



JOHN MARTIN

WYBIERZ SWOJĄ PERSPEKTYWĘ

7 WSKAZÓWEK
JAK OSIĄGAĆ WYSOKIE WYNIKI
POPRAZEC CELOWE MYŚLENIE

WYDAWNICTWO
**Studio
Emka**

JOHN MARTIN

**WYBIERZ SWOJĄ
PERSPEKTYWĘ**

**7 WSKAZÓWEK,
JAK OSIĄGAĆ WYSOKIE WYNIKI
POPRAZEC CELOWE MYŚLENIE**

Przełożyła Małgorzata Małecka

WYDAWNICTWO
**Studio
Emka**

Spis treści

Karta redakcyjna

Motto

Wstęp

Rozdział 1. Świadomość

Rozdział 2. Akceptacja i działanie

Rozdział 3. Pozytywne nastawienie

Rozdział 4. Wydajność

Rozdział 5. Cierpliwość

Rozdział 6. Kreatywność

Rozdział 7. Empatia i wdzięczność

Podsumowanie

Podziękowania

O Autorze

Przypisy

Tytuł oryginału: *Choose Your Perspective*

Przekład: *Małgorzata Małecka*

Projekt okładki: *Maria Kowalczyk*

Redakcja i korekta: *Halina Tchórzewska-Kabata, Michał Kabata*

Originally published in the USA by



Choose Your Perspective

Copyright © 2019 – John Martin

This translation of *Choose Your Perspective:
7 Tips for High Performance through Intentional Thinking*
is published by arrangement with **Sound Wisdom**

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

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

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

ISBN 978-83-67107-98-3

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

*Kiedy zmieniasz sposób, w jaki patrzysz na rzeczy,
rzeczy, na które patrzysz, zmieniają się.*

MAX PLANCK

Wstęp

Jaka jest twoja perspektywa?

Jedną z możliwości, by ją określić, jest to, w jaki sposób postrzegasz sprawę. Innym rodzajem opisu istoty perspektywy są doznania „jestem” lub „myślę”. Chodzi o sposób, w jaki myślimy, w jaki widzimy życie, prawda?

Ale to nie koniec! Istnieje sposób kontrolowania tych przekonań – *nie* jest to bezkrytyczne akceptowanie perspektywy jako takiej, ale droga świadomego *wybijerania* własnej perspektywy i używania jej dla własnej korzyści.

Nie zawsze wybieracie swoje myśli, ale możecie wybierać, które myśli zamierzacie rozważać, a które odrzucacie lub natychmiast usuwacie z waszego umysłu. Możecie wybierać, które myśli zrealizujecie. To podstawa wyboru własnej perspektywy i spojrzenia na życie. Kiedy w pełni pojmiecie potencjał tej umiejętności, pomoże to wam w pełni poprawić nastawienie oraz życiowe doświadczenia.

Umiejętność zmiany perspektywy bez względu na sytuację jest kluczowa dla osiągnięcia celów i radości z codziennego życia, ponieważ kontrolowanie własnej perspektywy oznacza, że możesz w dużej mierze kontrolować własne uczucia i emocje. A twoje emocje często nakazują ci działania i to bez najmniejszego udziału świadomości.

Emocje często nakazują nam działania, i to bez najmniejszego udziału świadomości.

Kontrolowanie i wybieranie własnej perspektywy nie następuje szybko, a zmiana perspektywy nie zawsze zachodzi natychmiast – cho-

cięż jest to możliwe. Czasami trzeba zastanowić się nad sytuacją, przeformułować ją w myślach, by spojrzeć na nią pod różnymi kątami. Zupełnie jakbyśmy obracali kawałek układanki, by sprawdzić, jak wpasować go w całość.

A zatem jak zmienić własny sposób patrzenia na daną rzecz? Jak zmienić perspektywę postrzegania negatywnej sytuacji? Jak zmienić zapatrywania na to, co nijakie, by uczynić je bardziej znaczącym i inspirującym?

W kolejnych rozdziałach oferuję narzędzia, które pomogą ci przekształcić własną perspektywę poprzez świadome myślenie. Kiedy zapanujesz nad swoim umysłem, twoje życie zdecydowanie zmieni się na lepsze. A wszystko zaczyna się od zyskiwania świadomości własnych myśli.

Rozpoznawanie myśli z zewnątrz, raczej z pozycji obserwatora myśli niż ich autora, stanowi podstawę celowego myślenia. Poprzez takie łagodne oddalenie się możecie dostrzec ideologie, definicje lub etykiety, które zawsze uważaliście za prawdziwe, a które w rzeczywistości są historiami lub przekonaniem kształtowanymi przez powtarzające się myśli; zostały zaakceptowane bez pytania (obserwacja) lub miały początek w umyśle innej osoby, a wam je przekazano, często w dzieciństwie. Gdy jesteście w stanie zdystansować się od własnych myśli, czynicie pierwszy krok ku wolności poprzez zdolność wyboru własnej perspektywy.

