

LOVED NOTWANTED RESILIENT
OPTIMISTIC INSPIRATIONAL AMAZING SUCCESSFUL TENACIOUS
ADVENTUROUS HAPPY THRIVING
RESPECTED
INSPIRED

BĄDŹ!

OSIEM PROSTYCH KROKÓW PROWADZĄCYCH CIĘ
DO TEGO, KIM CHCESZ BYĆ

CONFIDENT CREATIVE PERSISTENT INCREIBLE
DREAMS Grateful POSITIVE STRONG
PASSIONATE BOLD FOCUSED
WORTHY EMPOWERED EPIC
CERTAIN VICTORIOUS
ENTHUSIASTIC
FEARLESS
DREAMS
ENERGIZED

KEITH ABRAHAM

BĄDŹ!

OSIEM PROSTYCH KROKÓW PROWADZĄCYCH CIĘ
DO TEGO, KIM CHCESZ BYĆ

KEITH ABRAHAM

WYDAWNICTWO
**Studio
Emka**

Spis treści

Karta redakcyjna

Dedykacja

Bądź! Opowiedz o sobie

O czym jest ta książka?

Podziękowania

Rozdział 1 // Odkryj

Rozdział 2 // Pragnij

Rozdział 3 // Miej marzenia

Rozdział 4 // Poczuj determinację

Rozdział 5 // Sprecyzuj

Rozdział 6 // Rozwijaj

Rozdział 7 // Pokonaj

Rozdział 8 // Zaprojektuj

Teraz zacznij!

Dodatkowe źródła

Specjalne podziękowania

O autorze

Tytuł oryginału:

BE! The 8 Simple Steps To Becoming Who You Want To Be

Graphic design, cover illustration and typeset by Brooke and Aimie Dorratt, Dorratt Design Illustrations by Marichiel Boudwin
www.inanutshellstudio.com; and Shutterstock.com

Okładka i adaptacja opracowania graficznego dla polskiej edycji:

pagegraph.pl Przekład: *Krzysztof Krzyżanowski* Redakcja:

Urszula Śmietana Weryfikacja i korekta: *Halina Tchórzewska-Kabata* Skład i łamanie: *pagegraph.pl*

Copyright © Keith Abraham 2015. All rights reserved.

FOURTH EDITION 2018

Published in 2015 by Passion Press

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

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

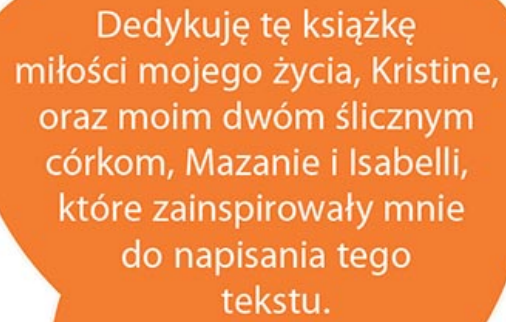
Wydawnictwo Studio EMKA

wydawnictwo@studioemka.com.pl

www.studioemka.com.pl

ISBN 978-83-67107-43-3

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

An orange speech bubble with a white outline and a tail pointing towards the bottom-left. It contains a dedication in white text.

Dedykuję tę książkę
miłości mojego życia, Kristine,
oraz moim dwóm ślicznym
córkom, Mazanie i Isabelli,
które zainspirowały mnie
do napisania tego
tekstu.

// **BĄDŹ! OPowiedz o SOBIE**

Młodym ludziom często zadaje się pytanie: „Kim chcesz być, gdy dorośniesz?”. W odpowiedzi oczekuje się raczej wskazania rodzaju pracy lub charakteru przyszłego stanowiska, a nie zestawu przymiotów lub cech zapewniających coś, co definiowalibyśmy jako życiowy sukces. Wtedy bowiem pytanie powinno brzmieć: „Jakiego rodzaju osobą chcesz BYĆ?”.

W dzisiejszych czasach mamy do wyboru wiele możliwości, a ponieważ świat stał się dostępniejszy, trudno odpowiedzieć na pytanie: „Kim chcesz być?”, wskazując określony zawód, stanowisko czy wymarzoną karierę. Udzielenie precyzyjnej odpowiedzi jest trudne – skąd masz bowiem wiedzieć, jak powinna ona brzmieć, jeśli nie sprawdziłaś się / nie sprawdziłeś się na tych stanowiskach, w tych branżach, w danej pracy lub na określonej ścieżce kariery?

Sądzę, że udzielając odpowiedzi na tego rodzaju pytania, powinniśmy raczej skupiać się na kwestiach charakteru, postawy lub indywidualnych cech. Jako ojciec dwóch nastolatek nie potrafię przewidzieć, czym one ostatecznie zajmą się zawodowo, jaką pracę będą wykonywały i jakie stanowiska obejmą, ale wiem, że chcę im pomóc wykształcić zestaw stosownych umiejętności, cech i przymiotów, co pomoże im odnieść sukces bez względu na to, jaką dziedziną postanowią się zająć lub jaki cel zechcą zrealizować.

