że ci, którzy sprzeciwiają się najmocniej, są jednocześnie tymi, którzy najbardziej potrzebują poddać się moim wskazówkom. Pamiętaj, że czytanie tej książki to nie to samo, co działanie, podobnie, jak czytanie książki o odchudzaniu nie jest jednoznaczne z zastosowaniem diety i wzmożoną aktywnością fizyczną.

Proponuję, byś dogadał się z jedną lub dwiema osobami, które zgodzą się dołączyć do ciebie w lekturze i z którymi stworzysz mini zespół wsparcia, by wzajemnie dopingować się i upewniać, że wcielacie w życie to, o czym się dowiadujecie. Prawdziwy proces uczenia zachodzi jedynie wtedy, gdy przyswajasz i stosujesz nowe informacje – gdy dochodzi do zmiany w twoim zachowaniu.

OSTRZEŻENIE

Oczywiście, każda zmiana wymaga podtrzymywania wysiłków, by przezwyciężyć całe lata wewnętrznego i zewnętrznego oporu. Na początku możesz być niezwykle podekscytowany całą tą nową wiedzą. Możesz odczuć świeży przypływ nadziei i entuzjazmu dla nowej wizji życia, jaka jawi ci się przed oczami. To bardzo dobrze. Musisz być jednak świadom, że możesz też zacząć doświadczać innych uczuć. Możesz poczuć się sfrustrowany, że wcześniej nie znałeś tych zasad, możesz czuć gniew i złość na swoich rodziców i nauczycieli, że już w domu i w szkole nie przekazali ci tej

ważnej wiedzy, albo złość na samego siebie, że o wielu z tych rzeczy już wiedziałeś, ale nigdy nie przeszedłeś od teorii do praktyki.

Weź głęboki oddech i uświadom sobie, że to wszystko jest częścią procesu twojej podróży. Nie wszystko, co zdarzyło się w przeszłości, było idealne, ale za to całość tych przeszłych wydarzeń doprowadziła cię do tego zwrotnego momentu w życiu. Każdy – także ty – zawsze działa najlepiej, jak potrafi, w oparciu o wiedzę, jaką w danej chwili posiada. Lecz teraz będziesz już wiedział nieco więcej. Ciesz się swoją nową świadomością! Dzięki niej staniesz się wolny.

Mogą nadejść chwile, gdy będziesz się zastanawiać: „Dlaczego to wszystko nie działa szybciej? Dlaczego wciąż jeszcze nie osiągnąłem mojego celu? Dlaczego jeszcze nie jestem bogaty? Dlaczego wciąż nie ma przy mnie kobiety/mężczyzny moich marzeń? Kiedy wreszcie osiągnę moją idealną wagę?” Sukces wymaga czasu, wysiłku, wytrwałości i cierpliwości. Jeśli zastosujesz wszystkie zasady i techniki przedstawione w tej książce, z pewnością osiągniesz swoje cele. Zrealizujesz swoje marzenia. Ale nie z dnia na dzień.

To naturalne, że na drodze do celu, jakiegokolwiek celu, czasem pojawiają się przeszkody i człowiek ma wrażenie, że utknął w martwym punkcie. To zupełnie normalne. Każdy, kto grał kiedyś na jakimś instrumencie, uprawiał sport lub jakąś sztukę walki, zna stan, gdy pomimo ciągłych ćwiczeń, nie widać wyraźnych postępów. Wtedy ci, którym brak odpowiedniej wiedzy czy też świadomości, często rezygnują, poddają się, odpadają lub biorą się za inny instrument lub sport. Jednak ci mądrzejsi wiedzą, że jeśli tylko wytrwają w ćwiczeniach (lub, w twoim przypadku, w stosowaniu zawartych w tej książce zasad), w końcu dokonają czegoś, co można nazwać nagłym skokiem na wyższy poziom doskonałości i wprawy. Bądź cierpliwy. Wytrwaj. Nie poddawaj się. Na pewno ci się uda. Te zasady zawsze działają.

Zatem do dzieła!

Czas zacząć życie, jakie sobie wymarzyłeś.

HENRY JAMES

amerykański autor 20 powieści, 112 opowiadań i 12 sztuk teatralnych

Podstawy sukcesu

Opanuj podstawy gry i trzymaj się ich.
Środki doraźne nigdy nie dają trwałego efektu.

JACK NICKLAUS
słynny golfista

1

WEŹ 100% ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA SWOJE ŻYCIE

Musisz wziąć za siebie odpowiedzialność.
Nie możesz zmienić okoliczności, pór roku czy wiatru,
ale możesz zmienić samego siebie.

JIM ROHN
czołowy amerykański filozof biznesu

Jednym z najbardziej dominujących mitów dzisiejszej kultury amerykańskiej jest przekonanie, że wspaniałe życie nam się należy – że w jakiś sposób, gdzieś, ktoś (z pewnością nie my) jest odpowiedzialny za wypełnienie naszego życia nieustannym szczęściem, ekscytującą karierą zawodową, udanym życiem rodzinnym oraz doskonale układającymi się relacjami osobistymi, a to wszystko po prostu dlatego, że istniejemy.

Lecz prawda – i zasadnicza lekcja, na której opiera się treść całej tej książki – jest taka, że tylko jedna osoba odpowiada za jakość twojego życia.

Tą osobą jesteś ty.

Jeśli chcesz odnieść sukces, musisz wziąć 100% odpowiedzialności za wszystko, czego w życiu doświadczasz. Ta odpowiedzialność obejmuje poziom twoich osiągnięć, wyniki twych starań, jakość relacji z innymi, stan twojego zdrowia i fizycznej kondycji, wysokość dochodu, długi, uczucia – wszystko!

To niełatwe.

Prawdę mówiąc, większość z nas posiada odruch, by za rzeczy, które nam się w naszym życiu nie podobają, winić osoby lub czynniki z zewnątrz. Winimy naszych rodziców, szefów, przyjaciół, środki przekazu, naszych współ-

pracowników, klientów, małżonków, pogodę, gospodarkę, układ gwiazd w momencie narodzin, brak pieniędzy – kogokolwiek lub cokolwiek, co można by obwinić. Nie chcemy spojrzeć tam, gdzie kryje się sedno problemu – na siebie samych.

Jest taka świetna anegdota o człowieku, który pewnego wieczora wybrał się na spacer. W pewnym momencie widzi, jak jakiś facet szuka czegoś na kolanach wokół latarni. Podchodzi i pyta go, czego szuka. Tamten odpowiada, że zgubił klucz.

