

O SKUTECZNYCH SPOSOBACH  
RADZENIA SOBIE W PRACY  
I W ŻYCIU

# Myśl jak zwycięzca



**NOAH BLUMENTHAL**

„Przeczytaj tę książkę, przemyśl jej rady,  
spróbuj je praktykować. Korzyści będą olbrzymie!”

Marshall Golsmith

WYDAWNICTWO  
**Studio  
Emka**

Tytuł oryginału

*Be The Hero*

Przekład:

*Joanna Przyjemska*

Polska wersja okładki:

*Eukasz Pawlak*

Redakcja:

*Krystyna Borowiecka-Strug*

Copyright © 2009 by Noah Blumenthal

© Copyright for the polish edition by Wydawnictwo Studio EMKA

Warszawa 2011

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

Wszelkich informacji udziela:

Wydawnictwo Studio EMKA

ul. Królowej Aldony 6, 03-928 Warszawa

tel./fax 22 628 08 38, 616 00 67

wydawnictwo@studioemka.com.pl

www.studioemka.com.pl

ISBN 978-83-62304-05-9

Druk i oprawa: Łódzkie Zakłady Graficzne

Łódź, ul. Dowborczyków 18

Moim Rodzicom

Ojcu,

*który nauczył mnie patrzeć na świat oczami zwycięzcy*

i Matce,

*która zachęcała mnie, abym w życiu, bez względu na przeciwności  
losu, postępował jak zwycięzca*



# Spis treści

*Wstęp: Marshall Goldsmith* 11

*Wprowadzenie: Zmieńcie swoją historię i życie* 13

## **Opowieść**

Wyzwania w pracy i w życiu 21

Historie dotyczące innych osób 43

Historie dotyczące twojej sytuacji 85

Historie dotyczące twojej własnej osoby 103

*Posłowie: Znajdź własną inspirację do zwycięskiego myślenia* 133

## **Przewodnik po źródłach**

Przegląd źródeł książkowych i internetowych 141

Wybierz odpowiednią historię 144

Zgromadź wokół siebie grupę osób o postawie zwycięzcy 145

Jak najczęściej wykazuj postawę zwycięzcy 154

Rady dla menedżerów 156

Pierwsze kroki, które podejmij już dziś 157

*Podziękowania* 159

*O autorze* 163



# Wstęp

Zdaniem Noaha Blumenthala wszyscy mamy zakodowane postępowanie i myślenie tłamszące naszą efektywność i dążenie do sukcesu, ale możemy te negatywne wzorce zastąpić bardziej pozytywną postawą. Takie postępowanie nazywa on zwycięstwem dnia codziennego. Dlatego w książce tej co chwila napotykamy dokładny opis jakiegoś problemu oraz sposoby jego rozwiązania. Okazuje się, że można pokonać przeciwności (co autor udowadnia), jeśli tylko obierze się właściwą drogę, nawet gdy nie jest to łatwe. Wokół tej koncepcji Noah Blumenthal snuje opowieść, w której podpowiada, że każdy może zastosować w praktyce te lekcje, techniki oraz narzędzia i stać się zwycięzcą dnia codziennego.

Ta książka opowiada, jak w celu odniesienia większego sukcesu można zmienić własną perspektywę postrzegania rzeczywistości. Jednak wcale nie jest to łatwe, gdyż większość z nas ma skłonność do powtarzania zachowań wywołujących pozytywny bodziec. Skoro więc jesteśmy nagradzani za występowanie w roli ofiary, to po co się zmieniać? B.F. Skinner udowodnił, że głodne gołębie nie przestają bezsensownie dziobać, gdy co jakiś czas dosypuje się im trochę jedzenia. Tak samo i my powtarzamy dysfunkcyjne zachowanie, gdy w ślad za tym idą współczucie, pieniądze, awans w pracy itd. A nawet gdy nie czeka nas żadna nagroda!

A więc czy jest sens to zmieniać? Tak, ponieważ większość z nas w głębi ducha chce być szczęśliwsza, bardziej skuteczna

## Wstęp

i cieszyć się spokojem ducha, innymi słowy – chcemy odnieść sukces.

W tej świetnej książce Noah Blumenthal wyjawia trzy tajemnice, które doprowadzą cię do sukcesu, a nawet jeszcze dalej. A więc przeczytaj ją, przemyśl i wypraktykuj te sposoby, a dowiesz się, co zrobić, aby działać bardziej skutecznie, poprawić kontakty z innymi i odnieść sukces. Płynące z tego korzyści zarówno dla ciebie, jak i dla twójego otoczenia, będą olbrzymie!