Zanim zaczniesz myśleć o pracy, karierze lub stanowisku, do jakich aspirujesz, określ to, kim **chcesz być** jako osoba – nie jest istotne, czy będzie ci zależało na pewności siebie, pasji, determinacji bądź na jakimkolwiek innym przymiocie. **Odpowiedz na to pytanie**, zakreślając dowolną liczbę słów w krótkim spisie przymiotów i cech,

zamieszczonym na sąsiedniej stronie. Jakiego rodzaju osobą chcesz BYĆ, żeby stać się najlepszą wersją siebie i w pełni wykorzystać cały swój potencjał? Wybierz spośród tych określeń (bez względu na to, w jakim rodzaju są podane) jedno, pięć, dziesięć lub tyle, ile zechcesz!

SPEŁNIONA	INSPIRUJĄCY	PROAKTYWNA
ZWYCIĘSKI	KREATYWNA	FANTASTYCZNY
NIEUSTĘPLIWA	NIEZWYKŁY	STANOWCZA
ŻĄDNY PRZYGÓD	WSPÓŁCZUJĄCA	SKUPIONY
SZCZODRA	WYTRWAŁY	NIEPOKONANA
WYJĄTKOWY	DYNAMICZNA	NIEUSTRASZONY
ODWAŻNA	POSTĘPOWY	POWAŻANA
MIŁY	ZDECYDOWANA	OPTYMISTYCZNY
TRIUMFUJĄCA	WSPANIAŁY	DZIELNA
NIEZAWODNY	ZDETERMINOWANA	POZYTYWNY
SZCZĘŚLIWA	PEŁEN ENTUZJAZMU	ODPORNĄ
DOBRE PROSPERUJĄCY	TRYSKAJĄCA ENERGIĄ	PEŁEN PASJI
KONSEKWENTNA	NADZWYCZAJNY	KOCHANA
NATCHNIONY	PODEKSCYTOWANA	KOCHAJĄCY
PODZIWIANA	SZANOWANY	ZMOTYWOWANA
PEWNY SIEBIE	SAMOSTANOWIĄCA	CIEKAWSKI

// O CZYM JEST TA KSIĄŻKA?

Czy kiedykolwiek zdarzyło ci się zadać sobie pytanie: „Co tak naprawdę chcę robić, gdy dorosnę?”. Wyzwanie, z jakim mamy dziś do czynienia, polega na tym, że żyjemy w świecie, który oferuje bardzo wiele wyborów, sposobności i opcji. Z jednej strony jest to cudowne, z drugiej – trochę przerażające. Mając przed sobą tak wiele możliwości, często nie podejmujemy żadnej decyzji. Jesteśmy zaprogramowani tak, by dążyć do doskonałości, i okazujemy przesadną ostrożność, chcąc mieć pewność, że wybraliśmy właściwe rozwiązanie – przy okazji często grzeźniemy jednak wśród niezliczonych, niewykorzystanych sposobności oraz niespełnionych marzeń.

Bądź! jest krótką i łatwą lekturą, wypełnioną opisami nieskomplikowanych działań, które warto podjąć. Pomoże ci odzyskać jasność myśli i rozwinąć wiarę w siebie, umocni cię też w przekonaniu o słuszności podjętych decyzji. Dzięki tej książce uważnie przyjrzyś się wszystkim swoim wyborom, opcjom i okazjom, kierując się osobistymi preferencjami, dyspozycjami, aktualnym położeniem, a także obranymi kierunkami i ustanowionymi celami.

**BĄDŹ! POMOŻE CI ODZYSKAĆ JASNOŚĆ
MYŚLI I ROZWINĄĆ WIARĘ W SIEBIE,
UMOCNI CIĘ TEŻ W PRZEKONANIU O
SŁUSZNOŚCI PODJĘTYCH DECYZJI.**

W każdym rozdziale zapoznasz się ze spostrzeżeniami, których dokonałem podczas swojej życiowej wędrówki, zapoznasz się też z działaniami, co da ci pełniejsze rozeznanie i zapewni ci dostęp do

dotatkowych zasobów, aby realizować swoje pasje. Książka jest tak zaprojektowana, by można było robić w niej zapiski i wykorzystywać ją jako dziennik twojego życia, podręcznik pełen przydatnych wskazówek, poradnik wyznaczania celów, a także jako szczegółowy plan, dzięki któremu sprawnie pokierujesz swoim życiem.

Oto krótki opis każdego z rozdziałów – możesz je zgłębiać w przyjętej kolejności lub zacząć w dowolnym miejscu. Nie ma tu dobrych lub złych metod postępowania; w każdym rozdziale znajdziesz ważne informacje, cenne spostrzeżenia oraz inspirację do działania.

