

Nigel Cumberland

„INSPIRUJĄCA
I PRZYDATNA KSIĄŻKA”
MARSHALL GOLDSMITH

100 REGUŁ *ludzi* SUKCESU

PROSTE ĆWICZENIA
OSIĄGANIA SUKCESÓW

WYDAWNICTWO
Studio
Emka

Nigel Cumberland

100
REGUŁ
ludzi
SUKCESU

**PROSTE ĆWICZENIA
OSIĄGANIA SUKCESÓW**

WYDAWNICTWO
**Studio
Emka**

Spis treści

Karta redakcyjna

Dedykacja

Motto

Przedmowa Marshalla Goldsmitha

Wstęp

1. Podążaj za swoimi marzeniami
2. Proś o pomoc
3. Twórz własną przyszłość
4. Wykazuj się inteligencją emocjonalną
5. Stosuj strategię „na odwrót”
6. Zamień pracę w zabawę
7. Dobrze zaczynaj każdy dzień
8. Pogódź się ze swoją przeszłością
9. Rób sobie przerwy
10. Ucz się przez całe życie
11. Ufaj swojemu instynktowi
12. Wyeliminuj stres
13. Staraj się być sympatycznym człowiekiem
14. Mów „tak”
15. Mów „nie”
16. Angażuj się w prace społeczne
17. Przyjmij do wiadomości, że nie nad wszystkim masz kontrolę

18. Żyj na odpowiedniej stopie

19. Żyj w „realu”

20. Skup się

21. Okazuj więcej miłości
22. Odkryj siebie na nowo
23. Dbaj o swoje zdrowie
24. Wybaczaj innym
25. Bądź częścią plemienia
26. Tryskaj pewnością siebie
27. Wyrażaj uznanie
28. Pamiętaj, że dobra materialne to nie wszystko
29. Buduj dobre relacje
30. Żyj uważnie
31. Akceptuj kompromisy
32. Nie ograniczaj swojego życia do pracy
33. Poznaj siebie
34. Ciesz się jesienią życia
35. Łącz cechy introwertyków i ekstrawertyków
36. Żyj z otwartym umysłem
37. Bądź najlepszym rodzicem
38. Wystrzegaj się zanieczyszczeń
39. Wykraczaj poza swoją strefę komfortu
40. Doceniaj swoich najbliższych
41. Czerp mądrość z różnych źródeł
42. Wzoruj się na najlepszych
43. Miej odwagę ponosić porażki
44. Zaakceptuj siebie
45. Zapanuj nad swoimi myślami
46. Zapamiętuj ludzi
47. Odkryj źródła motywacji

48. Doceniaj to, co masz
49. Pogódź się ze swoimi rodzicami
50. Częściej się śmiej
51. Wyróżniaj się
52. Dobrze się wysypiaj
53. Podążaj własną ścieżką
54. Szukaj prostoty

55. Zrób to już dziś

56. Kolekcjonuj przeżycia, nie rzeczy
57. Spisuj swoje cele
58. Czytaj z pełnym zaangażowaniem
59. Uodpornij się na krytykę
60. Dziel się z innymi
61. Zdrowo się odżywiaj
62. Poszukuj harmonii i twórz harmonię
63. Wracaj punktualnie do domu
64. Nie spiesz się z przechodzeniem na emeryturę
65. Biegłe władaj językiem ciała
66. Mądrze wybieraj przyjaciół
67. Rozbudzaj w sobie ciekawość
68. Dotrzymuj słowa
69. Oczekaj, nim klikniesz „wyślij”
70. Zaprzyjaźnij się ze strachem
71. Mów prawdę
72. Zostań ekspertem
73. Przeproś, gdy nie masz racji
74. Pozostawaj w kontakcie ze starymi przyjaciółmi
75. Zachowuj szerszą perspektywę
76. Korzystaj z technologii
77. Wytwaj do końca
78. Uważaj na uzależnienia
79. Spędzaj więcej czasu na świeżym powietrzu
80. Rób mądry użytek ze swojej inteligencji
81. Pamiętaj, że liczy się charakter, a nie popularność
82. Odetnij się od toksycznych ludzi

