



BLIŻEJ SUKCESU - SAMOKSZTAŁCENIE

ZŁOTE  
MYSLI

Piotr Adamczyk

# Mądre, szczęśliwe życie



**Jak radzić sobie  
z każdą sytuacją w życiu  
i codziennie być bliżej sukcesu**

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: 22.02.2008

Tytuł: Mądre, szczęśliwe życie

Autor: Piotr Adameczyk

Wydanie I

ISBN: 978-83-7582-104-8

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Anna Popis-Witkowska

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](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**

**All rights reserved.**

# SPIS TREŚCI

<b>ROZDZIAŁ I: ZMIANA NA LEPSZE.....</b>	<b>6</b>
Nie zgadzaj się na przeciętność.....	6
Nigdy nie angażuj się w coś, w co nie wierzysz.....	8
Jak poprawić sobie nastrój?.....	9
Jak walczyć z codzienną rutyną?.....	11
Jak dbać o siebie wırze dnia codziennego?.....	14
<b>ROZDZIAŁ II: JAK RADZIĆ SOBIE Z ŻYCIOWYMI TRUDNOŚCIAMI?.....</b>	<b>18</b>
<u>Jak radzić sobie z wewnętrznym wypaleniem.....</u>	18
Wypalenie zawodowe.....	18
Jak wypalenie działa na ludzi?.....	19
Jak rozpoznać, że zaczynasz się wypalać?.....	20
<u>Jak rozwiązywać codzienne problemy?.....</u>	23
Kontroluj sytuację.....	23
Dlaczego ja?.....	26
Co zrobić, kiedy sobie nie radzisz z problemami?.....	27
<u>Jak pokonać ponury nastrój?.....</u>	28
Sposoby na ponury nastrój.....	28
Najważniejsze, o czym powinieneś pamiętać, kiedy masz zły nastrój.....	30
Działanie, kiedy masz zły nastrój.....	31
<u>Jak radzić sobie z rozczarowaniem i zawiedzeniem?.....</u>	31
<u>Jak radzić sobie z zazdrością?.....</u>	33
<u>Jak przetrwać depresję spowodowaną pogodą?.....</u>	35
Kiedy się spodziewać jesiennej deprechy?.....	36
Skąd się bierze jesienna deprecha?.....	36
<u>Jak rozpoznać, że żyjesz w stresie?.....</u>	37
Jak skutecznie się odstresować?.....	38
<b>ROZDZIAŁ III: GNIEW I RADOŚĆ.....</b>	<b>40</b>
<u>O gniewie.....</u>	40
Czym jest gniew i jak się wyzwala?.....	40
Jak zidentyfikować czynniki gniewu i je skutecznie zwalczyć?.....	41
Jak założyć dziennik wyzwalaczy gniewu?.....	42
Jak kontrolować gniew?.....	42
Jak radzić sobie z gniewem?.....	45
<u>Jak pozbyć się nienawiści?.....</u>	46
Nienawiść do innych osób.....	46
Nienawiść rasowa.....	47
Nienawiść spowodowana fobią.....	48
<u>Co znaczy szczęście?.....</u>	48
Od kogo zależy Twoje szczęście?.....	49
<u>Jak stworzyć szczęśliwy związek?.....</u>	50
<u>Jak sprawić, aby każdy dzień był dobry?.....</u>	52
Wybacz sobie.....	53