Marshall Goldsmith

Marshall Goldsmith jest autorem książki *What Got You Here Won't Get You There* (Metody, dzięki którym osiągnąłeś to, co masz, nie gwarantują dalszych sukcesów), która znalazła się na liście bestsellerów dziennika „The New York Times”. Otrzymał też w 2007 roku nagrodę wydawnictwa Longman za najlepszą książkę poświęconą biznesowi. Jego nowa książka *Succession: Are You Ready?* (Sukcesja: czy jesteś na nią gotowy?) ma się ukazać nakładem wydawnictwa Harvard Business Press.

## **Wprowadzenie: Zmieńcie swoją historię i życie**

Nikt nie jest wolny od wyzwań. Praca i życie stresują nas, ludzie źle się do nas odnoszą i czasem czujemy się bezsilni.

Gdy jesteś sfrustrowany i stresuje cię praca i życie, przeżywasz trudne chwile. Czasami zdenerwuje cię szef lub klient, to znów żona i dzieci; niekiedy masz wrażenie, że nie jesteś już w stanie tego wszystkiego znieść, ale życie charakteryzuje się tym, że nic w nim nie jest pewne i wszystko ciągle się zmienia.

Czasem, gdy dopadną cię frustracje, uważasz się za przegranego. Sprawdź, czy ciebie również to dotyczy. Spróbuj dokończyć poniższe zdania:

„Mój szef to \_\_\_\_\_.”

„Moja praca jest \_\_\_\_\_.”

„A co najgorsze, nie ma nic, co \_\_\_\_\_.”

Gdy uważasz się za przegranego, najczęściej uzupełniając te zdania, dopisujesz takie słowa jak *palant*, *gówniana*, *mógłbym zrobić*. Takie stwierdzenia wywołują samounicestwiający się rozumowanie, co uniemożliwia starania o to, aby wykazać się w pracy.

A przecież są ludzie, którzy nawet w najtrudniejszych okolicznościach potrafią zaprezentować się w najlepszej formie. Niektórych może nawet znasz. Bez względu na to, co się dzieje, bez względu na stres czy stojące przed nimi wyzwania, nawet jeśli są źli lub wypadają z gry, potrafią szybko się pozbierać

i zanim ktokolwiek zauważy, co się stało, oni już tryskają optymizmem, energią i podejmują właściwe działania.

Napisałem tę książkę, gdyż jestem przekonany, że każdy może stać się człowiekiem, który nawet doświadczając bólu lub zwątpienia, trudnych chwil albo niesprawiedliwości, jednak nie traci optymizmu, humoru i perspektyw. Nawet napotykając trudności, stara się ze wszystkich sił. Taka osoba to zwycięzca dnia codziennego, a celem tej książki jest pomóc ci stać się właśnie kimś takim.

Zwycięzcy dnia codziennego nie poddają się życiowym wyzwaniom, wręcz przeciwnie: pozostają nastawieni pozytywnie i szukają sposobów przezwyciężenia trudności. Czy im się to udaje? Nie zawsze, ale nie przestają próbować w przekonaniu, że mogą zrobić coś, co poprawi sytuację zarówno ich, jak i otoczenia.

Twój sposób myślenia – co ja nazywam twoją historią – może sprawić, że staniesz się zwycięzcą dnia codziennego. Historie, które opowiadasz sobie w myślach, mogą sprawić, iż twoje życie będzie albo pozytywne, przepełnione nadzieją i pokrzepiające, lub też gorzkie, nieszczęśliwe i beznadziejne. Masz wybór, jak zareagować na zdarzenia dnia codziennego, które mogą przynieść rozczarowanie, frustrację lub zdenerwowanie; możesz odrzucić postawę ofiary i wybrać sposób pozwalający ci zareagować jak zwycięzca.

Twoje historie decydują o twoim szczęściu i sukcesie. Rozumując jak zwycięzca dnia codziennego, otwierasz się na nowe możliwości. A jeżeli pracujesz z osobami, które też można by zaliczyć do takich zwycięzców, to wzrasta wasze wzajemne porozumienie, powiększają się zasoby waszej wiedzy i mnożą kreatywne pomysły. Doświadczasz silniejszej bliskości z innymi, otwartości na nowe pomysły i stajesz się bardziej podatny na zmiany.