83. Ucz się od swoich dziadków
84. Wyrób sobie charakter
85. Okazuj wdzięczność
86. Nie daj się zdołować
87. Wiedz, na czym polega prawdziwy sukces
88. Nie wymawiaj się starością
89. Prawidłowo oddychaj
90. Podróżuj po świecie
91. Prowadź pamiętnik
92. Zgub się... aby się odnaleźć
93. Planuj z wyprzedzeniem
94. Zaliczaj kolejne pozycje z listy marzeń
95. Dbaj o naszą wspólną planetę
96. Bądź częścią czegoś większego
97. Oducz się wszystkiego
98. Mentoruj
99. Pozostaw po sobie spuściznę
100. Niczego nie żałuj

Posłowie

Poświęć się, gdy trzeba

A życie toczy się dalej

I na koniec...

O autorze

Tytuł oryginału:

100 Things Successful People Do

Copyright © Nigel Cumberland 2016

The right of Nigel Cumberland to be identified as the Author of the Work has been asserted by him in accordance with the Copyright, Designs and Patents Act 1988.

Database right: Hodder & Stoughton (makers)

First published in Great Britain in 2016 by John Murray Learning. An Hachette UK company.

Copyright © for the Polish edition by Wydawnictwo Studio EMKA

Warszawa 2021

Przekład: *Krzysztof Krzyżanowski* Projekt okładki: *Ola Kulik* Redakcja: *Urszula Śmietana* Korekta: *Zofia Kozik*

Skład i łamanie: www.pagegraph.pl

Wydawnictwo Studio EMKA

wydawnictwo@studioemka.com.pl

www.studioemka.com.pl

ISBN 978-83-66142-79-4

Konwersja: [eLitera s.c.](http://eLitera.s.c.)

Dedykuję tę książkę mojemu synowi, Zebowi,
a także wszystkim, którzy próbują realizować
swoje marzenia i wypełniać życie głębszym sensem

„Nikt nie zdoła zbudować dla ciebie mostu przez rzekę życia; możesz tego dokonać tylko ty. Nie ma wątpliwości, że istnieją niezliczone ścieżki, mosty i herosi, dzięki którym można przekroczyć tę rzekę, ale wyłącznie za cenę swojego jestestwa; tym samym trzeba by je oddać w zastaw i stracić. Na świecie istnieje tylko jedna droga, której nie może pokonać nikt oprócz ciebie: dokąd ona prowadzi? Nie pytaj – po prostu nią podążaj”.

FRIEDRICH NIETZSCHE

Przedmowa

Marshalla Goldsmitha

Dobrze znamy przymioty osoby, którą *chcielibyśmy* być. Niestety, *bycie* kimś takim każdego dnia nie zawsze jest łatwe. Mamy liczne nawyki i ulegamy różnym bodźcom, które wyzwalają określone reakcje emocjonalne, kształtując tym samym nasze zachowania. To wszystko działa czasem na naszą korzyść, a kiedy indziej obraca się przeciwko nam. Skuteczne lawirowanie po tym skomplikowanym polu minowym tak, by spełnić nasze aspiracje dotyczące nas samych, bywa naprawdę trudne.

W tej sytuacji wartościową pomocą może się okazać najnowsza książka Nigela.

Zawiera ona inspirujący i praktyczny kodeks skutecznego radzenia sobie w życiu i w pracy w realiach XXI wieku. Na kolejnych stronach znajdziesz klarowne opisy licznych sposobów będących kluczami do sukcesów w pracy, w domu oraz w relacjach międzyludzkich, a także w odniesieniu do kwestii zdrowotnych, majątkowych i życia na emeryturze. Ta książka pomoże ci określić, czym jest dla ciebie sukces, i nauczy cię, jak przekuć marzenia w rzeczywistość.