<u>Zrób listę rzeczy do zrobienia</u> .....	53
<u>Rób sobie regularne przerwy</u> .....	54
<u>Zrób coś, co sprawia Ci przyjemność</u> .....	54
<u>Myśl pozytywnie</u> .....	54
<u>Jak cieszyć się życiem i pozbyć się uczucia urazy?</u> .....	55
<u>Co zrobić, aby zapomnieć i odpuścić urazy?</u> .....	55
<b><u>ROZDZIAŁ IV: ZE ZŁEGO NA DOBRE</u></b> .....	<b>57</b>
<u>Jak zmienić się i pozbyć złych nawyków?</u> .....	57
<u>Zrób listę</u> .....	57
<u>Zanalizuj się</u> .....	58
<u>Zrób listę pozytywnych rzeczy, którymi możesz zastąpić te negatywne</u> ....	59
<u>Myśl o pozytywach</u> .....	59
<u>Skup się na tym, co jest teraz</u> .....	59
<u>Jak nie bać się zmian w życiu?</u> .....	60
<u>Jak lepiej radzić sobie ze zmianami w życiu?</u> .....	61
<u>Jak zaplanować zmiany w życiu?</u> .....	61
<u>Jak skończyć z odwlekaniami działania i zwalczyć lenistwo?</u> .....	62
<u>Zaplanuj swój dzień</u> .....	62
<u>Ustal priorytety</u> .....	63
<u>Określ czas potrzebny na wykonanie poszczególnych czynności</u> .....	63
<u>Zorganizuj swoje życie</u> .....	64
<u>Zacznij pracować kawałek po kawałeczku</u> .....	64
<u>Zacznij od najtrudniejszych zadań</u> .....	64
<u>Naucz się radzić sobie z niepokojem, smutkiem, depresją</u> .....	65
<u>Jak dotrzymać noworocznych postanowień?</u> .....	65
<u>Najczęstsze noworoczne postanowienia</u> .....	66
<u>Jak dotrzymać noworocznego postanowienia?</u> .....	66
<u>Co zrobić, aby nałogi nie kontrolowały Twojego życia?</u> .....	68
<u>Unikaj wyzwalaczy nałogu</u> .....	69
<u>Profesjonalna pomoc</u> .....	70
<u>Zastępniki dla używek</u> .....	70
<u>Ty kontrolujesz sytuację</u> .....	71
<b><u>ROZDZIAŁ V: ZDROWE RELACJE</u></b>	
<b><u>I KOMUNIKACJA MIĘDZYLUDZKA</u></b> .....	<b>72</b>
<u>Jak rozwinąć zdrowe umiejętności komunikacji</u> .....	72
<u>Sposoby na skuteczniejszą komunikację i porozumiewanie się</u> .....	74
<b><u>ROZDZIAŁ V: NA DRODZE DO SUKCESU</u></b> .....	<b>76</b>
<u>Zastosowanie NLP w życiu</u> .....	76
<u>Modelowanie</u> .....	77
<u>Jak rozpoznać, że jesteś na właściwej drodze do sukcesu?</u> .....	77
<u>Co więc zrobić, żeby mieć pewność, że jest się na właściwej drodze do sukcesu?</u> .....	78
<b><u>ZAKOŃCZENIE</u></b> .....	<b>80</b>
<u>Praktyczne rady + Działanie = Rezultaty</u> .....	80
<b><u>DODATEK A: INSPIRUJĄCE HISTORIE</u></b> .....	<b>81</b>
<u>Motyl</u> .....	81

<u>Prośby</u> .....	82
<u>Przeszkoda na drodze</u> .....	83
<u>Wartość</u> .....	84
<u>Echo</u> .....	85
<u>Cegła</u> .....	87
<u>Drewniana miska</u> .....	88
<u>Dom życia</u> .....	90
<u>Mądry starzec</u> .....	91
<u>Zacznij od siebie</u> .....	92
<b><u>DODATEK B: RELAKSUJĄCE FILMIKI I DŹWIĘKI</u></b> .....	<b>93</b>
<b><u>DODATEK C: JAK PORADZIĆ SOBIE NA ROZMOWIE KWALIFIKACYJNEJ?</u></b> .....	<b>96</b>

## Rozdział I: Zmiana na lepsze

### Nie zgadzaj się na przeciętność

Niezgodzenie się na przeciętność — oto prawdziwy czynnik sukcesu, który decyduje o jakichkolwiek działaniach. Tylko dzięki spełnieniu tego jednego warunku mamy otwartą drogę, aby osiągnąć jak najwięcej tylko się da.

Sukces w życiu zależy od kilku czynników, a najważniejsza jest samodyscyplina albo — jak kto woli — konsekwencja działań. Bycie konsekwentnym w życiu nie jest wcale proste — najpierw musisz przy pomocy silnej woli złamać stare przyzwyczajenia: nie objadać się albo regularnie wykonywać ćwiczenia fizyczne. Następnie, kiedy pierwszy krok będziesz już miał za sobą, będziesz musiał nauczyć się konsekwencji (wyrobić w sobie dobry zwyczaj). Nie będzie to łatwe, ale uwierz mi — pewnego dnia obudzisz się i zadziwi Cię to, z jaką łatwością już wykonujesz czynności, których kiedyś nie lubiłeś.

