

ZŁOTE
MYŚLI

Akademia Sukcesu

Iwona Majewska-Opiełka



Jak stawać się **CORAZ**
LEPSZYM i wieść
szczęśliwe życie

Niniejszy ebook jest własnością prywatną.

© Copyright by Wydawnictwo [Złote Myśli](#) & Iwona Majewska-Opielka
rok 2009

Data: 25.09.2009

Tytuł: Akademia sukcesu

Autor: Iwona Majewska-Opielka

Wydanie I

ISBN: 978-83-7582-885-6

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Redakcja: Magda Wasilewska, Sylwia Fortuna

Skład: Marcin Górniakowski

Wydawnictwo Złote Myśli sp. z o.o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: www.ZloteMysli.pl

EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli” dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli” nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

**Wszelkie prawa zastrzeżone.
All rights reserved.**

SPIS TREŚCI

CZEŚĆ PIERWSZA	5
<u>1. Zamiast wstępu</u>	6
<u>2. A może do Akademii Sukcesu?!</u>	12
<u>3. W poszukiwaniu przewodnika</u>	19
<u>4. Samodoskonalenie jako styl życia</u>	24
<u>5. Samodoskonalenie w Polsce</u>	32
<u>6. Tworzenie nowego wymiaru</u>	36
<u>7. Rozwiń skrzydła!</u>	42
<u>8. Lekcja latania widziana z drugiej strony</u>	48
<u>9. Czym jest sukces?</u>	55
<u>10. Sukces – jak być z nim szczęśliwym</u>	61
<u>11. Świat człowieka sukcesu</u>	66
<u>12. Poczucie własnej wartości</u>	72
<u>13. Odpowiedzialność za własne życie</u>	85
<u>14. Cele – drogowskazy naszego życia</u>	92
<u>15. Powrót do marzeń</u>	98
<u>16. Mój kompas</u>	105
<u>17. Miłość – magiczna siła</u>	112
<u>18. Jak kochać i być kochanym</u>	118
<u>19. Psychologia i miłość</u>	124
<u>20. Nie daj się! Bądź asertywny!</u>	130
<u>21. Za głosem intuicji</u>	136
<u>22. Szlachetne zdrowie</u>	142
<u>23. Od czego zależy nasze zdrowie?</u>	148
<u>24. Życ w zgodzie ze sobą i światem</u>	153
<u>25. Co to jest szczęście?</u>	159
<u>26. Szczęście uśmiecha się codziennie</u>	165
<u>27. Odzyskać swój czas</u>	171
<u>28. O poczuciu obfitości</u>	177
<u>29. Sukces po polsku</u>	182
<u>30. Dlaczego orły mogą latać?</u>	190
<u>31. Nie żałuj trudu</u>	197
<u>32. „Jak długo mam pracować?”</u>	204
<u>33. Czego Jaś się nie nauczył</u>	210
<u>34. Jak daleko pada jabłko?</u>	215
<u>35. Tam, gdzie kwitną kwiaty</u>	221
<u>36. Po co pracujemy?</u>	227
<u>37. Co nam przeszkadza w osiągnięciu sukcesu zawodowego?</u>	233
<u>38. Robienie wody z móżgu?</u>	243
<u>39. Tęsknota za liderem</u>	249
<u>40. Liderzy dla Polski</u>	254

<u>41. Ku doskonałości.....</u>	260
<u>42. Po czym poznać lidera?.....</u>	268
<u>43. Jak skutecznie kierować przedsiębiorstwem.....</u>	273
<u>44. Wygrana-wygrana albo nie robimy interesów.....</u>	281
<u>45. Nie „ile”, ale „co” i „w jaki sposób”.....</u>	287
<u>46. Siej nawyk.....</u>	296
<u>47. Prąd jest, czyli wstęp do psychologii transpersonalnej.....</u>	302
<u>CZĘŚĆ DRUGA.....</u>	311
<u>1. O świętach Bożego Narodzenia.....</u>	312
<u>2. Noworoczne refleksje.....</u>	316
<u>3. Wakacje dla duszy.....</u>	321
<u>4. Jeszcze o duszy.....</u>	326
<u>5. Wakacyjny remanent w działaniu emocji.....</u>	331
<u>WYNIKI TESTU Z ROZDZIAŁU 12.....</u>	336