Nigel przeszedł stosowne szkolenie i jest certyfikowanym specjalistą wykorzystującym stworzony przeze mnie proces Stakeholder Centered Coaching – bazujący na opiniach zwrotnych program, który może pomóc każdemu w realizacji życiowych i zawodowych celów. Opisane w tej książce 100 pomysłów i działań to rozwiązania, które zostały starannie wybrane i przygotowane z myślą o tym, by ułatwić ci osiągnięcie podobnych efektów.

Jak wykazałem w swojej ostatniej książce *Wyzwalacze. Nowe zachowania, trwałe nawyki, lepsze życie* różnica między sukcesem a porażką

srowadza się do niezwykle prostej (a zarazem bardzo trudnej) rzeczy: zapanowania nad czynnikami, które wyzwalają nasze reakcje behawioralne, kształtując tym samym to, kim jesteśmy. Spostrzeżenia Nigela i proponowane przez niego rozwiązania doskonale wpisują się w to przesłanie. Samo przeczytanie tej książki to jednak za mało. Musisz również wcielić tę wiedzę w życie, tak więc zachęcam cię do realizowania opisywanych tu działań i ćwiczeń.

Na początku tej przedmowy napisałem, że dobrze znamy przymioty osoby, którą *chcielibyśmy* być, lecz *bycie* kimś takim jest naprawdę trudne. Ta książka jest dla ciebie szansą, by przewyciężyć wszelkie przeszkody, które mogą cię powstrzymywać.

Przeczytaj ten tekst, zastosuj zawarte tam rady w praktyce, a potem obserwuj zmiany zachodzące w twoim życiu.

Marshall Goldsmith, autor bestsellera *Wyzwalacze*

Doktor Marshall Goldsmith został uznany przez American Management Association za jednego z 50 wybitnych myślicieli i liderów świata biznesu, którzy mieli w minionych 80 latach największy wpływ na dziedzinę zarządzania. „Businessweek” określił go z kolei mianem jednej z najbardziej wpływowych postaci w historii rozwoju przywództwa. W 2015 roku, podczas odbywającej się w Londynie co dwa lata ceremonii wręczenia nagród Thinkers50, Marshall został uznany za najważniejszego specjalistę zajmującego się kwestiami przywództwa i jednego z pięciu najbardziej wpływowych intelektualistów związanych ze światem biznesu; okrzyknięto go także najlepszym doradcą współpracującym z menedżerami wysokiego szczebla.

Wstęp

Co oznacza w twoim rozumieniu sukces? O jakiego rodzaju sukcesach marzysz?

Sukces to spełnienie dowolnej liczby istniejących celów, marzeń, aspiracji lub dążeń.

Jest on również czymś bardzo osobistym i charakterystycznym właśnie dla ciebie. To, czego najbardziej pragniesz, może idealnie wpisywać się w to, jak ktoś inny wyobraża sobie piekło; możesz marzyć o tym, by zostać nagradzanym szefem kuchni, podczas gdy twój najlepszy przyjaciel najbardziej na świecie nienawidzi gotować.

Jeśli chcesz spojrzeć wstecz i stwierdzić: „Moje życie było pasmem sukcesów”, przyjdzie ci zrealizować mnóstwo celów i dążeń.

Ta książka może być twoim przewodnikiem, pozwalającym osiągać różne cele, od największych i wymagających największej zuchwałości aż po najmniejsze i najbardziej przyziemne.

Zastanów się teraz i spróbuj odpowiedzieć na pytanie, czym jest w twoim rozumieniu sukces. Czy jest nim:

- Awans w pracy?

- Rozwój zawodowy w nowej roli przywódczej?
- Utrata zbędnych kilogramów?
- Bieganie każdego wieczoru?
- Wydanie własnej książki?
- Przejście na emeryturę w dobrym zdrowiu?
- Dobre wychowanie dzieci i obserwowanie, jak zakładają własne rodziny?
- Życie z poczuciem spokoju?
- Spłacenie kredytu hipotecznego?