Pamiętaj, konsekwencja i dobre przyzwyczajenia to czynniki, które odróżniają zwycięzców od przegranych.

Wszyscy ludzie mówią, że chcą osiągnąć sukces w życiu, jednak tak naprawdę niewielu z nich zmusza się do czegoś więcej niż inni, aby osiągnąć swoje cele. To, jaki osiągniesz sukces, zależy w głównej mierze od tego, jak bardzo chcesz osiągnąć ten sukces, a to znaczy, że jeżeli chcesz osiągnąć niewiele, to również niewiele osiągniesz. Natomiast jeżeli Twoja determinacja w kwestii osiągnięcia sukcesu jest naprawdę duża, to możesz też dużo osiągnąć. Nie mówię, że sama

determinacja pozwoli Ci osiągnąć wszystko, ale determinacja i chęć sukcesu jest kluczowa przy wszelkiego rodzaju trudnościach, które się pojawią na drodze do sukcesu. A one na pewno się pojawią.

W końcu wszyscy zaczynamy z dobrymi intencjami i chęcią osiągnięcia celów, które sobie wyznaczyliśmy. Problem jednak w tym, że wiele osób nie dociera do założonego celu i nigdy nie osiąga tego, co sobie założyła. Albo też osiąga nie to, co sobie wcześniej założyła. Zamiast pierwszego miejsca — mają tylko trzecie... albo i niższe.

Ci, którzy mają w sobie chęć zwycięstwa, ci, którzy wiedzą, że dzięki dodatkowemu wysiłkowi i jeszcze większej determinacji mogą osiągnąć swoje cele, są zawsze pierwsi na mecie. Pamiętaj o tym.

Oczywiście ci, którzy wygrywają i odnoszą spektakularne sukcesy w życiu, nie opierają się tylko na dużej determinacji czy zmuszaniu się do wykonywania nielubianych czynności.

Wszystkich zwycięzców łączy jeszcze jedna bardzo ważna cecha (o której więcej opowiem trochę później), jaką jest umiejętność planowania i posiadanie elastycznej strategii, drogi do sukcesu. Dlaczego piszę „elastycznej strategii”, a nie na przykład „ściśle określonej strategii”?

Bardzo dobre pytanie. Widzisz, dążąc do sukcesu, musisz być zdeterminowany, ale jednocześnie musisz zaakceptować fakt, że świat, życie i ludzie się nieustannie zmieniają. Wszyscy, którzy chcą osiągnąć sukces w swoim życiu, muszą zaakceptować ten stan rzeczy i być przygotowani na niespodziewane wydarzenia, które na pewno się zdarzą.

Co więcej, musisz być nie tylko przygotowany na nie, ale również powinieneś odpowiednio reagować na zmiany. Żeby lepiej wytłumaczyć Ci, co mam na myśli, posłużę się przykładem. Jeżeli prowadzisz firmę i założyłeś sobie, że będziesz największym sprzedawcą np. rowerów w swoim mieście, a po pewnym czasie zauważysz, że na rynku jest duże zapotrzebowanie na małe skutery, to powinieneś się zastanowić nad zmianą profilu swojego sklepu — z rowerowego na sklep ze skuterami.

Oczywiście to jest tylko przykład, nie zagłębiam się w to, czy taka operacja jest ekonomicznie uzasadniona, bo to nie moja dziedzina. Chcę tylko, abyś zapamiętał, że strategia i droga do celu niekoniecznie musi być tylko raz określona i ma pozostać już nigdy niezmieniona. Bądź elastyczny i dostosuj się do tego, co się dzieje, jednocześnie nie zmniejszając swoich ambicji i celów.

## **Nigdy nie angażuj się w coś, w co nie wierzysz**

Oto kilka porad — warto, żebyś pamiętał o nich, kiedy wybierasz cel do zrealizowania.