Spacerowicz oferuje pomoc i również na kolanach zaczyna szukać zguby. Po godzinie bezowocnych poszukiwań, mówi: „Przeszukaliśmy już każdy skrawek ziemi i nic. Jest pan pewien, że zgubił go pan tutaj?”

Na co tamten odpowiada: „Nie, zgubiłem go w domu, ale tu pod latarnią jest więcej światła”.

Już czas, byś przestał szukać poza sobą odpowiedzi na pytanie, dlaczego nie udało ci się osiągnąć wyników i stworzyć życia, jakiego pragniesz. Bo ty sam jesteś tym, kto tworzy jakość życia, jakie prowadzisz, i kto osiąga wyniki, będące owocem twoich starań.

Ty – nikt inny!

By osiągnąć poważny sukces życiowy – by zrealizować cele, które są dla ciebie najważniejsze – musisz wziąć na siebie 100% odpowiedzialności za swoje życie. Odrobinę mniej nie wystarczy.

STO PROCENT ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA WSZYSTKO

Jak już wspomniałem we wstępie, w 1969 roku – zaledwie rok po ukończeniu college’u – miałem szczęście zacząć pracować dla W. Clementa Stone’a, multimilionera, którego majątek był w owym czasie wart 600 milionów dolarów (i było to na długo przed pojawianiem się milionerów internetowych lat 90.). Stone cieszył się też opinią naczelnego, amerykańskiego guru sukcesu. Był redaktorem naczelnym „Success Magazine”, autorem książki *The Success System That Never Fails* oraz współautorem (obok Napoleona Hilla) *Success Through a Positive Mental Attitude*.

Gdy kończyłem mój pierwszy, wprowadzający tydzień u Stone’a, ten zapytał mnie, czy wziąłem 100% odpowiedzialności za swoje życie.

„Chyba tak” – odparłem.

„Na to pytanie można odpowiedzieć tylko «tak» lub «nie», młody człowieku. Albo wzięłeś tę odpowiedzialność, albo jej nie wzięłeś”.

„Cóż, nie jestem pewien”.

„Czy kiedykolwiek winiłeś kogoś za jakąś okoliczność twojego życia? Czy kiedykolwiek się na coś skarżyłeś?”

„Hmm... tak... Sądzę, że tak”.

„Nie sądz. Zastanów się”.

„Tak, winiłem”.

„W porządku. To znaczy, że nie wzięłeś 100% odpowiedzialności za swoje życie. Wzięcie na siebie 100% odpowiedzialności oznacza, że uznajesz, że to ty tworzysz wszystko, co ci się przydarza. To znaczy, że rozumiesz, że to ty jesteś przyczyną wszystkich swoich doświadczeń. Jeśli zależy ci na prawdziwym sukcesie, musisz zaprzestać szukania winnych i skarżenia się i wziąć pełną odpowiedzialność za swoje życie – czyli za wszystkie własne wyniki, zarówno sukcesy, jak i porażki. To warunek wstępny, by wieść życie pełne sukcesów. Dopiero gdy uznasz, że jesteś autorem wszystkiego, co dotąd stworzyłeś, będziesz mógł przystąpić do budowania przyszłości, jakiej pragniesz.

„Bo widzisz, Jack, gdy uświadomisz sobie, że to ty stworzyłeś swoją obecną sytuację, będziesz mógł ją zmienić, nadając jej taki kształt, jaki tylko będziesz chciał. Rozumiesz?”

„Tak, proszę pana, rozumiem”.

„Czy chcesz wziąć 100% odpowiedzialności za swoje życie?”

„Tak, chcę!”

I wzięłem.

MUSISZ PORZUCIĆ WSZELKIE WYMÓWKI I TŁUMACZENIA Dziewięćdziesiąt dziewięć procent wszystkich porażek to porażki tych,

którzy mają nawyk szukania wymówek.

GEORGE WASHINGTON CARVER

chemik, odkrywca ponad 325 zastosowań orzeszków ziemnych Jeśli ty chcesz stworzyć życie swoich marzeń, to również i ty musisz wziąć 100% odpowiedzialności za wszystko, co ci się przydarza. A to oznacza konieczność porzucenia wszelkich wymówek, wszelkich opowieści o byciu ofiarą

tej czy innej okoliczności życiowej, wszelkich tłumaczeń, dlaczego czegoś nie możesz, czegoś nie masz, czy czegoś jeszcze nie zrobiłeś, oraz zrezygnowanie z szukania winy w okolicznościach zewnętrznych. Musisz porzucić to wszystko raz na zawsze.

Twoja nowa postawa ma wyrażać, że posiadasz i zawsze posiadałeś moc, by zmienić swoje życie, by wszystko nakierować na właściwy tor, by wypracować pożądaný rezultat. Z jakiegoś powodu – ignorancji, braku świadomości, lęku, potrzeby, by postępować właściwie, potrzeby, by czuć się bezpiecznie – postanowiłeś nie korzystać z tej mocy. Kto wie, dlaczego? To nie ma znaczenia. Zostawmy przeszłość. Teraz liczy się tylko to, że od tej chwili decydujesz – zgadza się, to jest decyzja, twój wybór – decydujesz, że będziesz działać, jakby w twoich rękach spoczywało 100% odpowiedzialności za wszystko, co cię spotyka lub omija.

Jeśli coś nie wychodzi, tak jak zaplanowałeś, zadaj sobie pytanie: „Jak do tego doprowadziłem? Co myślałem? Jakie były moje przekonania? Co powiedziałem albo czego nie powiedziałem? Co zrobiłem albo czego nie zrobiłem, doprowadzając do tej sytuacji? Czym skłoniłem daną osobę do takiego, a nie innego zachowania? Co następnym razem muszę zrobić inaczej, by uzyskać wynik, jakiego pragnę?”

Kilka lat po moim pierwszym spotkaniu z panem Stone’em, dr Robert Re-snick, psychoterapeuta z Los Angeles, nauczył mnie bardzo prostej, lecz bardzo ważnej formuły, która jeszcze lepiej wyjaśniła mi ideę 100% odpowiedzialności. Oto ona: $Z + R = W$

(Zdarzenie + Reakcja = Wynik)

Zasadniczo chodzi o to, że każdy wynik i każde doświadczenie, jakie staje się twoim udziałem (czy to sukces, czy porażka, bogactwo czy ubóstwo, zdrowie czy choroba, zażyłość czy separacja, radość czy frustracja) jest rezultatem tego, jak zareagowałeś na wcześniejsze zdarzenie czy zdarzenia w twoim życiu.