- Zdobyć określonych kwalifikacji?
- Słuchanie bez żalu głosu serca?
- Życie wśród wspaniałych ludzi?
- Opanowanie jakiegoś języka obcego?
- Powrót do zdrowia po poważnej chorobie?
- Zaoszczędzenie określonej kwoty?
- Darzenie swojej pracy miłością i wykonywanie jej bez stresu?
- Radość i zadowolenie z tego, co już masz?

To propozycje bazujące na celach, o jakich wspominają klienci, z którymi współpracuję. Poświęć teraz trochę czasu na spisanie własnej listy. Nie poprawiaj tego, co napiszesz, i nie przejmuj się tym, w jakiej kolejności będą ci przychodziły do głowy różne pomysły. Po prostu pozwól, by przybrały postać strumienia świadomości.

Lista, którą stworzysz, będzie przypuszczalnie sprawiać wrażenie niezwykle długiej; pewne jest też to, że będzie się ona zmieniać każdego dnia. Gdy zdobędziesz już jeden ze „szczytów”, może się okazać, że zapewnisz sobie w ten sposób lepszy widok na inne góry – wierzchołki, z których istnienia nie zdawałaś/zdawałeś sobie dotychczas sprawy. Priorytety i marzenia się zmieniają.

Sto rozdziałów składających się na tę książkę to twoja przepustka do sukcesów, jakie tylko możesz sobie wyobrazić. Zawarte w tym tekście koncepcje odnoszą się do wszystkich sfer twojego życia zawodowego i prywatnego:

- pracy i kariery
- relacji międzyludzkich i wychowywania potomstwa • osobowości i charakteru
- majątku i finansów
- zdrowia i spokoju
- zdobywania wiedzy i zgłębiania różnych zagadnień • cieszenia się emeryturą i dbania o twoją spuściznę.

Każdy rozdział zawiera nową regułę, która pomoże ci się zbliżyć do twoich celów. Kolejne rozdziały zawierają nie tylko opis i objaśnienie poszczególnych reguł, ale też ćwiczenia i działania (drobne oraz istotne), w które możesz się zaangażować już dziś, by wyrobić sobie optymalne nastawienie, nawyki i zachowania, zwiększające twoje szanse na sukces.

Niektóre z tych reguł będą dla ciebie czymś nowym; inne wydadzą ci się po prostu zdroworozsądkowe. W obu tych przypadkach warto zaangażować się w te aktywności. Są one pomyślane tak, by pomagały w tworzeniu nowych nawyków i zaprogramowaniu twojego umysłu na odnoszenie sukcesów. Tylko nieliczni postępują w tak świadomy lub zamierzony sposób. To jest jednak cechą charakterystyczną ludzi sukcesu.

W czasie lektury poznasz przykłady działań, które należałoby podjąć już teraz, a także takie, w które warto się będzie zaangażować w przyszłości – wszystko zależy od tego, co dzieje się aktualnie w twoim życiu. Jeżeli jakiś pomysł lub jakieś działanie nie ma zastosowania wobec tego, z czym masz do czynienia, odłóż tę kwestię na bok i wróć do niej nieco później.

Co upoważnia mnie do pisania o sukcesach?

Koncepcje zawarte w tej książce są owocem 15 lat spędzonych przeze mnie w roli doradcy i mentora ludzi wywodzących się z rozmaitych środowisk i przeróżnych krajów. To właśnie ta cudowna praca pozwoliła mi stworzyć tę listę 100 najważniejszych reguł, na których należy się skupić, by osiągnąć sukces we wszystkich sferach życia.