- ✓ Niezależnie od tego, jak duży jest Twój cel, zaangażuj się w niego całym swoim sercem.
- ✓ Jeśli myślisz, że już więcej nie dasz rady, zadaj sobie pytanie: „Czy to wszystko, na co mnie naprawdę stać?” — i wróć do działania ze zdwojoną siłą.
- ✓ Zaplanuj swoje działanie i postępuj według tego planu, ale jednocześnie pamiętaj, że zawsze mogą pojawić się jakieś nowe, nieoczekiwane możliwości.
- ✓ Czasami dobrze jest sobie zrobić przerwę w dążeniu do celu, a potem zabrać się za nie ze zdwojoną siłą.

## Jak poprawić sobie nastrój?

Jest wiele małych zmian, których możemy łatwo dokonać, a dzięki którym może znacząco poprawić się nasze samopoczucie. Lepszy nastrój pomaga zmierzyć się z codziennymi trudnościami oraz sprawia, że po prostu lepiej się czujemy i nasze życie staje się lepsze.

Wystarczy dokonać tych kilku małych zmian, które zajmą Ci dosłownie parę minut — i natychmiast zobaczysz pozytywne efekty. Pamiętaj, że „diabeł tkwi w szczegółach” i wcale nie potrzeba wielkich rzeczy, żeby poprawić Ci nastrój — wystarczą czynności, które są dość nietypowe, ale zdecydowanie mogą Ci poprawić humor.

Oto kilka praktycznych sposobów na natychmiastową poprawę nastroju:

### Jeśli masz 5 minut wolnego, to:

- ✓ Przejrzyj listę rzeczy, które już zrobiłeś — jeżeli postępowałeś według planu, to na pewno ucieszy Cię to, jak wiele już dokonałeś. Dodatkowo bardziej zmobilizuje Cię to do wykonania reszty czynności według planu.
- ✓ Popatrz w lustro i po prostu uśmiechnij się (nawet kilka razy) do siebie — będziesz zadziwiony, jak ten prosty sposób podziała na Twoją podświadomość i automatycznie rozweseli Cię.
- ✓ Poczytaj kawały w gazecie. Śmiech to zdrowie i znakomity sposób na rozładowanie stresu. Przeczytaj kilka kawałów, a natychmiast poprawi Ci się humor.
- ✓ Przemyj twarz wodą lub weź krótką orzeźwiająca kąpiel. Po prostu odśwież się.

## Jak poprawić sobie nastrój?

- ✓ Zmień środowisko. Jeżeli cały czas pracujesz w biurze, wyjdź na chwilę na zewnątrz albo przejdź się gdzieś, np. z dokumentami do archiwum.

**Jeśli masz trochę więcej wolnego czasu (15 minut), to na poprawę nastroju możesz:**

- ✓ Posprzątać i uporządkować rzeczy na biurku lub w innym miejscu pracy. Zbyt duży bałagan zawsze sprzyja roztargnieniu i przeszkadza w pracy. Natomiast samo sprzątanie i układanie rzeczy jest bardzo relaksujące i odpręża.
- ✓ Porozciągaj się lub wykonaj kilka prostych ćwiczeń fizycznych. Ćwiczenia przyspieszają przepływ krwi w organizmie, a przez to dotleniają mózg. Wykonaj kilka ćwiczeń, a od razu poczujesz się żywszy.
- ✓ Pomyśl nad tym, co przyjemnego możesz zrobić po powrocie do domu albo w jaki inny przyjemny sposób spędzisz wieczór.
- ✓ Przeczytaj kilka stron ulubionej książki lub czasopisma, odciąż na chwilę swój umysł od innych spraw, które masz na głowie.
- ✓ Zjedz coś dobrego. Mając dłuższą chwilę, możesz w spokoju zjeść kanapkę, wypić kawę czy przekąsić coś słodkiego.
- ✓ Posłuchaj przez dłuższą chwilę spokojnej, relaksującej muzyki albo muzyki, którą lubisz.
- ✓ Znajdź ustronne i ciche miejsce, a następnie posiedź tam przez chwilę, żeby się wyciszyć i wsłuchać we własne myśli.

**Jeśli masz dość dużo wolnego czasu na poprawienie swojego nastroju (30 i więcej minut), możesz:**

- ✓ Zadzwoń do kogoś, kogo lubisz, i umów się z nim na wieczór. Wizja mile spędzonego wieczoru na pewno poprawi Ci humor.