Jeśli nie podobają ci się wyniki, jakie obecnie osiągasz, masz dwie podstawowe możliwości: 1. Możesz winić zdarzenie (Z) za brak pożądaných rezultatów (W). Innymi słowy, możesz winić gospodarkę, pogodę, brak pieniędzy, brak wykształcenia, rasizm, dyskryminację seksualną, obecny rząd, swoją żonę czy męża, postawę szefa, brak wsparcia, klimat polityczny, system lub brak systemów, itd. Jeśli jesteś golfistą, możesz winić kluby i pola,

na jakich dotychczas grałeś. Wszystkie te czynniki bez wątpienia istnieją, lecz gdyby któryś z nich rzeczywiście miał decydujące znaczenie, nikt nigdy nie odniósłby sukcesu.

Jackie Robinson nigdy nie trafiłby do pierwszej ligi bejsbolu, Sidney Poitier i Denzel Washington nigdy nie zostaliby gwiazdami kina, Dianne Feinstein i Barbara Boxer nigdy nie zdobyłyby fotela senatora Stanów Zjednoczonych, Erin Brockovich nigdy nie odkryłaby, że PG&E zatruwa wodę w Hinkley w Kalifornii, Bill Gates nigdy nie założyłby Microsoftu, a Steve Jobs Apple Computers. Dla każdej z przeszkód i dla każdej niesprzyjającej okoliczności są setki tych, którym przyszło się z tymi przeszkodami zmierzyć i którzy zwyciężyli.

Wielu ludzi przezwycięża te tzw. czynniki ograniczające, zatem czynniki te nie mogą być tym, co blokuje ci drogę. To nie uwarunkowania i okoliczności zewnętrzne cię zatrzymują – ty sam to robisz! Sami siebie zatrzymujemy! Myślimy w ograniczający nas sposób i podejmujemy działania, które przynoszą skutek przeciwny od zamierzonego. Bronimy naszych autodestrukcyjnych nawyków (jak picie czy palenie), posługując się pokretną logiką. Ignorujemy konstruktywną krytykę i opinie innych ludzi, zaniedbujemy pogłębianie swojej wiedzy i naukę nowych umiejętności, tracimy czas na błałostki, angażujemy się w jałowe plotki, niezdrowo się odżywiamy, nie ćwiczymy, wydajemy więcej pieniędzy niż zarabiamy, nie inwestujemy w naszą przyszłość, unikamy koniecznych konfrontacji i konfliktów, nie mówimy prawdy, nie prosimy o to, czego chcemy – po czym zastanawiamy się, dlaczego nasze życie wygląda tak, jak wygląda.

Tak zachowuje się większość ludzi. Za każdą niepożądaną rzecz w swoim życiu winią zdarzenia i okoliczności zewnętrzne. Na wszystko mają wytłumaczenie.

2. Zamiast tego możesz po prostu zmienić swoje reakcje (R) na zdarzenia (Z) – na to, jak wyglądają okoliczności zewnętrzne – aż osiągniesz wynik, jakiego pragniesz (W). Możesz zmienić swój sposób myślenia, porozumiewania się, zmienić obrazy, jakie masz w głowie (wyobrażenia na temat samego siebie i świata), a także swoje zachowanie, to, co robisz. To i tak jedyne, nad czym tak naprawdę masz kontrolę. Niestety, często jesteśmy tak zakorzenieni w naszych nawykach, że nigdy nie zmieniamy sposobu, w jaki się zachowujemy. Ugrzęźliśmy w reakcjach odruchowych – wobec naszych

małżonków i dzieci, wobec kolegów z pracy, klientów, studentów i wobec całego świata. Całe nasze zachowanie to kompozycja odruchów, które funkcjonują poza obszarem naszej kontroli. Musisz odzyskać tę kontrolę, kontrolę nad swoimi myślami, wyobrażeniami, snami i marzeniami oraz nad swoim zachowaniem. Wszystko, co myślisz, mówisz i robisz musi być zamierzone i zgodne z twoimi zamiarami, wartościami i celami.

JEŚLI NIE PODOBAJĄ CI SIĘ TWOJE WYNIKI, ZMIENŃ SVOJE REAKCJE

Spójrzmy na kilka przykładów, jak to działa.

Słyszałeś o trzęsieniu ziemi w Northridge z 1994 roku? Cóż, ja nie tylko słyszałem. Sam je przeżyłem. Dwa dni później oglądałem na CNN relację z rozmów z ludźmi, dojeżdżającymi do pracy. Trzęsienie ziemi zniszczyło jedną z głównych autostrad, prowadzących do centrum Los Angeles. Utworzył się makabryczny korek, przez co normalnie jednogodzinna podróż wydłużyła się do dwóch, trzech godzin.

Reporter CNN zapukał w szybę jednego z tkwiących w korku samochodów i zapytał kierowcę, jak sobie radzi.

Na co tamten odpowiedział z gniewem: „Nienawidzę Kalifornii. Najpierw były pożary, potem powodzie, a teraz trzęsienie ziemi! Nieważne, o której wyjdę rano z domu, i tak zawsze spóźniam się do pracy. Wierzyć się nie chce!”

Następnie reporter zapukał w szybę samochodu kolejnego kierowcy i zadał to samo pytanie. Tym razem kierowca rozpływał się w uśmiechach. Odparkł: „Żaden problem. Wyszedłem z domu o piątej rano. Nie sędzę, żeby w tych okolicznościach mój szef wymagał ode mnie czegoś więcej. Mam ze sobą kasety z muzyką i lekcjami hiszpańskiego. Mam telefon komórkowy, termos z kawą, lunch – wziąłem nawet książkę, gdybym miał ochotę poczytać. Radzę sobie”.



Gdyby trzęsienie ziemi lub korek na drodze rzeczywiście były zmiennymi decydującymi, wtedy każdy powinien być wściekły. Ale nie każdy był. Za ten konkretny wynik odpowiadała indywidualna reakcja każdej osoby na zaistniałe okoliczności. O różnicy między tymi reakcjami zadecydował fakt, czy dana osoba myślała negatywnie, czy pozytywnie; czy wyszła z domu przygotowana, czy nieprzygotowana. Zupełnie odmienne doświadczenia tych osób były wynikiem ich różnych postaw i zachowania.