Sam stosuję w praktyce swoje nauki i ciężko pracowałem nad realizacją własnych celów; pozwalałem przy tym, by wszelkie porażki i napotykanne przeszkody stawały się dla mnie źródłem cennych wniosków. Zanim wyruszymy wspólnie w tę podróż, wydaje się ze wszech miar słuszne, żebym podzielił się z tobą niektórymi szczegółami na temat drogi, którą sam przebyłem. W ciągu minionych 50 lat: • zawarłem cudowne, udane małżeństwo i mam dwójkę fantastycznych dzieci, 16-letniego syna i 24-letnią pasierbicę • dostałem się na Uniwersytet w Cambridge,

po czym w wieku zaledwie 26 lat awansowałem na regionalnego dyrektora finansowego firmy, której notowania wchodziły w skład indeksu FTSE 100

- spełniłem marzenie związane z podróżowaniem i w ciągu 26 lat mieszkałem w 8 różnych krajach
- zostałem współzałożycielem firmy, sprzedanej później za wiele milionów dolarów
- stałem się znanym autorem i prelegentem
- za sprawą mojej firmy szkoleniowej, Silk Road Partnership, realizuję swoją pasję związaną z pomaganiem innym
- nauczyłem się być zadowolonym z tego, kim jestem i co osiągnąłem w życiu – co najprawdopodobniej jest moim największym sukcesem.

Teraz pozostaje mi tylko życzyć ci powodzenia na twojej ścieżce prowadzącej do sukcesu. Reguły, które odkryjesz na kolejnych stronach, pomogą ci cieszyć się pełnym sukcesów życiem, na jakie zasługujesz.

1

Podążaj za swoimi marzeniami

„Twoje życie będzie dużo lepsze, jeśli będziesz rozwijać swoje pasje. Ludzie zajmujący się tym, co im sprawia przyjemność, z reguły cieszą się życiem bardziej niż ci, którzy nie podążają za swoimi marzeniami”.

RICHARD BRANSON

Marzenia są paliwem napędzającym twoje sukcesy. Bez marzeń nigdy nie zdołasz osiągnąć znaczącego lub trwałego sukcesu. Mało tego – bez marzeń będziesz niczym silnik samochodowy, który został odcięty od paliwa wysokiej jakości. To może oznaczać, że przeżyjesz życie, które nigdy na dobre się nie zacznie.

Za historią każdej osoby odnoszącej sukcesy kryje się spełnione marzenie. Miałem okazję doradzać dziesiątkom ludzi święcących sukcesy – wszyscy oni zrealizowali po drodze przynajmniej jedno ze swoich marzeń. Było to jakieś marzenie z dzieciństwa lub pomysł, który pojawił się nieco później – coś, co ich motywowało, popychało do działania, budziło ich ekscytację i potrafiło ich urzec, a ostatecznie stało się podwaliną ich wielkich dokonań. Takie marzenie na horyzoncie pomaga ci wyjść poza strefę komfortu, przekroczyć granice między możliwym a niemożliwym, ułatwia przeprowadzanie życiowych wolt i podejmowanie wysokiego ryzyka.

Jako dorośli miewamy skłonność do ignorowania lub odsuwania w zapomnienie tego, co naprawdę kochamy. Godzimy się na to, by popychały nas do działania wskazówki i oczekiwania innych ludzi. Boleśnie doświadczyłem tego na własnej skórze: w szkole uwielbiałem geografię, ale idąc za cudzymi radami, wybrałem studia ekonomiczne. I tak, zamiast trzymać się własnych marzeń, zostałem księgowym. Czy zdarzyło

ci się dokonać w życiu podobnego wyboru? Czasami dopiero spoglądając wstecz, uświadamiasz sobie, że wcale nie kroczysz własną ścieżką.

Ludzie sukcesu nigdy nie zapominają o tym, co kochają i co budzi w nich pasję. Szybko uczą się trzymać własnej ścieżki i dokonywać właściwych wyborów, niezależnie od tego, jak szalone lub niepopularne mogłyby się one wydawać innym. Pomyśl tu o Stevie Jobsie, założycielu Apple'a, który w pogoni za swoimi marzeniami porzucił studia na prestiżowej uczelni.

Za historią każdej osoby odnoszącej sukcesy kryje się spełnione marzenie.

Zastosuj to w praktyce

Poznaj swoje marzenia

O czym marzysz? Co naprawdę chcesz osiągnąć? Jakie marzenia zasługują na to, żeby ruszyć za nimi w pogoń?