CZEŚĆ PIERWSZA

1. Zamiast wstępu

*Obowiązkiem każdego z nas jest przeżyć życie najpełniej,
wykorzystując możliwie najwięcej z naszego ludzkiego
potencjału.¹*

Prawie piętnaście lat temu, kiedy jeszcze mieszkałam w Indiannie, co tydzień pod hasłem „Akademia Sukcesu” ukazywał się w chicagowskim „Dzienniku Związkowym” – polonijnym piśmie o największym nakładzie – mój felieton. Tamtejsza telewizja w każdą środę wyświetlała siedmiominutowe spotkanie z „Akademią Sukcesu”, podobną audycję ma też w Chicago „Radio dla Ciebie”. W Polsce pod takim samym tytułem drukował moje teksty „Magazyn Rzeczpospolitej”. W „Businessman Magazine”, nieistniejącym już miesięczniku dla ludzi biznesu, nie miały one wspólnego tytułu, ale ja nazywałam je również „Akademią Sukcesu”. Skąd ta nazwa?

¹ Wszystkie cytaty na początku rozdziałów są mojego autorstwa i pochodzą z książki „Droga do siebie” (Majewska-Opielka I., *Droga do siebie*, Konstancin-Jeziorna 2007).

W sierpniu 1994 roku z grupą przyjaciół rozpoczęliśmy w Chicago działalność polegającą na popularyzowaniu wśród Polaków idei **ŚWIADOMEGO ROZWOJU I DOSKONALENIA CHARAKTERU**.

Zależało nam w jednakowy sposób na pobudzeniu społeczności polonijnej do pełniejszego, ciekawszego i bardziej udanego życia, jak i na rozpowszechnianiu informacji z zakresu rozwoju ludzkich możliwości fizycznych, psychicznych i parapsychicznych, a także na dotarciu do wszelkich nowości z zakresu niekonwencjonalnego podejścia do medycyny i zjawiska uzdrawiania.

Skończyłam warszawską psychologię i przez kilka lat studiowałam w Toronto w Kanadzie psychologię osiągnięć i pokrewne dziedziny. Bywałam na wykładach i seminariach najwybitniejszych przedstawicieli ruchu **ROZWOJU POTENCJAŁU CZŁOWIEKA**.

Słuchałam Berniego Siegela, Wayne'a Dyera, Briana Tracy'ego. Byłam na wykładach Shakti Gawain, Boba Proctora i Anthony'ego Robbinsa. Uczestniczyłam w seminariach Stephena R. Coveya, Susan Jeffers i innych. Sama pracowicie urzeczywistniałam zasady pozytywnego myślenia, skutecznego działania i szczęśliwego życia. Konsekwencją było rodzenie się coraz silniejszego pragnienia bycia „jedną z nich”, robienia tego, co

robią ludzie tak bardzo przeze mnie podziwiani. Pewnego kwietniowego dnia, po lekturze książki podobnej do tej, którą teraz czytasz, spisałam pragnienia i... zaczęłam je realizować.

Już w czasach, kiedy powstawały te krótkie, ale pełne treści teksty, udało mi się sporo osiągnąć. Przekonana o przydatności zgłębionej wiedzy i sile poznanych technik pomogłam wielu ludziom zmienić ich życie na lepsze. Prowadziłam wykłady i seminaria w Stanach, w Kanadzie i w Polsce. Wszędzie uczyłam, jak:

- ◆ przejąć kontrolę nad własnym życiem,
- ◆ być lepszym i szczęśliwszym człowiekiem,
- ◆ lepiej kierować przedsiębiorstwem,
- ◆ prowadzić przez fragment swojego życia własne dzieci.

Moje książki poznało już wielu ludzi, a jeszcze więcej czytało moje artykuły. Czasami czytelnicy pisali do mnie lub telefonowali i stąd wiedziałam, że podoba im się moja filozofia i sposób jej przekazywania. Wiedziałam też, że wszyscy oni chcieli żyć piękniej, lepiej i szczęśliwiej.