Badając myśli i przekonania, niektóre z nich zachowacie, a inne odrzucicie. Możecie nawet znaleźć się w sytuacji niezgodnej zarówno z obecnymi wyznawanymi przez was poglądami czy przekonaniem, jak i tymi, które kiedyś już odrzuciliście. Doświadczycie spotęgowania tego, co psychologowie nazywają dysonansem poznawczym, i będziecie prowadzili niekomfortową walkę z myślami. Na tym etapie często pojawia się zasadne pytanie: „Skąd mam wiedzieć, kiedy zmienić perspektywę wobec własnych okoliczności, a kiedy zmienić okoliczności?” Czasami, niezależnie od tego, jak obracamy kawałek układanki, zdarza się, że nie

pasuje on do fragmentu, nad którym pracujecie. Musicie więc zdecydować, co zaakceptować i nad czym zacząć pracę.

Produktywność to kolejne narzędzie służące do rozwoju celowego myślenia. Ważne jest, aby nauczyć się jej w niesprzyjających warunkach, by móc przeprowadzać działania, które doprowadzą do ostatecznej zmiany takich okoliczności. Istnieje wiele sposobów, aby wpływać na produktywność, w tym zdrowe możliwości modyfikowania umysłu i ciała dla osiągnięcia maksymalnego sukcesu.

Pamiętajcie, że niezbędna jest cierpliwość, nawet jeśli jesteście przekonani, że nie jest to wasza wrodzona cecha. Możecie uważać, że nie macie dość czasu, aby pozwalać sobie na cierpliwość, bo jesteście zbyt opóźnieni względem planów. Możecie uznać, że nie zrobiliście wystarczająco dużo lub nie osiągnęliście celów wystarczająco szybko. Istnieją jednak nowe, rozmaite sposoby myślenia o czasie, które mogą wam przynieść korzyści zarówno natychmiastowe, *jak i* długoterminowe. Są to narzędzia, których konsekwentne stosowanie pozwala w najbardziej napiętych harmonogramach znajdować czas i wykazywać się cierpliwością. Przyjemność wkracza do gry, gdy nauczycie się wykorzystywać cierpliwość, roztropność oraz świadome myślenie, aby uspokoić umysł i kontrolować perspektywę. Wtedy możecie być kreatywni.

Wokół was i w waszym umyśle pojawią się nowe pomysły i myśli, wcześniej przytłumione przez stres i nieustającą wewnętrzną paplaninę, przez opowieści z przeszłości oraz wyobrażonej przyszłości. Zdolność do odrzucania tych opowieści wedle własnej woli nie tylko sprawi, że staniecie się bardziej kreatywni, ale nauczycie się też koncentrować i owocnie realizować owe inspirujące pomysły. Wiele z nich przyjdzie wam do głowy w najbardziej prozaicznych sytuacjach. Możecie nawet odnieść wrażenie, że to, czego szukaliście przez całe życie, znajdowało się tuż przed wami!

Celowe myślenie to proces trwający przez całe życie.

Spróbujcie. Wybierzcie własną perspektywę. Używajcie tych narzędzi w codziennym życiu i dzielcie się wynikami z innymi. Dzielenie się własną historią to jeden ze sposobów na rozprzestrzenianie mądrości i bogactwa pomysłów. Historycznie żyjemy w czasach najbardziej obfitujących w możliwości, a internet dostarczył nam mnóstwo sposobności, by dzielić się informacjami i je gromadzić, pomagać sobie wzajemnie i rozpowszechniać pozytywne podejścia.

Kiedy czujecie przygnębienie, pomyślcie o czymś, za co możecie być wdzięczni – otacza nas tyle dobra. Postawa wdzięczności zmusi was do optymistycznego spojrzenia na życie i wkrótce złe emocje zastąpi lepsze samopoczucie, trwające godzinę, dzień, cały tydzień. Dzielcie się optymizmem, gdy tylko go odczuwacie. Uwierzcie, są tacy, którzy tego potrzebują. Nawet jeśli inne osoby sprawiają wam kłopoty, ponieważ zamierzają trwać w uzalaniu się nad sobą lub w rozpaczach, dzielcie się optymizmem z każdym, kogo spotykacie. Ktoś będzie wam za to wdzięczny!

Celowe myślenie to proces i cel na całe życie. Pojawią się dni, kiedy nie uda się wam utrzymać obranego podejścia – może straciecie panowanie nad sobą, poddacie się stresom, poczujecie przygnębienie i w następstwie tego podejmiecie niewłaściwą decyzję. Kiedy poniesiecie klęskę, ważne jest, aby ponownie użyć narzędzi do wyboru własnej perspektywy i spróbować jeszcze raz.

Spróbujcie ponownie.

Nie macie nic do stracenia, a zyskać możecie wszystko.

Zapraszamy do zakupu pełnej wersji książki