Stwórz listę, wykorzystując słowa, bazgroły i rysunki. Takie zapiski mogą ci ułatwić dostrzeżenie powiązań między twoimi pomysłami; niewykluczone, że przy okazji na nowo odkryjesz dawno zapomniane cele i pragnienia. Pomocne mogą być następujące pytania:

- Co uwielbiałaś/uwielbiałeś robić jako dziecko i kim chciałaś/chciałeś zostać?
- Gdyby kwestie finansowe nie miały żadnego znaczenia, na jakie życie i pracę byś się zdecydowała/zdecydował?
- Jakie elementy twojego aktualnego życia są ci najmilsze?
- Co lubisz robić w wolnym czasie?

- Jakie aspekty życia twoich przyjaciół lub współpracowników budzą twoją zazdrość?

Podchodź z wiarą i optymizmem do swoich marzeń

Pomyśl o realizacji swoich marzeń, a następnie obserwuj, czy w twoim umyśle nie pojawią się obawy i negatywne myśli. Kto wie, czy twojej głowy nie wypełnią refleksje w rodzaju: „Mam już swoje lata, a na coś takiego jest już za późno”, „Ach, rodzina i kredyt hipoteczny – nie mogę teraz wprowadzać w swoim życiu żadnych poważnych zmian” lub: „Moi rodzice nigdy nie poprą moich pomysłów”. Ludzie sukcesu powiedzą ci, że zawsze znajdą się powody, by czegoś nie robić. Musisz po prostu znaleźć siłę i odwagę, by zrobić pierwszy krok i przejść do czynów.

Twórz rozwiązania

Poszukiwanie sposobów, by zrealizować swoje marzenia, może sprawiać wrażenie beznadziejnego i przerażającego zadania. W pozostałych 99 rozdziałach tej książki znajdziesz narzędzia i rozwiązania, które pozwolą ci nabrać wiatru w żagle. Kluczową kwestią jest ustalenie, gdzie znajdujesz się w tym momencie i dokąd chcesz dotrzeć, a także przeanalizowanie tego, w jaki sposób możesz się uporać z wszelkimi rozbieżnościami między tymi dwoma położeniami. To niełatwe, więc z całego serca namawiam cię do zapewnienia sobie wsparcia swoich najbliższych – ideałem byłaby sytuacja, w której zdołalibyście dopasować własne marzenia, dzięki czemu moglibyście razem dążyć do realizacji części wspólnych celów.

Proś o pomoc

„Każdemu, kto traktuje siebie zbyt poważnie, grozi śmieszność; nie zagraża ona natomiast temu, kto nieustannie śmieje się z samego siebie”.

VÁCLAV HAVEL

Żeby powiedzieć „nie wiem”, trzeba się wykazać odwagą, choć w gruncie rzeczy te słowa są niezwykle pozytywną reakcją i wyraźnie świadczą o tym, że nie traktujesz siebie zbyt poważnie. Uświadomienie sobie tego, że *nie* znasz odpowiedzi, i szczerze przyznanie się do niewiedzy jest jedną z najważniejszych umiejętności, jakie możesz osiągnąć. Jeśli dążysz do doskonałości, czekają cię wyłącznie rozczarowania. Gdy dajesz wyraz swoim słabościom, inni natychmiast ruszają, by cię wesprzeć.

Kiedy zdarzy się, że dana sytuacja zdecydowanie nas przerasta, często robimy dobrą minę do złej gry. Zbyt wiele osób udaje, że wie, co należy robić, choć tak naprawdę potrzebuje pomocy. Zarówno w domu, jak i w pracy mamy do czynienia z ogromną presją, by zachowywać się tak, jak gdybyśmy znali wszystkie odpowiedzi.

Cała tajemnica polega na tym, żeby wiedzieć, kiedy lepiej po prostu wyznać: „Chwileczkę... tak naprawdę nie mam pojęcia, jak się z tym uporać”.

