

ZŁOTE
MYŚLI

Czas na Zmiany

Łukasz
Milewski



Odkryj,
jak kreować
własną przyszłość

Niniejszy ebook jest własnością prywatną.

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. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie, oraz odsprzedaży zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](#)

Data: 22.10.2008

Tytuł: Czas na zmiany

Autor: Łukasz Milewski

Wydanie I

ISBN: 978-83-7582-714-9

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Anna Popis-Witkowska, Sylwia Fortuna

Skład: Anna Popis-Witkowska

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli sp. z o.o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: [www. ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA	6
MÓJ MANIFEST	10
DOBRY START	13
POCZĄTEK DROGI	20
ETAP I: TWOJE MARZENIA O LEPSZYM JUTRZE	26
<u>Jak nauczyłem się marzyć?</u>	26
<u>Jak powstaje wiara?</u>	30
<u>Przykłady BEZGRANICZNEJ WIARY W SIEBIE</u>	35
<u>Jak nauczyłem się wierzyć w siebie?</u>	61
<u>Kiedy człowiek wierzy w siebie?</u>	62
<u>Jak więc uwierzyć w siebie?</u>	63
ETAP II: CELE – SPRAWDŹ, CZY RZECZYWIŚCIE JE MASZ	69
<u>Jaki jest sekret osiągnięcia własnych celów?</u>	71
<u>Jak wyznaczyć cele?</u>	72
<u>Krok I: Poznanie zasad formułowania celów</u>	72
<u>Krok II: Określenie potrzeb i sfer życia, do jakich się odnoszą</u>	73
<u>Dlaczego warto zapisywać swoje cele?</u>	78
<u>Krok III: Twórcza wizualizacja zapisanych marzeń</u>	79
<u>Jak odkryć kierunek?</u>	81
ETAP III: ZROZUMIENIE, ŻE TWOIM PRAWDZIWYM CELEM JEST WOLNOŚĆ	83
<u>Opowieść</u>	85
<u>Dwadzieścia lat później</u>	87
<u>Co to właściwie znaczy „być zdecydowanym”?</u>	93
ETAP IV: DZISIAJ ZDECYDUJ O SWOIM JUTRZE!	110
<u>Proces I – Fascynacja</u>	110
<u>Proces II – Czyszczenie</u>	113
<u>Proces III – Zbieranie plonów</u>	115
<u>Kluczowe pytania w sytuacji kryzysowej</u>	116
ETAP V: NAUKA ZARZĄDZANIA CZASEM	118
<u>Tabela zarządzania czasem</u>	122
ETAP VI: ODKRYCIE DROGI, KTÓRĄ CHCESZ PODAŻAĆ	125
<u>Krok 1</u>	126
<u>Krok 2</u>	126
<u>Krok 3</u>	127
<u>Krok 4</u>	127
<u>Krok 5</u>	128
ETAP VII: POZNAJ I STWÓRZ SAMEGO SIEBIE NA NOWO	130
<u>Krok I Zmiany Tożsamości – Twoja samoocena</u>	136
<u>Zmiana poglądu</u>	139
<u>Krok II Zmiany Tożsamości – Twoje wewnętrzne uwarunkowania</u>	140
<u>Krok III Zmiany Tożsamości – Twoje reakcje</u>	142
ETAP VIII: PRAKTYCZNE METODY OSIĄGANIA SUKCESU	145
ETAP IX: ROZPOCZNIJ POZYTYWNE DZIAŁANIE	148
<u>Nic Ci się w życiu za darmo nie należy</u>	151
ETAP X: UWIERZ, ŻE NIEMOŻLIWE MOŻE BYĆ ZREALIZOWANE	161

<u>Historia Ani</u>	162
<u>Opowieść o Pawle</u>	166
<u>Moja „giełdostrada”, czyli kilka faktów z życia autora tejże książki</u>	170
<u>Czym jest giełda?</u>	173
<u>ZAKOŃCZENIE</u>	177
<u>EPILOG</u>	179
<u>O AUTORZE</u>	181

*Najlepsze w przyszłości jest to,
że sami ją tworzymy.*

Przedmowa

Witaj, kimkolwiek jesteś. Przed sobą masz książkę, która należy do nurtu literatury motywacyjnej. Co za tym idzie – z pewnością spodziewasz się tekstów motywacyjnych i złotych recept na sukces. Wiem, że chwytając właśnie tę książkę, masz nadzieję na to, że pomoże Ci ona zmienić Twoje własne życie. Czy tak będzie? Oto moja odpowiedź:

Jak często mówisz, że odważysz się na wielkie rzeczy? Jak sądzisz – czy przyjdzie ten wielki dzień, gdy skończy się cały trud, ponieważ sam pójdziesz ku wielkim czynom i sam pokierujesz swoim losem?

I znów minął rok, lecz nigdy nie angażowałeś się, przyjacielu, gdy należało wreszcie sprawić, by dojrzało Twe dzieło! Na czym to polega? Spróbuj mi to wyjaśnić! Miałeś pecha? Ależ skąd!