ODKRYJ... Co jest dla ciebie ważne, co się dla ciebie liczy, co mogłoby całkowicie odmienić twoją perspektywę? Przyjrzymy się temu, co w twoim przekonaniu jest (lub mogłoby być) celem twojego życia. Zrozumiesz, że znalezienie własnego celu pozwala spojrzeć na życie z właściwej perspektywy.

PRAGNIJ... Pragnienie jest siłą życiową, skłaniającą nas do tego, by się doskonalić, lepiej sobie radzić i osiągać lepsze wyniki. To kluczowy składnik, który pozwala przekształcić to, co zwyczajne, w coś, co jest doskonałe. Ten rozdział pokaże ci, że to twoje pasje stanowią siłę życiową i źródło sukcesów, ale także – co istotniejsze – pomoże ci odnaleźć swoją pasję i za nią podążać.

MIEJ MARZENIA... Umiejętność marzenia, o tym, co możesz osiągnąć, jest wspaniałym darem. Chodzi o to, żeby ustalić, gdzie chcesz dotrzeć i co chcesz osiągnąć. Jeśli teraz nie masz w tej kwestii pewności, zyskasz ją po przeczytaniu tego rozdziału i zrealizowaniu **Wyzwania 100 Celów**.

POCZUJ DETERMINACJĘ... Potrzebujesz determinacji, pragnienia oraz wewnętrznej motywacji, aby podjąć pierwszy krok do osiągnięcia swoich celów. Nie trzeba znać wszystkich kolejnych kroków, ale musisz czuć wystarczający zapał, aby wykonać pierwszy krok w

kierunku tego, co dla ciebie jest ważne i co będzie oznaczało dla ciebie ważną zmianę.

SPRECYZUJ... Wielkie marzenia to wspaniała sprawa, ale jak właściwie masz je przekuć w rzeczywistość? Dzięki lekturze tego rozdziału sprecyzujesz cel, który możesz zrealizować w ciągu najbliższych 12 miesięcy, a także trzy najważniejsze cele, na których chcesz się skupić. Jest to o tyle ważne, że w ślad za klarownym obrazem sytuacji pojawia się większa pewność siebie!

ROZWIJAJ... Chętnie powtarzam: „Twoje marzenia nie sięgną dalej niż twoja pewność siebie”. Umiejętność rozwinięcia właściwego sposobu myślenia, nastawienia i głębokiego przekonania, że zasługujemy na osiągnięcie sukcesu lub zrealizowanie celu, jest niesłychanie ważna. Jej brak stanowi najpoważniejszą przeszkodę na drodze do osiągnięcia sukcesu. Zaprezentuję ci zatem osiem metod, z których możesz zrobić użytek, by stać się najlepszą wersją siebie.

POKONAJ... Przeciwnością pewności jest wątpliwość. Ten rozdział poświęciłem zatem walce ze zwątpieniem, które powstrzymuje cię przed podjęciem działań. Chodzi o uporanie się z negatywnymi wspomnieniami, które sprawiają, że pogrążasz się w rozmyślaniach nad niegdyś prowadzonymi, nieudanymi próbami zrobienia czegoś. Zamiast tego lepiej podjąć proaktywne wysiłki, aby ruszyć ku temu, na czym ci zależy, a zarazem zdystansować się od tego, czego chcesz uniknąć.

ZAPROJEKTUJ... Zanim powstanie jakakolwiek wspaniała konstrukcja lub budowla, ktoś musi stworzyć odpowiedni projekt. Twoje cele wpisują się w tę regułę, tak więc ty również musisz przygotować plan. Podzielę się z tobą nieskomplikowanym, ośmioczęściowym procesem planowania, który pozwoli ci stworzyć projekt twoich możliwych do zrealizowania celów. W tym procesie połączą się na kilku stronach tej książki kluczowe elementy wszystkich wcześniejszych rozdziałów.

Ta książka jest w całości o tym, jak rozpocząć, nie czekając z tym, by ruszyć, do chwili, aż wszystko będzie doskonałe. To ty zdecydujesz, jaki następny krok wykonasz, aby rozpocząć i aby, po przewyciężeniu, co bardzo ważne, prokrastynacji, osiągnąć wszystko, co zamierzasz.

Jestem szczerze przekonany, że umiejętności związane z odnajdowaniem pasji, ustanawianiem celów, budowaniem pewności siebie i kierowaniem sobą są podstawą osobistego sukcesu; tym właśnie się kierowałem, pisząc tę książkę. Umiejętność zdecydowania o tym, czego pragniesz, stworzenia planu pozwalającego to osiągnąć i zbudowania pewności siebie, że zdołasz spełnić swoje marzenia, to największy dar, jaki sobie i innym możemy ofiarować.

Miłej lektury!

Z pozdrowieniami

Keith

Keith Abraham CSP

założyciel Passionate Performance

wielokrotnie nagradzany prelegent i autor pięciu bestsellerów

keith@keithabraham.com.au

Zapraszamy do zakupu pełnej wersji książki