Gdy na horyzoncie pojawiają się całkiem nowe wyzwania, możesz odczuwać pokusę, aby stawiać im twardy opór, trzymając się swoich dawnych słów lub przekonań. Jednakże uparcie podążając utartymi drogami, nie masz szans dostrzec opinii i sugestii innych osób. Ludzie odnoszący sukcesy nie mają nic przeciwko przyznaniu się do tego, że tkwili w błędzie lub po prostu czegoś nie wiedzieli.

Życie to jedna wielka niewiadoma. Nie możesz zawsze mieć racji. Czasami najlepszym wyjściem z sytuacji jest wziąć na luz, zrobić krok wstecz, przyznać, że przydałaby się pomoc, po czym przestać traktować siebie tak poważnie.

Jeśli dążysz do doskonałości, czekają cię wyłącznie rozczarowania.

Zastosuj to w praktyce

Znajdź swoje słabe punkty

Rozważ następujące pytanie:

Czy zdarzyło ci się kiedyś z uporem trzymać jakiegoś poglądu lub opinii i wzbraniać się przed sprawdzeniem, czy twoje zapatrywania mogą być błędne?

Jeśli coś takiego kiedyś ci się przytrafiło, na co byłaś/byłeś ślepy i z czego wynikał ten fakt? Czy dostrzegasz jakiś wzorzec w swoich działaniach? Czy zawsze próbujesz mieć ostatnie słowo w sprzeczkach ze swoją drugą połówką? Czy ignorujesz opinie osób młodszych od ciebie? A może nienawidzisz przegrywać i żyjesz z nastawieniem „zwyciężyć za wszelką cenę”?

Okaż gotowość do zmiany swoich zachowań i przejawiania większej otwartości umysłu. W trakcie typowego dnia, wypełnionego podejmowaniem decyzji, wyrobieniem opinii i udzielaniem odpowiedzi, zadawaj sobie pytania: „Czy nic mi nie umyka? Czy jakiś aspekt tego zagadnienia nie pozostaje dla mnie niewidoczny?”.

Potrzebujesz trefnisia

Znajdowanie słabych punktów bywa trudne. Poproś o pomoc krewnych, przyjaciół i współpracowników, a następnie uczyn ich swoimi trefnisiami. Tak jak to się działo na dworach średniowiecznych królów, twoi trefnisie będą ci mogli wprost powiedzieć, kiedy wykazujesz się przesadnym uporem, robisz z siebie głupca lub bierzesz siebie zbyt poważnie. Który scenariusz bardziej ci się podoba: ten, w którym trefniś wytyka ci błąd, czy ten, w którym stajesz się obiektem powszechnych drwin?

Naucz się śmiać z siebie

Ludzie sukcesu zazwyczaj nie mają większych problemów ze śmianiem się z samych siebie, z własnych błędów i nieprawidłowego rozumowania. Okaż gotowość, by uderzyć się w pierś i nie traktować siebie ze śmiertelną powagą.

3

Twórz własną przyszłość

„Przyszłość nie jest czymś, w co wkraczamy. To coś, co tworzymy”.

LEONARD I. SWEET

Ludzie sukcesu nigdy nie zdają się na zbieg okoliczności lub przeznaczenie. Możesz spojrzeć na czyjeś sukcesy i uznać, że temu komuś dopisało szczęście – na przykład znalazł się w właściwym miejscu we właściwym czasie. Prawda wygląda jednak tak, że każdy szczęśliwy traf jest następstwem wielu godzin (lub nawet lat) ciężkiej pracy i przygotowań.

Samo snucie marzeń i planów pozwalających zrealizować owe dążenia to za mało. Wdrożenie planu w życie oznacza powiedzenie sobie, że stworzysz własną przyszłość, zaś o tym, co się dzieje, nie będzie decydować wyłącznie łut szczęścia lub los. Musisz przejąć kontrolę nad sytuacją i zadbać o odpowiednie nastawienie – okazać gotowość do wytrwałej, ciężkiej pracy, poświęceń, podejmowania ryzyka i stawiania czoła różnym okolicznościom.