Jak zawsze zależało to jedynie od Ciebie. Spójrz tylko na swoje ręce i nogi – być może spoczywają beczynnie, zamiast wreszcie działać i zmienić w Tobie wszystko.

Ta książka z pewnością jest inna. Inna, bo jest programem zmiany osobistej. Powstała na bazie kilku letniego doświadczenia w mojej pracy z ludźmi podczas cyklu treningów „Czas na zmiany” (www.czasnazmiany.com.pl). Jej sekretem jest także to że wystarczy ją tylko raz przeczytać i zastosować się do rad w niej zawartych, a potem mieć przy sobie, by łatwiej Ci poszła realizacja Twego największego marzenia. To działa, bo owa książka została napisana w sposób szczególny. Każde słowo czy też zdanie, jakie przeczytasz, ma swój ukryty sens. Dlaczego? Bo słowa są jak nuty, które układają się w odpowiednią melodię. Energia, jaką poczujesz podczas czytania, ma za zadanie uwolnić Twój umysł od wielu ogra-

niczeń, jakie być może jeszcze posiadasz. Aby osiągnąć jeszcze większy efekt, możesz od czasu do czasu wracać do pewnych rozdziałów – dadzą Ci możliwość dodatkowego nastawienia się na energię realizacji Twojego największego marzenia. To tak, jakbyś dostał złotą rybkę, która spełni jedno Twoje życzenie. Wiedz, że każde Twoje marzenie to nic innego, jak pewna częstotliwość, do której trzeba się po prostu dostroić. Jeśli to zrobisz, to będziesz mógł kierować energią realizacji, przepływającą przez Ciebie w ciągu całego Twego życia. Jesteś zainteresowany? Myślę, że tak, w końcu rozpoczynamy grę (słów – między Tobą a mną) o najwyższą stawkę, a jest nią Twoje życie. Dlaczego „Czas na zmiany”? To piętno, jakie odcisnęło się na moim życiu i teraz niczym fala zmierza do czytających ten tekst – po to, aby pomóc im zmienić własne życie. W ciągu pięciu lat dokonałem tego, o czym nawet nie śniłem. To było jak lawina, która przyszła do mojego małego, pełnego strachu życia. Jak ją uruchomiłem? Pewnego dnia wypowiedziałem znamienne słowa: „Mam już tego wszystkiego dość, nadszedł czas na zmiany!”. Nie musiałem długo czekać na odpowiedź wszechświata. Przez te pięć długich lat zrozumiałem i nauczyłem się więcej niż przez całe swoje dotychczasowe życie. Podczas tego okresu spotkałem na swej drodze wielu tajemniczych nauczycieli. Każdy z nich pokazał mi swój sposób na życie i pomógł stać się lepszym człowiekiem. Dzisiaj wiem, że sens życia kryje się w stwierdzeniu: „Człowiek rodzi się po to, by kochać, być kochanym i tworzyć trwałe dzieła”. Owa książka jest spełnieniem wszystkich tych trzech aspektów mego życia. Kim jestem? Na co dzień szczęśliwym facetem, który realizuje swoje kolejne marzenia. Kim będę dla Ciebie podczas lektury tej książki? Najlepszym przyjacielem i najgorszym koszmarem, który będzie Cię prześladował, aż zmienisz swoje życie. Wybór jak zawsze należy do Ciebie. Pamiętaj, że owa książka jest programem, którego wymogiem jest realizacja wszystkich ćwiczeń od początku do końca. Tylko sumienne przechodzenie przez proces zmiany doprowadzi Cię do Twoich marzeń.

Chcę jeszcze, byś zrozumiał, że bez względu na to, jak wielkie masz marzenie, bądź pewien, że masz za sobą wszystkich ludzi tego świata, którzy tylko czekają na to, byś był gotowy na ich pomoc.

Chcę, byś wiedział, że pragnę obudzić w Tobie tak potężną energię, jakiej jeszcze nie czułeś.

Chcę, byś pokochał odpowiedzialność i korzystał z niej, przyjmując postawę zwycięzcy i buntownika. Chcę, byś w swym działaniu był dziki, szalony, nieprzewidywalny i ciągle zaskakiwał siebie i innych. Nosisz w sobie ogromny dar, jakim jest Twoje człowieczeństwo. Ten dar jest silniejszy niż jakakolwiek siła istniejąca na ziemi. Wiem, że jeszcze nie zdajesz sobie sprawy z tego, kim naprawdę jesteś. Przekonaj się – zapraszam Cię do świata „Czasu na zmiany”, w którym jedynym ograniczeniem jest wiara w istnienie ograniczeń.

Jeśli pragniesz zmian, wypowiedz to oto zdanie:

MAM TEGO DOŚĆ, NADSZEDŁ CZAS NA ZMIANY!

Dziękuję:

Mojej kochanej Basi – za to, że tak cierpliwie wspierała mnie w ponadrocznym procesie pisania tejże książki. Dziękuję Ci, że pomogłaś mi nieco utemperować mój nadmierny perfekcjonizm.

Piotrowi Łabuzowi i Marcinowi Urbańskiemu, którzy byli moimi pierwszymi nauczycielami na drodze nie tylko pisarza, ale także zawodowego mówcy. Daliście mi szansę, którą w 100% wykorzystałem.