Opowiadanie sobie w myślach historii, w których rozumiesz jak zwycięzca, nie tylko wpływa na zmianę stanu twojego umysłu, ale i na postępowanie, którego efektem są:

Kariera zawodowa  
Poprawa relacji interpersonalnych  
Bardziej skuteczne rozwiązywanie konfliktów  
Większa podatność na zmiany  
Silniejsza rola przywódcza  
Zmniejszenie stresu  
Większe poczucie szczęścia

Wszystko to są efekty myślenia jak zwycięzca i każdy może to robić. Podzieliłem te historie na trzy rodzaje:

*Historie dotyczące innych osób.* Zwycięzcy potrafią wczuć się w cierpienie innych i usiłują zrozumieć ich postępowanie. Natomiast osoby o mentalności ofiary skupiają się na własnych przeżyciach i obwiniają o wszystko innych.

*Historie dotyczące twojej sytuacji.* Osoby o mentalności zwycięzcy dostrzegają w swoim życiu wszystko, co najlepsze, i doceniają to, co mają. Z kolei osoby o mentalności ofiary koncentrują się na wszystkim, co jest w ich życiu złe.

*Historie dotyczące własnej osoby.* Zwycięzcy uważają, że mają wpływ na własne życie i zawsze wybierają działanie. Ludzie rozumujący jak ofiary, są zdania, że nic nie da się zrobić, aby polepszyć swoje życie.

Nikt nie rozumuje przez cały czas jak zwycięzca; każdy od czasu do czasu myśli jak ofiara. Jednak częścią bycia zwycięzcą dnia codziennego jest umiejętność zauważania, gdy twoje myśli zaczynają zbaczać w złym kierunku, i powrotu do właściwego sposobu myślenia, charakterystycznego dla ludzi o postawie zwycięzcy.

Techniki i strategie przedstawione w tej książce to owoc wielu lat konsultacji oraz szkoleń, które prowadziłem w dużych firmach, gdzie pomagałem zarówno menedżerom, jak

i robotnikom pracującym przy taśmie oraz przedsiębiorcom osiągnąć większy sukces i jasność umysłu. Źródłem wiedzy o strategiach, których uczę, jest także moje osobiste doświadczenie pracownika, menedżera, właściciela firmy, męża i ojca.

Na przestrzeni ostatnich dziesięciu lat, najpierw jako członek-założyciel wewnętrznej grupy konsultingowej w firmie Fortune 500, a później jako założyciel i prezes własnej firmy konsultingowej przeprowadzałem treningi świadomości z szefami korporacji przeżywającymi trudności w pracy, w rodzinie, podejmującymi życiowe decyzje oraz moralne dylematy. Tysiące ludzi nauczyłem, jak mają zaakceptować ciężką na nich odpowiedzialność i pójść drogą takich doświadczeń życiowych oraz zawodowych, jakich by pragnęli.

Każde moje spotkanie z klientem i wydobycie z niego jego historii jest dla nas obu kształcącym doświadczeniem. Wdzięczny jestem każdemu z nich za to, że pomogli mi zrozumieć siłę tych historii. Za każdym razem, gdy łapię się na myśleniu charakterystycznym dla ofiary, czegoś się uczę. I wszystkie wyniesione z tych doświadczeń nauki zawarłem w niniejszej książce.

Aby ułatwić ci przejście z jednego typu myślenia na drugi, podzieliłem książkę na dwie części: opowieść oraz przewodnik po źródłach.

### **Opowieść**

W tej części znajdziesz historię Jeffa, porządnego faceta, utalentowanego i mierzącego wysoko, przed którym życie stawia nieoczekiwane wyzwania. Uważam, że wszyscy borykamy się z takimi problemami. Jak pozytywnie zareagować na te przeciwności i nie dać się im załamać? Przy niewielkiej pomocy Jeffowi się to udało – tobie też się uda.

Napisałem tę książkę w formie osadzonej w życiu opowieści, ponieważ dzięki temu jest zabawniejsza i ułatwia uczenie się. Co prawda cała opisana tu historia jest zmyślona, ale

za jej bohaterów posłużyło mi wiele osób z mojego otoczenia: z kręgu rodziny, przyjaciół, kolegów, klientów, no i oczywiście ja sam.

Jedną część tej opowieści jest prawdziwa i ta historia stała się jedną z największych inspiracji mojego życia. Jeśli po przeczytaniu książki nie będziesz mógł zgadnąć, o którą historię chodzi, zajrzyj do posłowania.