Nigdy nie zdawaj się na ślepy los. Współpracuję ze zbyt dużą liczbą klientów, którzy zrezygnowali z prób wpływania na kształt własnej przyszłości. Zrzekli się odpowiedzialności, sięgając po wszelkiego rodzaju kiepskie wymówki i obwiniając pecha lub inne osoby o wszystkie złe rzeczy, które dotychczas im się przytrafiły lub przytrafią w przyszłości. Łatwo przyjąć założenie, że jeśli nie udało ci się dotychczas osiągnąć sukcesu, to nie osiągniesz go również w nadchodzących miesiącach albo latach – lecz to droga donikąd. Jeżeli chcesz zbudować sobie wspaniałą przyszłość, koniecznie przezwyciężaj fatalistyczne podejście.

Wielu ludzi sukcesu musiało pokonać niezliczone przeszkody, by zrealizować swoje dążenia – przypomnij sobie przykład Winstona Churchil-

la, który poniósł podczas swojej kariery politycznej wiele porażek, nim wreszcie został premierem Wielkiej Brytanii.

To właśnie w twojej głowie rodzi się nastawienie, które nie dopuści, by wydarzenia z przeszłości determinowały twoją przyszłość. Kluczową kwestią jest to, co myślisz i czujesz. Czy możesz z pełnym przekonaniem stwierdzić, że tworzysz własną przyszłość lub – parafrazując wiersz pt. *Invictus* Williama Ernesta Henleya – jesteś panem swojego przeznaczenia?

...każdy szczęśliwy traf jest następstwem wielu godzin (lub nawet lat) ciężkiej pracy i przygotowań.

Zastosuj to w praktyce

Nie pozwól, by inni cię zdołowali

Może cię kusić, by podzielić się marzeniami z rodziną, przyjaciółmi i współpracownikami, ale wykazuj się tu ostrożnością. Dla zbyt wielu ludzi „szklanka jest do połowy pusta”. Możesz zderzyć się z ich cynicznym albo sarkastycznym podejściem, z zazdrością lub krytycznym nastawieniem. Klienci, którym doradzałem, często wspominali, że podzieliwszy się swoimi celami z najbliższymi, słyszeli: „Chyba sobie żartujesz” albo: „Przestań bujać w obłokach i zjedź z powrotem na ziemię”. Twoje plany mogą być początkowo niezrozumiałe dla innych, więc daj ludziom czas, żeby się z nimi oswoili.

Staraj się znaleźć środowisko, które zapewni ci wsparcie i wspomóżę w tworzeniu twojej przyszłości. To może oznaczać odsunięcie się od osób, które nie potrafią zaakceptować twoich planów.

Przeformułuj swoje poglądy

Czy trudno ci uwierzyć w to, że możesz stworzyć dla siebie fantastyczną przyszłość? Przekonania tego typu są mocno ograniczające, choć łatwe je przewyciężyć, wiedząc, skąd biorą się takie przeświadczenia. Spisz dzisiaj wszystkie negatywne myśli, które cię blokują. Lęk przed najgorszym jest całkowicie naturalny, podobnie jak postrzeganie różnych rzeczy jako trudniejszych, niż są one w istocie. Gdy już zdołasz wychwycić wszystkie przekonania, które mogą cię ograniczać, spróbuj przeformułować swój sposób myślenia, szukając w negatywnych sytuacjach pozytywnych aspektów. Jeśli na przykład przełożony wręczył ci właśnie wypowiedzenie, docień to, że ta sytuacja otwiera przed tobą szanse szukania nowych okazji.

Przyjrzyj się uważnie swoim marzeniom i planom na przyszłość, a potem zadaj sobie pytanie, co budzi w tobie największy niepokój. Pomyśl o najgorszej rzeczy, jaka może się zdarzyć, a potem określ, na ile prawdopodobne jest to, że ten scenariusz naprawdę się ziszczy. Czy to wystarczający powód, by zrezygnować z tworzenia przyszłości, o jakiej marzysz?

Zapraszamy do zakupu pełnej wersji książki