Wydawnictwu Złote Myśli, a w szczególności Mateuszowi Chłodnickiemu – za wręcz tytaniczną cierpliwość w oczekiwaniu na koniec książki i jak zawsze trafne sugestie. Twoja pomoc wiele dla mnie znaczy.

Książkę dedykuję pamięci cudownej kobiety – która nauczyła mnie kochać ludzi i być kochanym – mojej mamy, Danuty Milewskiej.

Dedykuję ją także tym wszystkim nauczycielom życia, którzy sprowadzali mnie na samo dno z chwilą, gdy byłem już bliski celu. Także tym, którzy pragnęli mojej klęski. Dziękuję za to, że udowodniliście mi, że tylko ja decyduję o swoim jutrze.

Mój manifest

Jak myślisz, czy właśnie teraz oddychasz tlenem? Czy papier, którego dotykasz, jest rzeczywiście papierem? Czy to, na czym siedzisz, jest rzeczywiście tym, jak to określasz? Skąd wiesz, że tak jest?

Wyobraź sobie, że stoisz pośrodku najpiękniejszego miejsca tego świata. Nad Tobą świeci piękne słońce, otaczają Cię budynki miejskiej dżungli. Wszystko jest cudowne, świat jest przepiękny, prawda? Teraz zobacz, że jesteś jedynym człowiekiem, który żyje na ziemi. Co za przepiękna wizja, wszystkie bogactwa tego świata są do Twojej dyspozycji. Teraz spójrz na to wszystko, co Cię otacza, i odpowiedz na pytanie: kim jesteś? Zaobserwuj, jaka pierwsza odpowiedź przyszła Ci na myśl. Pamiętam moment, gdy opracowałem i sam wykonałem to ćwiczenie – odpowiedzią, jakiej sobie udzieliłem, było JESTEM. Tylko i aż tyle, moja obecność była faktem, ale poza nią nie było żadnych etykiet określających. Jak myślisz, co by się stało, gdyby moja wizja stała się prawdziwa? To znaczy: byłbyś jedynym żyjącym człowiekiem na ziemi?! Skąd wiedziałbyś, że to, co trzymasz w ręce, jest książką? Może po prostu nazwałbyś to „aaabbbccc”, bo te dźwięki potrafiłbyś wymówić? Widzisz, ludziom wydaje się, że wiedzą, czym jest prawda, a zazwyczaj zależy ona od większości, od ogółu. To paradoks życia, a zarazem jego tajemnica, że rodzimy się w określonym miejscu i od razu nasiąkamy mnóstwem informacji. Uczą nas chodzić, mówić, pisać, pokazują, co ponoć jest dobrem, a co złem. W pewnym momencie dochodzi do tego, że stajemy się niezłą encyklopedią danego obszaru! Załóżmy, że urodziłeś się w Brazylii, w Rio de Janeiro, i od małego mieszkasz w jednej z pobliskich faweli. Nasiąkasz informacjami, które krążą wokół Twojej rodziny, znajomych, przyjaciół czy też kolegów z pracy. Do około dwunastego roku życia chłonisz wszelkie przekonania jak gąbka

wodę. Kim jesteś? Zbiorem przekonań i informacji? A może odzwierciedleniem wierzeń i wyobrażeń o miejscu, w którym żyjesz? Nie, to byłoby zbyt proste.

Wiemy na pewno, że JESTEŚ – a co zrobisz z tymi informacjami, które dostałeś, zależy od Ciebie. To, co mnie fascynuje w człowieku, to jego cudowna umiejętność zmiany każdego aspektu swojego życia. Wiedz, że masz w sobie ogromną moc, która jest w stanie czynić to, co Ty nazywasz cudami. Ja określam to jako talenty, które trzeba odkryć. Jeśli czegoś głęboko pragniesz, możesz to dostać bardzo szybko – pod warunkiem, że przekopiesz się przez stosy ocen tego, kim jesteś, i odnajdziesz prawdziwego siebie.

Pamiętaj, że bez względu na to, ile upadków w życiu zaliczyłeś, dalej powinieneś wierzyć w siebie i widzieć swój cel. Bez znaczenia jest także to, ile negatywnych ocen na swój temat usłyszałeś – zapomnij o nich. One są jedynie punktem widzenia innych ludzi. Natomiast prawdziwą oceną tego, kim jesteś, są Twoje czyny i to, dokąd zmierzasz. Pokaż sobie i całemu światu, na jak wiele Cię stać. Wstań i krzycz, ile tylko masz sił: „Nadszedł czas na zmiany!!!”. To już zaczęło się dziać!

Teraz odpowiedz sobie szczerze na następujące pytanie:

Najbardziej na świecie pragnę, by spełniło się to moje marzenie (opisz w kilku zdaniach):

.....
.....
.....

Chcę tego, bo (zapisz 10 odpowiedzi):

1.

Mój manifest

2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Te odpowiedzi są Twoim kodem dostępu do otwarcia drzwi do krainy „Czasu na zmiany”.