**SŁYSZAŁEM, ŻE IDZIE RECESJA; POSTANOWIŁEM NIE BRAĆ W
NIEJ UDZIAŁU**

Jeden z moich przyjaciół posiada w Południowej Kalifornii salon sprzedaży Lexusa. Gdy wybuchła wojna w Zatoce Perskiej, spadło zainteresowanie Le-

xusami (czy też Lexi, jak mawiają studenci Harvarda i Latynosi). Mój przyjaciel wiedział, że jeśli nie zmieni swojej reakcji (R) na zaistniałe okoliczności (Z), tj. brak odwiedzających jego salon, to powoli zacznie wypadać z interesu. Jego zwykłym postępowaniem (R) było umieszczanie reklam w prasie i radiu i czekanie na klientów. Ale taka taktyka już nie działała. Wynikiem (W), jaki osiągał, był stały spadek sprzedaży. Dlatego zaczął wypróbowywać różne nowe posunięcia. Tym, które zadziałało, było poprowadzenie konwoju nowych samochodów do miejsc, gdzie przebywali ludzie bogaci – przed country kluby, do portów i przystani, na tereny gry w polo, na przyjęcia w Beverly Hills i Westlake Village – po czym zapraszanie ich na krótką przejażdżkę.

A teraz zastanów się... Czy zdarzyło ci się odbyć jazdę próbną nowym samochodem, po czym wsiąść za kierownicę swojego starego auta? Pamiętasz tamto uczucie głębokiego niedosytu, gdy porównałeś swój stary samochód z tym, który przed chwilą prowadziłeś? Twoje auto było całkiem w porządku, aż do tej chwili. Bo nagle przekonałeś się, że jest coś lepszego – i zapragnąłeś tego. To samo działo się z tamtymi bogaczami. Po takiej próbnej przejażdżce wysoki odsetek osób decydował się na zakup lub wzięcie w leasing nowego Lexusa.

Salon sprzedaży Lexusa zmienił swoją reakcję (R) na niespodziewane okoliczności (Z) – wybuch wojny – aż osiągnął wynik (W), jakiego pragnął... czyli zwiększył sprzedaż. Faktycznie rzecz biorąc, zaczął sprzedawać więcej samochodów na tydzień, niż przed wybuchem wojny.

WSZYSTKO, CZEGO DOŚWIADCZASZ DZISIAJ, JEST REZULTATEM WYBORÓW, JAKICH DOKONAŁEŚ W PRZESZŁOŚCI Wszystko, czego w życiu doświadczasz – zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz – jest rezultatem tego, jak zareagowałeś na jakieś wydarzenie w przeszłości.

Wydarzenie: Dostałeś 400 dolarów premii.

Reakcja: Wydałeś je na szalony wieczór na mieście.

Wynik: Jesteś goły.

Wydarzenie: Dostałeś 400 dolarów premii.

Reakcja: Zainwestowałeś je w fundusz otwarty.

Wynik: Zwiększyłeś swój majątek netto.

W życiu masz kontrolę tylko nad trzema rzeczami – nad myślami, które rodzą się w twojej głowie, nad wyobrażeniami, które wizualizujesz, i nad działaniami, które podejmujesz (czyli nad swoim zachowaniem). To, jak posługujesz się tymi trzema rzeczami, determinuje wszystko, czego doświadczasz. Jeśli nie jesteś zadowolony z wyników i doświadczeń, jakie są twoim udziałem, musisz zmienić swoje reakcje. Zmień swoje negatywne myśli na pozytywne. Zmień to, o czym fantazjujesz. Zmień swoje nawyki. Zmień swoje lektury. Zmień swoich przyjaciół. Zmień to, co i jak mówisz.

JEŚLI WCIAŻ BĘDZIESZ ROBIĆ TO, CO ROBIŁEŚ ZAWSZE,
WCIAŻ BĘDZIESZ DOSTAWAĆ TO, CO ZAWSZE DOSTAWAŁEŚ

Dwunastostopniowy program dla Anonimowych Alkoholików mianem szaleństwa nazywa „trwanie w tym samym postępowaniu i oczekiwanie innego rezultatu”. Tak się nie stanie! Jeśli jesteś alkoholikiem i wciąż pijesz, twoje życie nie zmieni się na lepsze. Podobnie, jeśli będziesz trwać w swoim dotychczasowym zachowaniu, w twoim życiu również nic się nie poprawi.

Dzień, w którym zmienisz swoje reakcje, jest dniem, w którym twoje życie zacznie zmieniać się na lepsze! Gdyby to, co robisz obecnie, miało prowadzić do „więcej” i „lepiej”, jakiego w życiu pragniesz, prawdopodobnie już byś te efekty widział! Jeśli chcesz czegoś innego, niż to co masz teraz, będziesz musiał zrobić coś innego!

PRZESTAŃ SZUKAĆ WINNYCH

Zajmowanie się kwestią winy to strata czasu.
Bo choćbyś nie wiem ile winy znalazł w innych, i bez względu na to,
jak bardzo byś kogoś obwiniął, ciebie to nie zmieni.

WAYNE DYER

współautor How to Get What You Really, Really, Really, Really Want

Nigdy nie osiągniesz sukcesu, dopóki winy za swoje porażki będziesz upatrywać w czymś lub kimś innym. Jeśli masz zamiar odebrać laur zwycięstwa, musisz uznać prawdę – to ty jesteś tym, kto podjął dane działanie, kto

zrodził dane myśli i uczucia, i kto podjął decyzje, które zaprowadziły cię tu, gdzie jesteś teraz. Ty i nikt inny!

To ty jadłeś całe to niezdrowe żarcie.

To ty nie powiedziałeś „nie!”

To ty przyjąłeś tę robotę.

To ty kontynuowałeś tę pracę.

To ty postanowiłeś im uwierzyć.

To ty zignorowałeś swój wewnętrzny głos.

To ty porzuciłeś swoje marzenie.

To ty to kupiłeś.

To ty się o to nie zatroszczyłeś.

To ty postanowiłeś, że zrobisz to sam.

To ty mu zaufałeś.

To ty powiedziałeś „tak” tym, od których lepiej trzymać się z daleka.