### **Przewodnik po źródłach**

Przekaz tej opowieści jest oczywisty, ale nie znaczy to, że automatycznie przełoży się on na trwałą zmianę twojego zachowania. Dlatego też dalej umieściłem „Przewodnik po źródłach”; znajdziesz w nim szczegółowe wskazówki i narzędzia, przydatne w praktycznym wykorzystaniu (w życiu i w pracy) wiedzy wyniesionej z tej książki.

Bardzo się starałem, aby zawarte w niej lekcje były skuteczne, jednak zmiana sposobu myślenia, układania w myślach historii to umiejętność, która nie przychodzi od razu. Sam co dzień odkrywam w tej dziedzinie coś nowego i dzielę się tymi odkryciami pod adresem [www.be-the-hero.com](http://www.be-the-hero.com). Znajdziesz tam informacje dotyczące kontaktu z czytelnikami, nieustannie aktualizowane, oraz narzędzia, jakie każdy może zastosować, żeby osiągnąć sukces.

Pod tym adresem znajduje się też forum, na którym można nawiązać kontakt z ludźmi chcącymi w życiu i w pracy prezentować postawę zwycięzcy. Możesz też zwracać się do mnie z pytaniami dotyczącymi wyzwania, przed jakimi stajesz, i opowiedzieć, jak sobie z nimi radzisz, stosując myślenie zwycięzcy. Kod dostępu do działu kontaktu z czytelnikami znajdziesz w „Przewodniku po źródłach”.

Mam nadzieję, że ta książka ci pomoże. Zachęcam, abyś stał się zwycięzcą – bo przecież chcesz nim być.

*Noah Blumenthal*

*Lipiec 2009*

# Inteligentne karty

## Zostań zwycięzcą

~

Trzy skuteczne sposoby  
pokonywania trudności w pracy i w domu

- Ludzie.* Zwycięzca dostrzega problemy innych i odczuwa empatię.
- Sytuacja.* Zwycięzca odczuwa wdzięczność za to, co ma.
- On sam.* Zwycięzca wie, co można zrobić, ma nadzieję, że mu się to uda, i zabiera się do działania.

## Zostań zwycięzcą

~

Trzy skuteczne sposoby  
pokonywania trudności w pracy i w domu

- Ludzie.* Zwycięzca dostrzega problemy innych i odczuwa empatię.
- Sytuacja.* Zwycięzca odczuwa wdzięczność za to, co ma.
- On sam.* Zwycięzca wie, co można zrobić, ma nadzieję, że mu się to uda, i zabiera się do działania.

## Zostań zwycięzcą

~

Trzy skuteczne sposoby  
pokonywania trudności w pracy i w domu

- Ludzie.* Zwycięzca dostrzega problemy innych i odczuwa empatię.
- Sytuacja.* Zwycięzca odczuwa wdzięczność za to, co ma.
- On sam.* Zwycięzca wie, co można zrobić, ma nadzieję, że mu się to uda, i zabiera się do działania.

~  
Jakie są twoje historie?

Historie, które sobie opowiadasz, mają wpływ na twój sukces i szczęście w życiu oraz w pracy. Układaj je tak, aby były przekonujące, dostrzegaj w swoim życiu to, co najlepsze, i wiedz, że zawsze masz wybór.

Możesz zostać zwycięzcą – wybór należy do ciebie.

Więcej wskazówek znajdziesz pod adresem:

[www.be-the-hero.com](http://www.be-the-hero.com)

~  
Jakie są twoje historie?

Historie, które sobie opowiadasz, mają wpływ na twój sukces i szczęście w życiu oraz w pracy. Układaj je tak, aby były przekonujące, dostrzegaj w swoim życiu to, co najlepsze i wiedz, że zawsze masz wybór.

Możesz zostać zwycięzcą – wybór należy do ciebie.

Więcej wskazówek znajdziesz pod adresem:

[www.be-the-hero.com](http://www.be-the-hero.com)

~  
Jakie są twoje historie?

Historie, które sobie opowiadasz, mają wpływ na twój sukces i szczęście w życiu oraz w pracy. Układaj je tak, aby były przekonujące, dostrzegaj w swoim życiu to, co najlepsze i wiedz, że zawsze masz wybór.

Możesz zostać zwycięzcą – wybór należy do ciebie.

Więcej wskazówek znajdziesz pod adresem:

[www.be-the-hero.com](http://www.be-the-hero.com)