Pod tym względem dziś nic się nie zmieniło. Ludzie wciąż pragną tego samego. Dziś mają jednak w Polsce więcej możliwości, żeby zetknąć się z ułatwiającą to książką czy motywującym szkoleniem. Mają książki nagrane na płytach, mają elektroniczne wersje książek. Jest nas też – osób zajmujących się profesjo-

nalnie wspieraniem rozwoju innych – teraz w Polsce więcej, a z zagranicy co jakiś czas przyjeżdżają trenerzy, którzy byli moimi nauczycielami. W tamtych latach wraz z Tadeuszem Niwińskim byliśmy pionierami **RUCHU ROZWOJU POTENCJAŁU CZŁOWIEKA**. Dziś jesteśmy... Właśnie, kim?

Co pewien czas pojawia się we mnie takie pytanie. Kim jestem? Nestorem? Klasykiem?

Napisałam już jedenaście książek. Wszystkie są dostępne i czytane. Dalej prowadzę szkolenia, wykłady i indywidualne konsultacje. Prowadzę blog na swojej stronie, a myślałam, że ten rodzaj kontaktu z czytelnikami jest nie dla mnie. Cóż, rozwijam się ciągle. Aha! Mieszkam od kilku lat znowu w Polsce i raczej rzadko wykładam poza Ojczyzną. Dużo podróżuję, najczęściej z moimi – dorosłymi już – córkami. I choć wiele swoich marzeń zrealizowałam, z tych dzisiejszych pojawiają się nowe cele – inne, większe, ciekawsze. Ja też realizuję wciąż od nowa swoją wizję sukcesu.

A ten nie przyjdzie sam, to oczywiste. Trzeba nad nim pracować. Wiem to ja, i Ty pewno także wiesz, skoro sięgnąłeś po tę pracę. Wie o tym każdy człowiek sukcesu. Działaniu musi towarzyszyć praca, także ta nad sobą. Taką pracą mogą być Twoje zaoczne studia w Akademii Sukcesu – praca z tą książką. Pozwoli Ci to odkryć w sobie zapewniające sukces cechy, rozwinąć

je, dowiedzieć się, jak z nich korzystać i dostać zastrzyk energii umożliwiający działanie. Proponuję Ci podobny sposób postępowania. W taki bowiem sposób człowiek przejmuje świadomą kontrolę nad własnym rozwojem. To pewny sposób na doskonalenie siebie, skuteczne działanie i szczęśliwe życie.

W chicagowskiej Akademii Sukcesu zajęcia odbywały się co tygodnie. Przez dwie godziny rozmawialiśmy na określony temat. Dostarczało to niezbędnych informacji i rozwiewało pojawiające się wątpliwości. Następnie „zadawałam” konkretne czynności do wykonania w czasie najbliższego tygodnia. Ten rodzaj ćwiczeń pozwalał wzmocnić przyswojoną wiedzę i wprowadzić ją w czyn. Pomyślałam, że podobną formę mogę przyjąć w tej książce. Najpierw artykuł – skondensowana porcja wiedzy, inspiracji lub motywacji, a następnie przez tydzień (lub inny, wybrany przez Ciebie okres) praca na zadany temat. Oczywiście można, a nawet należałoby najpierw przeczytać całość, by mieć ogólne pojęcie o moim programie. Potem jednak, bardzo proszę, wróć do początku i... przerób książkę. Zawarłam w niej tyle materiału, by osobom zdecydowanym pracować w zaproponowanym przeze mnie tempie wystarczył on na cały rok. Wszystkim artykułom przyświeca wspólna myśl, wszystkie obdarzyłam pozytywnym myśleniem i moją miłością. Niektóre z nich – te wydzielone w Części II – mają szczególny charakter, gdyż dotyczą szczególnych dni, np. Nowego Roku czy Bożego Naro-

dzenia. Warto je „przerobić” we właściwym terminie. Życzę przyjemnej lektury, wielu refleksji i rozwoju.

ZADANIA

- ◆ Przeczytaj pierwszy raz książkę.
- ◆ Przez najbliższy tydzień staraj się dowiedzieć, czego naprawdę pragniesz. Te prawdziwe pragnienia czuje się wręcz fizycznie, w formie lekkiego ucisku w okolicy mostka.
- ◆ Załóż notes, w którym zapisywać będziesz najważniejsze myśli z czytanych książek. Zaczynij już od następnego rozdziału.