Krótko mówiąc, ty sam pomyślałeś wszystkie te myśli, zrodziłeś uczucia, dokonałeś wyborów, wypowiedziałeś słowa, i dlatego jesteś dziś tu, gdzie jesteś.



PRZESTAŃ SIĘ SKARŻYĆ I NARZEKAĆ

Ten, kto narzeka na to, że uciekła mu piłka, pewnie jest też i tym, kto ją upuścił.

LOU HOLTZ

jedyny trener w historii NCAA, który doprowadził sześć różnych drużyn studenckich do posezonowych rozgrywek o mistrzostwo w futbolu amerykańskim, oraz laureat tytułu „trenera roku” (NCAA – National Collegiate Athletic Association – Krajowe Stowarzyszenie Sportu Uczelnianego) Poświęćmy chwilę, by dokładniej przyjrzeć się kwestii narzekania. By zacząć narzekać na coś lub na kogoś, trzeba żywić przekonanie, że istnieje coś lepszego. Trzeba mieć punkt odniesienia do stanu, który bardziej ci się podoba, lecz nie jesteś skłonny wziąć odpowiedzialności za to, by ten stan urzeczywistnić. Przyjrzyjmy się temu zagadnieniu nieco bliżej.

Gdybyś nie był przekonany, że istnieje jakiś możliwy do osiągnięcia stan lepszy od istniejącego – więcej pieniędzy, większy dom, bardziej satysfakcjonująca praca, lepsza zabawa, bardziej kochający współmałżonek – nie mógłbyś narzekać. Zatem masz przed oczami to wyobrażenie czegoś lepszego i wiesz, że bardziej by ci to odpowiadało, ale nie chcesz podjąć ryzyka, jakiego wymagałaby próba urzeczywistnienia tego wyobrażenia.

Tylko pomyśl... Ludzie narzekają jedynie na to, z czym mogą coś zrobić. Nie narzekamy na rzeczy, nad którymi nie mamy żadnej władzy. Słyszałeś kiedyś, żeby ktoś narzekał na grawitację? Nie, nigdy. Widziałeś kiedyś, żeby jakaś starsza osoba, zgięta pod ciężarem lat i mozolnie pokonująca drogę, narzekała na grawitację? Oczywiście, że nie.

Ale dlaczego nie? Gdyby nie grawitacja, ludzie nie spadaliby ze schodów, samoloty nie spadałyby z nieba, a my nie tłuklibyśmy naczyń. A nikt na nią nie narzeka. Powodem tego stanu jest fakt, że ona po prostu istnieje. Na grawitację nie ma rady, dlatego ją akceptujemy. Wiemy, że narzekanie nic tu nie zmieni, więc nie narzekamy. A ponieważ grawitacja po prostu istnieje, posługujemy się nią na naszą korzyść. Budujemy akwedukty, biegnące w dół górskich stoków, by dostarczały nam wodę, i zakładamy rury kanalizacyjne, by odprowadzały nasze nieczystości.

Jeszcze ciekawsze jest to, że nawet bawimy się grawitacją, czerpiemy z niej radość. Niemal każdy sport, jaki uprawiamy, korzysta z grawitacji. Jeź-

dzimy na nartach, nurkujemy w powietrzu, skaczemy wzwyż, rzucamy dyskiem i oszczepem, gramy w koszykówkę, bejsbol i w golfa – każda z tych dyscyplin korzysta z grawitacji.

Okoliczności, na które narzekasz, to ze swej natury sytuacje, które możesz zmienić – lecz zdecydowałeś, że tego nie zrobisz. Możesz znaleźć lepszą pracę, zdobyć bardziej kochającego partnera, zarobić więcej pieniędzy, zamieszkać w przyjemniejszym domu, w lepszej dzielnicy i jeść zdrowszą żywność. Lecz każda z tych rzeczy wymaga wprowadzenia pewnych zmian.

Odnosząc się do listy umieszczonej kilka akapitów wyżej, mógłbyś:

Nauczyć się przyrządzać zdrowsze posiłki.

Mówić „nie” wobec nacisku kolegów.

Odejść z pracy i znaleźć sobie lepszą.

Dać sobie czas, by działać z należytą starannością.

Ufać swojej intuicji.

Pójść na studia, podążając za swoim marzeniem.

Lepiej troszczyć się o swoją własność.

Poszukać pomocy.

Poprosić kogoś, by ci pomógł.

Zapisać się na kurs rozwoju osobowości.

Zerwać kontakty z tymi, od których lepiej trzymać się z daleka.

Ale dlaczego tego wszystkiego po prostu nie robisz? Bo każde z tych działań obarczone jest ryzykiem. Podejmujesz ryzyko bycia bezrobotnym, samotnym lub wyśmianym czy osądzonym przez innych. Podejmujesz ryzyko porażki, konfrontacji lub popełnienia błędu. Podejmujesz ryzyko, że twoje działanie nie spodoba się twojej matce, sąsiadom lub twojemu współmałżonkowi. Dokonanie pewnych zmian może wymagać wysiłku, pieniędzy i czasu. Zrobienie tego może być nie wygodne, trudne lub dezorientujące. I dlatego, by uniknąć zaryzykowania któregośkolwiek z tych nieprzyjemnych odczuć czy doświadczeń, zostawiasz wszystko tak jak jest i narzekasz.

Jak już stwierdziłem, narzekanie oznacza, że posiadasz punkt odniesienia do czegoś lepszego, co bardziej by ci odpowiadało, lecz nie jesteś skłonny podjąć ryzyka urzeczywistnienia tego lepszego stanu rzeczy. Dlatego albo zaakceptuj, że decydujesz się pozostać w swojej obecnej sytuacji, weź odpowiedzialność za ten wybór i przestań narzekać, albo... podejmij ryzyko stworzenia sobie dokładnie takiego życia, jakiego pragniesz.

Jeśli z miejsca, w którym jesteś obecnie, chcesz dostać się tam, gdzie chciałbyś się znaleźć, to oczywiście będziesz musiał ponieść pewne ryzyko.

Zatem, podejmij decyzję, że od dziś koniec z narzekaniem, koniec ze spędzaniem czasu w gronie tych, którzy narzekają, po czym zabierz się za tworzenie życia swoich marzeń.

SKARŻYSZ SIĘ NIEWŁAŚCIWEJ OSOBIE

Zauważyłeś, że ludzie niemal zawsze wyrażają swoje skargi i narzekania wobec niewłaściwych osób – wobec tych, którzy nie mogą nic poradzić na ich bolączki? Idą do pracy i narzekają na swojego współmałżonka; następnie wracają do domu i skarżą się żonie czy mężowi na kolegów z pracy. Dlaczego? Bo tak łatwiej; mniej ryzykownie. Trzeba odwagi, by powiedzieć współmałżonkowi, że to czy tamto w waszym domu ci się nie podoba. Trzeba odwagi, by poprosić o zmianę jakiegoś zachowania. Trzeba też odwagi, by powiedzieć swojemu szefowi, by lepiej układał plan zadań, byś nie musiał każdego weekendu spędzać w pracy. Lecz tylko twój szef może coś z tym zrobić. Twój współmałżonek nie może.

Naucz się zastępować narzekanie czynieniem próśb i podejmowaniem działań, dzięki którym osiągniesz pożądane przez siebie wyniki. Tak właśnie robią ludzie sukcesu. I to działa. Gdy znajdziesz się w sytuacji, która ci nie odpowiada, to albo postaraj się ją ulepszyć, poprawić, albo odejść. Zrób coś, by ją zmienić, albo zostaw to wszystko i niech inni się martwią. Zgódź się pracować nad waszym małżeństwem albo weź rozwód. Zrób wszystko, by poprawić swoje warunki pracy, albo poszukaj sobie innej. Tak czy owak, będzie to jakaś zmiana. Jak mówi stare przysłowie: „Nie siedź bezczynnie (i nie narzekaj), zrób coś”. I pamiętaj, to ty masz dokonać tej zmiany, ty masz zrobić coś innego. Świat nie jest ci nic winien. Sam musisz go sobie stworzyć.

ALBO JESTEŚ AUTOREM, ALBO ODBIORCĄ WSZYSTKIEGO, CO DZIEJE SIĘ W TWOIM ŻYCIU

By mieć moc, musisz przyjąć postawę, że sam tworzysz to, co dzieje się w twoim życiu, lub ewentualnie na to pozwalasz. Przez słowo „tworzysz” mam na myśli to, że przez swoje działanie lub przez brak działania bezpośrednio sprawiasz, że coś się dzieje. Jeśli podejdziesz w barze do faceta, który jest

wiekszy od ciebie i który najwyraźniej sporo już tego dnia wypił, i powiesz: „Aleś ty brzydki i głupi”, na co ten zerwie się ze stołka barowego i da ci w szczękę, przez co wylądujesz na ostrym dyżurze – to ty sam stworzyłeś tę sytuację. Przykład dość łatwy do zrozumienia.

A oto inny, być może nieco trudniejszy do przełknięcia. Każdego dnia pracujesz do późna. Wracasz do domu zmęczony i wypalony. Nieobecny duchem zjadasz kolację, po czym siadasz przed telewizorem, żeby popatrzeć na mecz koszykówki. Jesteś zbyt wyczerpany, by robić cokolwiek innego – jak np. pójść na spacer czy pobawić się z dziećmi. I tak od lat. Twoja żona prosi, żebyś z nią porozmawiał. Mówisz: „Nie teraz!” Trzy lata później wracasz z pracy i zastajesz puste mieszkanie i kartkę od żony, że odchodzi i zabiera dzieci. Również i tę sytuację sam stworzyłeś!

Często jest też i tak, że po prostu pozwalamy, by różne rzeczy miały miejsce w naszym życiu – przez brak działania lub niechęć do zrobienia tego, co należy, by stworzyć lub utrzymać stan, jakiego pragniemy:

- Nie zrealizowałeś swojej groźby odebrania dzieciom przywilejów, jeśli po sobie nie posprzątają, i teraz dom przypomina pole bitwy.
- Gdy mąż pierwszy raz cię uderzył, nie zażądałeś, by poszedł z tobą do poradni małżeńskiej albo się wyniósł, i teraz ciągle od niego obrywasz.
- Nie poszedłeś na żadne warsztaty dla handlowców ani seminarium motywacyjne, bo byłeś zbyt zajęty, a teraz jakiś młody wilczek sprzątnął ci sprzed nosa nagrodę za najlepsze wyniki w sprzedaży.
- Nie zadbałeś o to, by zabrać psy na szkolenie, gdzie nauczyłyby się posłuszeństwa, a teraz zupełnie nie możesz nad nimi zapanować.
- Nie zadbałeś o należyte utrzymanie samochodu, a teraz siedzisz na poboczu i czekasz na pomoc drogową.
- Nie zrobiłeś dyplomu, a teraz wciąż jesteś pomijany przy kolejnych awansach.

Uświadom sobie, że nie jesteś tu ofiarą. Stałeś bezczynnie, pozwalając, by do tego wszystkiego doszło. Nie odezwałeś się, niczego nie zażądałeś, o nic nie poprosiłeś, nie powiedziałeś „nie”, nie spróbowałeś czegoś nowego, ani nie oszczędłeś.

ŻÓŁTE ALARMY

Wiedz, że w twoim życiu nigdy nic tak po prostu się nie „dzieje”. Podobnie jak w starym serialu telewizyjnym Star Trek, gdzie w razie zagrożenia bohaterowie odbierali „żółte alarmy”, tak i ty niemal zawsze otrzymujesz sygnały ostrzegawcze – w postaci docierających do ciebie plotek, komentarzy innych osób, nawiedzających cię przeczuć czy odzywającego się głosu intuicji. To wszystko ostrzega cię przed nieuchronnie zbliżającym się niebezpieczeństwem lub daje ci czas, byś mógł zapobiec niepożądaney sytuacji.

Nieustannie otrzymujemy żółte alarmy. Są alarmy zewnętrzne:

Mąż wraca do domu coraz później i czuć od niego alkoholem.
Pierwszy czek klienta zostaje odrzucony.
Facet nakrzyczał na swoją sekretarkę.
Jego matka cię ostrzegła.
Twoi przyjaciele ci powiedzieli.

I alarmy wewnętrzne:

To dziwne uczucie w żołądku...
Te podejrzenia...
Ta ulotna myśl, że być może...
Ten głos intuicji...
Ten lęk, który pojawił się ni stąd ni zowąd...
Ten sen, który obudził cię w środku nocy...

Mamy cały język wczesnego ostrzegania:

Coś mi mówi, mam wrażenie, podejrzewam...
Znaki na niebie i ziemi wskazują...
Przeczuwałem, że...
Czuć było na kilometr, że to właśnie to.
Mój wewnętrzny głos powiedział mi...

Te sygnały ostrzegawcze dają ci czas, byś zmienił swoją reakcję (R) w równaniu $Z + R = W$. Jednak zbyt wielu ludzi ignoruje żółte alarmy, gdyż zwracanie na nie uwagi wymagałoby od nich zrobienia czegoś, co jest w jakiś sposób trudne lub mało komfortowe. Trudno jest zapytać męża o niedopałki w popielniczce, na których widnieją ślady szminki. Trudno jest wyrazić swoją opinię podczas zebrania personelu, gdy jesteś jedyną osobą, która uważa, że zaproponowany plan działania jest niewłaściwy i nie przyniesie spodziewanych efektów. Trudno jest powiedzieć komuś, że mu nie ufasz.

Dlatego udajesz, że nie widzisz i nie wiesz, bo tak jest łatwiej, wygodniej i bardziej komfortowo, bo taka postawa pozwala uniknąć konfrontacji, za-

pewnia spokój i chroni cię przed koniecznością podjęcia ryzyka.

ŻYCIE STAJE SIĘ ZNACZNIE ŁATWIEJSZE

Z drugiej strony ludzie sukcesu patrzą faktom prosto w oczy. Robią wszystkie te trudne rzeczy i podejmują kroki, by stworzyć pożądane przez siebie wyniki. Ludzie sukcesu nie czekają, aż dojdzie do katastrofy, po czym nie szukają winnych swoich problemów.

Gdy będziesz szybko i zdecydowanie reagować na sygnały ostrzegawcze i zaistniałe wydarzenia, życie stanie się znacznie łatwiejsze. Zaczyniesz dostrzegać udoskonalone wyniki swoich działań, zarówno w sferze wewnętrznej, jak i zewnętrznej. Dotychczasowe monologi wewnętrzne w stylu: „Czuję się jak ofiara; wszyscy mnie wykorzystują; nic mi się nie układa” ustąpią miejsca myślom: „Czuję się wspaniale; panuję nad sytuacją; moje działanie przynosi efekty”.

Wyniki zewnętrzne typu: „Nikt już nie przychodzi do naszego sklepu; nie osiągnęliśmy naszych kwartalnych celów; ludzie narzekają, że nasz nowy produkt jest do niczego” zostaną przekształcone w: „Mam na koncie więcej pieniędzy; kieruję działem sprzedaży; nasz produkt rozchodzi się jak ciepłe bułeczki”.

TO PROSTE

Zasadniczo chodzi o to, że to ty jesteś tym, kto czyni twoje życie takim, jakie jest. Życie, jakie obecnie jest twoim udziałem, jest rezultatem wszystkich przeszłych myśli i działań. Sam odpowiadasz za swoje terażniejsze myśli i bieżące uczucia. Sam odpowiadasz za to, co mówisz i co robisz. Odpowiadasz też za to, co wchodzi do twojego umysłu – jakie książki i czasopisma czytasz, jakie filmy i programy telewizyjne oglądasz, z jakimi ludźmi spędzasz czas. Zawiadujesz każdym swoim czynem i każdym działaniem. By wieść bardziej udane życie, musisz jedynie podejmować takie działania, które przyniosą więcej pożądanych przez ciebie rezultatów.

To wszystko. Cała filozofia!

PROSTE NIEKONIECZNIE ZNACZY ŁATWE

Choć ta zasada jest prosta, to już niekoniecznie łatwa do zastosowania. Wyprowadzenie jej w życie wymaga skoncentrowanej świadomości, żelaznej dyscypliny oraz chęci próbowania nowych rzeczy i podejmowania ryzyka. Musisz być skłonny zwracać baczną uwagę na to, co robisz i na wyniki swoich działań. Musisz pytać samego siebie, swoich bliskich, przyjaciół, kolegów, przełożonych, nauczycieli, trenerów i klientów, jak ci idzie i prosić o opinię na ten temat. „Czy to, co robię, przynosi efekty? Czy mógłbym robić to lepiej? Czy jest coś więcej, co powinienem robić, a co zaniedbuję? Czy jest coś, co robię, a czego powinienem zaniechać? Czy uważasz, że sam siebie ograniczam?”

Nie bój się pytać. Ludzie przeważnie boją się pytać o czyjąś opinię na temat tego, jak sobie radzą, ponieważ obawiają się tego, co mogą usłyszeć. A nie ma się czego bać. Prawda jest prawdą. Lepiej ją znać, niż pozostawać w błogiej nieświadomości. Bo gdy już wiesz, możesz coś z tym zrobić. A bez wiedzy, jak ci idzie, nie udoskonalisz swojego życia, swoich relacji, swojego działania i swoich wyników.

Zwolnij i uważaj. Bo wystarczy, że będziesz dość uważny, a zawsze dostrzeżesz, co samo życie sądzi na temat twoich poczynąń i jak ocenia twoje wyniki. Jeśli twoja piłeczka golfowa zawsze toczy się nieco na prawo, jeśli nie finalizujesz transakcji sprzedaży, jeśli w swoim indeksie masz same mierne, jeśli twoje dzieci są na ciebie złe, jeśli twoje ciało jest zmęczone i słabe, jeśli twój dom przypomina chlew, albo jeśli nie jesteś szczęśliwy – to wszystko jest właśnie taką opinią wystawioną ci przez życie. I ta opinia mówi ci, że coś jest nie tak. Czas zacząć zwracać uwagę na to, co się dzieje.

Zadaj sobie następujące pytania: W jaki sposób tworzę daną sytuację lub pozwalam, by miała miejsce? Które z moich działań, przynoszących efekty, powinienem nasilić? (Czy powinienem więcej ćwiczyć, medytować, delegować, ufać, słuchać, pytać, czuwać nad biegiem spraw, ogłaszać się i reklamować, mówić „kocham cię”, kontrolować spożycie węglowodanów?)

Które z moich działań nie przynoszą efektów? Czego powinienem robić mniej? (Czy za dużo mówię, oglądam za dużo telewizji, wydaję za dużo pieniędzy, jem za dużo cukru, za dużo piję, zbyt często się spóźniam, plotkuję, poniżam innych?)

Czego nie robię, a czego powinienem spróbować, by przekonać się, czy zadziała? (Czy powinienem więcej słuchać, ćwiczyć, zapewnić sobie więcej snu, pić więcej wody, prosić o pomoc, rozbudować marketing, czytać, planować, porozumiewać się, delegować, doprowadzać do końca, wynająć trenera, zgłaszać się na ochotnika, bardziej doceniać i częściej wyrażać wdzięczność?)

Ta książka pełna jest sprawdzonych zasad sukcesu i technik, które natychmiast możesz wprowadzić w życie. Powstrzymaj się od ich oceny, okaż nieco zaufania, uznaj, że działają zgodnie z tym, co obiecują, i wypróbuj je. Tylko wtedy doświadczysz ich skuteczności w swoim życiu. Nie dowiesz się, czy rzeczywiście działają, jeśli nie dasz im szansy. Sęk w tym, że nikt inny nie może tego zrobić za ciebie. Jedynie ty.

Formuła jest prosta – nasil te działania, które przynoszą efekty, zaniechaj tych, które nie przynoszą, i spróbuj nowych, by przekonać się, czy mogą ci pomóc w realizacji twoich celów.

DOKŁADNIE SIĘ PRZYJRZYJ... TWOJE WYNIKI NIE KŁAMIĄ

Najprostszym, najszybszym i najlepszym sposobem przekonania się, co działa, a co nie działa, jest dokładnie przyjrzeć się bieżącym wynikom swoich poczynań. Czy jesteś bogaty, czy nie; czy wzbudzasz szacunek, czy nie; czy, grając w golfa, uderzasz w normie, czy poniżej normy; czy utrzymujesz swoją idealną wagę, czy nie; czy jesteś szczęśliwy, czy nieszczęśliwy; czy masz to, czego pragniesz, czy może nie masz. To wszystko. Wyniki nie kłamią!

Przestań szukać wymówek i wytłumaczeń i pogódź się z sytuacją, do jakiej dopuściłeś. Jeśli masz długi lub nadwagę, żadna, choćby najlepsza wymówka na świecie tego nie zmieni. Jedyną rzeczą, jaka może odmienić twoje wyniki, jest zmiana postępowania. Badaj perspektywy i sprawdzaj szanse, idź na jakieś szkolenie z zakresu sprzedaży, zmień swoją prezentację handlową, zmień swoją dietę, spożywaj mniej kalorii i częściej ćwicz – oto rzeczy, dzięki którym zauważysz różnicę. Ale najpierw musisz zechcieć przyjrzeć się wynikom swoich działań. Jedynym skutecznym punktem wyjścia jest rzeczywistość.

Zatem zacznij zwracać na nią uwagę. Spójrz na swoje życie i na ludzi, którzy cię otaczają. Czy ty i oni jesteście szczęśliwi? Czy dostrzegasz wokół siebie równowagę, piękno, komfort i spokój? Czy twoje systemy działają? Czy masz to, czego pragniesz? Czy twój majątek netto rośnie? Czy twoje stopnie są zadowalające? Czy jesteś zdrowy, w świetnej formie i nic cię nie boli? Czy na wszystkich obszarach swojego życia zauważasz postęp? Jeśli nie, to coś musi się zmienić, i tylko ty możesz tej zmiany dokonać.

Nie oszukuj się. Bądź wobec siebie bezlitośnie szczery. Zrób swój własny remanent.

SPRECYZUJ, PO CO TU JESTEŚ

Naucz się nawiązywać kontakt z ciszą, jaką w sobie nosisz,
i wiedz, że wszystko w życiu ma jakiś cel.

DR ELISABETH KUBLER-ROSS
psychiatra i autorka *On Death and Dying*

Wierzę, że każdy z nas rodzi się ze swoim życiowym przeznaczeniem. Określenie, uznanie i honorowanie tego przeznaczenia jest być może najważniejszym działaniem, jakie podejmują ludzie sukcesu. Ci ludzie poświęcają czas na to, by zrozumieć, po co tu są i co mają w życiu do wykonania – po czym podążają za tym celem z pasją i entuzjazmem.

PO CO ZOSTAŁEŚ UMIESZCZONY NA TEJ ZIEMI?

Już dawno temu odkryłem, po co tu jestem. Określiłem moje prawdziwe przeznaczenie, moje „właściwe źródło utrzymania”. Odkryłem, jak wkładać pasję i determinację w każdą czynność, którą wykonuję. I dowiedziałem się, jak cel może wprowadzać czynnik zabawy i spełnienia w dosłownie wszystko, co robię.

Chciałbym teraz pomóc ci odkryć ten sam sekret dla twojego życia.

Bo widzisz, nie mając w życiu celu, łatwo jest zboczyć ze swojej życiowej drogi. Łatwo jest się zagubić i dryfować w nieznanym kierunku, prawie niczego nie osiągając.

Gdy jednak masz przed oczami swoje przeznaczenie, wszystko w życiu zdaje się układać. Bycie „ukierunkowanym” oznacza, że robisz to, co uwielbiasz robić i w czym jesteś dobry, oraz osiągasz to, co jest dla ciebie

ważne. Gdy naprawdę jesteś ukierunkowany na konkretny cel, w sposób naturalny przyciągasz do siebie ludzi, zasoby i sposobności, których potrzebujesz. Świat również na tym korzysta, bo gdy działasz w zgodzie ze swoim prawdziwym życiowym przeznaczeniem, wszystko, co robisz, automatycznie służy innym.

PRZYKŁADY OSOBISTYCH CELÓW ŻYCIOWYCH

Moim życiowym przeznaczeniem jest inspirować i umacniać ludzi, by realizowali swoje najwyższe wizje w kontekście miłości i radości. Zachęcam ludzi, by realizowali swoje najwyższe wizje (zob. Zasada 3, Zdecyduj, czego chcesz), gromadząc i rozpowszechniając inspirujące opowieści w serii Balsam dla duszy oraz wygłaszając inspirujące przemówienia programowe. Umacniam ludzi, by podążali za swoimi marzeniami, pisząc praktyczne poradniki jak ten oraz *The Power of Focus* i *The Aladdin Factor*; opracowując programy szkoleniowe dla uczniów szkół średnich, a także prowadząc seminaria i warsztaty dla dorosłych, podczas których uczestnicy poznają potężne narzędzia tworzenia swojego idealnego życia.

A oto życiowe cele niektórych z moich przyjaciół. Muszę podkreślić, że każda z tych osób dorobiła się fantastycznego majątku właśnie dzięki podążaniu do swojego życiowego celu: