

~~poniedziałek~~

~~wtorek~~

~~środa~~

~~czwartek~~

# JUTRO?

Nie ma takiego  
dnia w tygodniu!

10 TRIKÓW, DZIĘKI KTÓRYM  
PRZESTANIESZ ODKŁADAĆ  
SWOJE PLANY NA PÓŹNIEJ

## SAM HORN

*Laurum*

**SAM HORN**

# JUTRO?

Nie ma takiego  
dnia w tygodniu!

10 TRIKÓW, DZIĘKI KTÓRYM  
PRZESTANIESZ ODKŁADAĆ  
SWOJE PLANY NA PÓŹNIEJ

Przekład: Michał Lipa

„Zawsze wyobrażałem sobie raj jako wielką bibliotekę”.

JORGE LUIS BORGES

Tę książkę dedykuję wszystkim bibliotekarzom świata  
w podziękowaniu za to, jak wielką rolę odgrywają  
w dostarczaniu nam marzeń, ideałów i historii,  
które przypominają czytelnikom o tym, że gdzieś tam  
na odkrycie czeka wielki, wspaniały świat.

# Spis treści

Wprowadzenie	9
<b>ŻYCIOWY CHWYT NR 1. OCEŃ historię swojego szczęścia</b>	<b>17</b>
1. Idź na wagary	19
2. Wspomnij najlepsze dni	30
3. Wywołaj poczucie pilności	39
<b>ŻYCIOWY CHWYT NR 2. STWÓRZ marzenie do natychmiastowej realizacji</b>	<b>49</b>
4. Sprecyzuj, czego pragniesz	51
5. Zapisz datę w kalendarzu	60
<b>ŻYCIOWY CHWYT NR 3. WYRZEKNIJ SIĘ nieaktualnych przekonań i zachowań</b>	<b>67</b>
6. Powiedz „nie” malkontentom	69
7. Pozbywaj się, pozbywaj się, pozbywaj się	77
8. Nie jedź w stronę burzy	88
<b>ŻYCIOWY CHWYT NR 4. ZAPOCZĄTKUJ codzienne działania, które posuną twoje życie do przodu</b>	<b>93</b>
9. Nie musisz wiedzieć, żeby wyruszyć	95
10. Słuchaj podszeptów, kojarz fakty	105
11. Uczyń siebie bohaterem własnej opowieści	118
12. Uważaj, żeby sprężyna rutyny nie wciągnęła cię z powrotem w stare nawyki	129
<b>ŻYCIOWY CHWYT NR 5. CELEBRUJ tu i teraz to, co dobre w twoim życiu</b>	<b>141</b>
13. Przeżywaj życie dzień po dniu	143

14. Uśpij rozum, obudź zmysły	153
15. Poruszaj się	161
16. Zwolnij czas na zabawę	172
17. Ciesz się obfitością tego, co ważne	182
<b>ŻYCIOWY CHWYT NR 6. WIAŹ SIĘ z ludźmi, na których zawsze możesz liczyć</b>	<b>191</b>
18. Zwoduj statek na oczach wszystkich	193
19. Stwórz jednoosobową wspólnotę	202
<b>ŻYCIOWY CHWYT NR 7. POŁĄCZ pasję z zawodem</b>	<b>211</b>
20. Pracę i rekreację można ze sobą połączyć	213
21. Nie czekaj na pracę, którą pokochasz – wymyśl ją	223
<b>ŻYCIOWY CHWYT NR 8. DOMAGAJ SIĘ tego, czego chcesz, potrzebujesz i na co zasługujesz</b>	<b>237</b>
22. Przestań uszczęśliwiać ludzi, nie jesteś czekoladą	239
23. Kiedy nie prosisz, odpowiedź zawsze brzmi „nie”	247
<b>ŻYCIOWY CHWYT NR 9. ZACZNIJ od nowa</b>	<b>255</b>
24. Przestań podlewać uschnięte rośliny	257
25. Zrób coś innego niż zwykle	269
<b>ŻYCIOWY CHWYT NR 10. PRZENIEŚ SIĘ na lepsze pastwisko</b>	<b>279</b>
26. Zaczynj od nowa w nowym miejscu	281
27. Zatocz krąg	289
28. Otwórz się na nowe przedsięwzięcie	298
Epilog: naprzód!	309
Podziękowania	317
Materiały dodatkowe	319
O autorce	333

# Wprowadzenie

„Problemem jest przekonanie, że mamy czas”.

BUDDA

Mój tata myślał, że ma czas. Zawsze marzył, by po przejściu na emeryturę zwiedzić wszystkie parki narodowe w Stanach Zjednoczonych. Jako dyrektor Wydziału Rolniczej Edukacji Zawodowej w Kalifornii przez pięć albo sześć dni w tygodniu przejeżdżał samochodem setki kilometrów, odwiedzając szkoły średnie i wiejskie festyny, gdzie spotykał się z uczniami należącymi do organizacji Future Farmers of America i doradzał im w sprawie przedsięwzięć, które realizowali. Był człowiekiem honoru i czuł się zobowiązany wyrzec trwały wpływ na młodych ludzi uczestniczących w jego programach edukacyjnych. To mu się udało, ale zapłacił wysoką cenę.

Tydzień po przejściu na emeryturę tata zaczął w końcu realizować swoje odkładane od niepamiętnych czasów życiowe marzenie. Kilka dni później doznał udaru mózgu w hotelowej łazience. Nie zobaczył masywu Grand Teton, łańcucha Great Smoky Mountains, parków narodowych Banff ani Zion. Nie udało mu się zrobić tego, o czym marzył przez całe życie.

Nie chcę, żeby to samo przytrafiło się mnie.

Nie chcę, żeby to samo przytrafiło się tobie.

Nie chcę, żeby to samo przytrafiło się komukolwiek.

Na szczęście nikt nie musi rzucać pracy, wygrywać w totolotka ani zaniedbywać swoich obowiązków, żeby nadać życiu oczekiwany kształt.

Są rzeczy, które możemy zrobić o d r a z u, aby poczuć się szczęśliwsi, zdrowsi i bardziej usatysfakcjonowani.

Wiem o tym z własnego doświadczenia.

Trzy lata temu postanowiłam spędzić rok nad wodą, jeżdżąc po kraju i prowadząc przy tym własną firmę.

Przeżyłam coś wspaniałego, ale to nie m i e j s c a, które odwiedziłam, najbardziej mnie zaciekały, lecz l u d z i e, których spotkałam. Zwłaszcza ci, którzy mówili: „J u t r o też zrobię coś podobnego”.

Rzecz w tym, że mój tata – podobnie jak miliony innych osób – przekonał się, że w tygodniu nie ma dnia o nazwie j u t r o.

Jak mówi Paulo Coelho, „Któregoś dnia obudzisz się i stwierdzisz, że nie zostało ci ani trochę czasu na zrobienie tego wszystkiego, co zawsze chciałeś zrobić. Teraz albo nigdy – ty decydujesz”.

Mam nadzieję, że lektura tej książki wyznaczy pierwszy dzień reszty twojego życia.

Mam nadzieję, że opisane w niej przygody i spostrzeżenia zainspirują cię i pomogą ci zrozumieć, że dzień dzisiejszy jest jedynym, który masz na pewno do dyspozycji, oraz nauczyć się żyć zgodnie z tym przekonaniem.

Mam nadzieję, że przestaniesz zwlekać i zaczniesz już dziś – a nie jutro – kreować swoje życie tak, jak zawsze chciałeś, w sposób odpowiadający twoim potrzebom i zasługom.

## **Dlaczego każdy rozdział zaczyna się od opowieści**

„Świat nie składa się z atomów, lecz z opowieści”.

MURIEL RUKEYSER

Jeśli podobały ci się inspirujące książki w rodzaju *Dzikiej drogi* albo *Jedź, módl się, kochaj*, świetnie trafiłeś. Dobrze jest przeczytać czyjaś historię i uświadomić sobie, że nie jesteś jedyną osobą, która miała określony problem, albo czuła się tak jak ty. To bardzo motywujące, kiedy można zobaczyć, w jaki sposób ktoś inny rozumiał, czego pragnie, jak przewycięzył trudności i zmienił swoje życie na lepsze.

Dlatego właśnie każdy rozdział tej książki zaczyna się od opowieści zaczerpniętej z życia mojego lub innych ludzi, których spotkałam. Mieszkańców małych miasteczek i wielkich metropolii. Ludzi o różnym pochodzeniu, w różnym wieku, o różnym stopniu zamożności. Ludzi, którzy zdali sobie sprawę, że zegar tyka, i postanowili zrobić coś inaczej, zamiast czekać na „jutro”, które nigdy nie nadejdzie.

Pewien inżynier imieniem Bob powiedział: „Opowieści są fajne, ale ja myślę lewą półkulą mózgu. Lubię arkusze kalkulacyjne i rysunki techniczne. Czy masz jakąś procedurę, którą moglibyśmy zastosować, żeby łatwiej to wszystko zrozumieć i wprowadzić w życie?”

Dobre pytanie, Bob. Kiedy przeanalizowałam wszystko, czego się nauczyłam i dowiedziałam od ludzi, z którymi rozmawiałam, zrozumiałam, że wielu z nas korzystało z określonych *f o r t e l i* w celu uczynienia swojego życia bardziej satysfakcjonującym.

Nazywam je *ż y c i o w y m i c h w y t a m i*, idąc za przykładem kolegi, który jest żywym przykładem stosowania sprytnych wybiegów w celu wykorzystania sprawdzonych metod działania, osiągnięcia wyjątkowych wyników i dojścia do sukcesu drogą na skróty.

Dave Asprey był komputerowym geniuszem i ważył 150 kilogramów. Mówiąc ściślej, geniuszem był w życiu zawodowym, bo prywatnie wiódł smutny żywot sfrustrowanego singla. Bez względu na to, jakiej diety próbował i jak intensywnie ćwiczył, nie potrafił schudnąć.



Pewnego dnia doznał objawienia: „Skoro potrafię łamać kody komputerowe, na pewno zdołam też złamać kod własnego organizmu”.

Pewnie się domyślasz, co było dalej. Opierając się na wynikach własnych dociekań, Dave odkrył prozdrowotne właściwości czystego oleju kokosowego. Stworzył BulletProof Coffee<sup>1</sup> i związane z tym produktem światowe imperium biznesowe, podcast i coroczny zjazd zadowolonych użytkowników. Dave jest chodzącym przykładem tego, co można osiągnąć, kiedy gruntownie się zbada, co nie działa, i zastąpi to czymś działającym. Jest tryskającym energią przedsiębiorcą, ojcem i mężem, kocha życie, rodzinę i biznes oraz cieszy się dobrym zdrowiem.

Pomyślałam, że skoro Dave mógł to zrobić, mnie też się uda. Tak samo jak tobie.

## **Dziesięć życiowych chwytów, dzięki którym „jutro” zmieni się w „dziś”**

„Miarą realności decyzji jest podjęcie działania.

Jeśli nie ma działania, nie było decyzji”.

TONY ROBBINS

Dziesięć życiowych chwytów opisanych w 10 rozdziałach tej książki to działania, które możesz podjąć (prędzej, nie później), aby uczynić swoje życie bardziej satysfakcjonującym. Warto jednak pamiętać, że tworzą one pewien ogólny *s c h e - m a t*, ale nie są gotowym przepisem na sukces.

Nie twierdzą, że kiedy wykorzystasz wszystkie chwytów, na pewno osiągniesz szczęście. Byłoby to przejawem pychy z mojej strony.

---

<sup>1</sup> Podobno zdrowy odpowiednik śniadania. Kawa z dodatkiem masła i innego tłuszczu, na przykład oleju kokosowego – *przyp. red.*

Chcę jednak powiedzieć, że zaproponowane przeze mnie fortele są swego rodzaju „punktami szczęścia”, które zebrałam, połączyłam i ułożyłam w odpowiednim porządku, aby zmienić na lepsze życie swoje i innych ludzi. Opisuję je w tej książce, mając nadzieję na to, że cię zainteresują i uznasz je za wartościowe. Wybierz te, które wzbudzą w tobie największy oddźwięk i sprawdzą się w twoim przypadku.

Pamiętasz kolorowanki z dzieciństwa, w których trzeba było połączyć linią ponumerowane punkty, żeby zobaczyć, co się kryje na rysunku? Obraz szybko stawał się jasny: „Aha! To kot!” – myślałeś.

Mam nadzieję, że podobnie będzie z zaproponowanymi przeze mnie życiowymi chwytami. Czytając kolejne rozdziały i wykorzystując moje fortele, zobaczysz, jak kolejne punkty łączą się ze sobą, tworząc obraz bardziej autentycznego życia. Szybko się przekonasz, czego chcesz od życia i jak według ciebie powinno się ono układać. Wszystko nabierze nagle większego sensu.

Oto moje **życiowe chwyt**y:

1. **Oceń** historię swojego szczęścia.
2. **Stwórz** marzenie do natychmiastowej realizacji.
3. **Wyrzeknij się** nieaktualnych przekonań i zachowań.
4. **Zapoczątkuj** codzienne działania, które posuną twoje życie do przodu.
5. **Celebruj** tu i teraz to, co dobre w twoim życiu.
6. **Wiąż się** z ludźmi, na których zawsze możesz liczyć.
7. **Połącz** pasję z zawodem.
8. **Domagaj się** tego, czego chcesz, potrzebujesz i na co zasługujesz.
9. **Zacznij** od nowa.
10. **Przenieś się** na lepsze pastwisko.

## Jak najwięcej skorzystać na lekturze tej książki

„Czy obrońca pierwszej bazy Don Mattingly  
przekroczył oczekiwania?”

REPORTER

„Powiedziałbym, że zrobił nawet więcej”.

YOGI BERRA

Jeżeli chcesz, żeby ta książka przekroczyła twoje oczekiwania, czytaj ją z ołówkiem w ręce, rób notatki na marginesie i odpowiadaj na pytania zawarte w dodatku na końcu. Im aktywniej będziesz z nią pracować, tym większe będzie prawdopodobieństwo, że dobre chęci przełożą się na trwałe zmiany w twoim życiu.

Zgodnie z sugestią zawartą w rozdziale 13 jeszcze więcej zyskasz, jeśli kupisz opracowany razem z tą książką dziennik (*Someday Journal*) lub jego odpowiednik i poświęcisz pięć minut każdego ranka na zapisywanie tego, w jaki sposób wykorzystasz życiowe chwytaki w danym dniu, żeby uczynić go bardziej satysfakcjonującym.

Mam jeszcze jedną sugestię. Możesz czytać tę książkę razem z przyjacielem lub przyjaciółką albo zorganizować własny klub lub salon czytelniczy (*Someday Salon*).

Czym jest *Someday Salon*? To wieczorne spotkanie, podczas którego ludzie rozwiązują czterominutowy quiz o szczęściu (zob. s. 23), dyskutują o swoich odpowiedziach i zastanawiają się, jaki powinien być ich następny krok. Celem jest stworzenie społeczności, w której każdy ma możliwość nawiązania kontaktu z innymi i opowiedzenia o tym, jakie rozwiązania sprawdzają się w jego życiu, a jakie nie i co zamierza z tym zrobić.

Nie musisz mieć kwalifikacji moderatora, żeby poprowadzić spotkanie (choć może ci to ułatwić sprawę). Prowadzenie salonu jest bardzo przyjemnym sposobem jednoczesnego

stosowania wszystkich życiowych chwytów, takich jak tworzenie, wiązanie się, celebrowanie i inne.

Warto jednak wiedzieć, że ludzie docenią możliwość porozmawiania o tym, co jest dla nich naprawdę ważne, i nie będą chcieli wyjść. Podczas naszego pierwszego salonu zorganizowanego w Denver w Kolorado ludzie dzwonili do wynajętych opiekunek, błagając o pozostanie z dziećmi przez dodatkową godzinę lub dwie, żeby nie musieli przerywać dyskusji. Mężczyzna imieniem John, przedstawiający się jako miłośnik techniki, powiedział mi: „Już dawno przestałem chodzić na branżowe spotkania integracyjne, bo źle się czuję w czasie niezobowiązujących pogaduszek. To było coś zupełnie innego. W ciągu ostatnich dwóch godzin przeprowadziłem więcej interesujących, szczerych rozmów niż przez 10 lat chodzenia na spotkania integracyjne”.

Temple Grandin<sup>2</sup> mówi: „Ludzie wciąż szukają cudownego rozwiązania wszystkich swoich problemów. Problem w tym, że nie ma niczego takiego”.

Temple ma rację. Nie ma cudownych rozwiązań. Są jednak okruchy wiedzy, które dają nam mądrość, inspirację oraz wytrwałość.

Przygody i spostrzeżenia opisane w tej książce to właśnie takie okruchy, dzięki którym wykorzystasz wiedzę zdobywaną przez ludzi w pocie czoła i unikniesz konieczności samodzielnego dochodzenia do wszystkich konkluzji.

Mam nadzieję, że podążysz szlakiem usypanym przeze mnie z tych okruchów i zastosujesz zaproponowane chwytty w swoim życiu. Obiecuję, że nigdy nie pożałujesz chwili refleksji nad tym, co jest naprawdę ważne, i uczynienia swojego życia bardziej wartościowym. Możesz jedynie żałować tak długiego zwlekania z decyzją. Naprzód więc!

---

<sup>2</sup> Wybitna ekspertka od zachowań zwierząt, która mimo ciężkiego autyzmu pokazała światu swój geniusz – *przyp. red.*

# 1

## Idź na wagary

„Wyczerpanie nie jest symbolem statusu”.

BRENÉ BROWN

Dopiero co zakończyłam dwudniowe zlecenie konsultacyjne w Południowej Kalifornii. Siedziałam w wynajętym samochodzie, próbując zebrać siły na powrót na lotnisko i podróż do Waszyngtonu.

Zadzwoił telefon. To był mój syn Andrew, który pomagał mi prowadzić firmę. Musiał wyczuć coś w moim głosie, ponieważ zapytał:

– Co się dzieje, mammo?

– Andrew, jestem tak wykończona, że nawet nie wiem, jak zdołam dojechać na lotnisko. Muszę złapać nocny lot, przygotować się w dwa dni do następnego zlecenia i wrócić na Zachodnie Wybrzeże.

Przez chwilę milczał, po czym powiedział:

– Mammo, nie rozumiem twojego postępowania. Ułożyłaś sobie życie tak, że możesz robić, co tylko chcesz, ale w ogóle z tego nie korzystasz.

No, no. Takie słowa w ustach dwudziestoparolatka. Nie poprzestał zresztą na tym:

– Dlaczego nie miałabyś zostać tam na kilka dni? Zarezerwuję ci hotel, a ty możesz przecież prowadzić interesy zdalnie.

Andrew miał rację. Nikt nie mógł mnie zmusić do powrotu na Wschodnie Wybrzeże. Sama byłam swoim szefem. Mogłam robić, co chciałam. Pół godziny później meldowałam się w hotelu Laguna Beach, a po następnej półgodzinie zasypiałam przy dźwiękach oceanu dobiegających przez otwarte okno.

Następnego dnia skorzystałam z kolejnej rady mojego syna, który zasugerował, że po tak ciężkiej pracy zasługuję na przerwę i powinnam zwyczajnie pójść na wagary, a on dopilnuje w tym czasie interesów.

Co za pomysł! Jako samotna matka i właścicielka małej firmy przez dekady pracowałam na najwyższych obrotach. Sama myśl o tym, że mogłabym wstać o dowolnej porze i nie biegać ze spotkania na spotkanie, sprawiła, że poczułam się jak dziecko, które dostało prezent.

Następnego dnia wyspałam się do syta. Bez pośpiechu wyśczyłam kawę, po czym wyruszyłam na spacer po mieście. Kiedy szłam główną ulicą handlową, jakaś siła niczym magnes przyciągnęła mnie do księgarni. Weszłam do środka i wiedzioną instynktem trafiłam do działu z poradnikami dla pisarzy. Wertując dobrze mi znane książki Anne Lamott i Julii Cameron, usłyszałam głos w mojej głowie, który powiedział: „Jestem pisarką. To moje powołanie”.

Głos był tak wyraźny, jakby ktoś naprawdę do mnie mówił. W gruncie rzeczy tak właśnie było: przemówiła pisarka, którą dawno temu pogrzebałam w codziennych obowiązkach. Pisarka, która większość czasu poświęcała na działalność doradczą i od dwóch lat nie miała czasu, żeby choćby pomyśleć o nowej książce.

Musisz wiedzieć, że bardzo cenię swoją karierę. Katharine Graham z „The Washington Post” powiedziała kiedyś: „Czy może być coś lepszego niż robienie tego, co się lubi, z poczuciem, że ma to jakieś znaczenie dla świata?” Cóż, jedyną lepszą rzeczą jest robienie tego z ludźmi, których lubimy i sza-

nujemy, oraz z a r a b i a n i e n a t y m p i e n i ę d z y. To właśnie mi się udało, więc wcale nie zamierzałam zaglądać darowanemu koniowi w zęby.

Podczas tych wagarów zaczęło jednak docierać do mnie, że odsunęłam na bok swoją zawodową pasję. Poświęcałam większość czasu na pomaganie innym ludziom w skutecznym wykonywaniu ich pracy, zamiast zadbać o to, by świat ujrzał moją pracę. Moja dusza cierpiała z tego powodu.

Stojąc w tej księgarni i słuchając podszeptów muzy, obiecałam sobie, że będę codziennie wstawać wcześniej rano i pisać, tak jak to robił autor bestsellerów John Grisham, zanim wydał swoje największe hity. Wróciłam do hotelu, ustawiłam biurko przodem do oceanu i spędziłam resztę dnia, gapiąc się na wodę i szkicując zarys mojej następnej książki.

Gloria Steinem powiedziała: „Pisanie to jedyna czynność, podczas której nie mam poczucia, że powinnam robić coś innego”. Mam podobne wrażenie. Kiedy przelewam myśli z głowy na papier albo na ekran komputera, wydaje mi się, że do tego właśnie zostałam stworzona. Świat się oddala, a ja jestem w swoim żywiole. Co wprawia ciebie w podobny stan?

## Jak wyglądałyby twoje wagary?

„Jutro też jest dzień. Niemniej wczoraj też był”.

RENE RICARD

Podczas wykonywania jakiej czynności nie nachodzą cię myśli o tym, że zaniedbujesz ważniejsze obowiązki? Kiedy ostatnio udało ci się znaleźć na nią czas?

Wyobraź sobie, że możesz pójść na jednodniowe wagary – przy założeniu, że nie byłoby żadnych reperkusji, a ktoś zastąpiłby cię w codziennych obowiązkach. Co zrobisz?

Pewien trzydziestokilkulatek imieniem Carl odpowiedział:

– Gdybym mógł zrobić sobie dzień wolnego, spędziłbym go w ogrodzie, przekopując ziemię i sadząc rośliny. Wychowa-

łem się w gospodarstwie. Moi rodzice powierzyli mi odpowiedzialność za przydomowy ogród, kiedy miałem 10 lat. Sprawili w ten sposób, że poczułem się taki dorosły! Spędzałem całe godziny na podlewaniu, pieleniu, sadzeniu i zbieraniu plonów. Tak bardzo to uwielbiałem, że nie byłem świadomy upływającego czasu. Kiedy dorosłem, wyjechałem na studia, a po nich zostałem w mieście, ponieważ miałem tu pracę. Do tej pory nie zdawałem sobie sprawy z tego, ile znaczyło dla mnie ogrodnictwo i jak bardzo mi go brakuje.

Powiedziałam mu:

– Kiedy wiesz o czymś, co jest dla ciebie źródłem tak wielkiego zadowolenia, to tak jakbyś znał odpowiedzi na pytania przed egzaminem. Nie ma wątpliwości co do tego, co mogłoby cię uszczęśliwić. Musisz tylko znaleźć jakiś ogród i zacząć regularnie spędzać w nim trochę czasu.

– Mieszkam w bloku w centrum miasta – odpowiedział.  
– To się nie uda.

– Bądź bardziej pomysłowy. Załóżę się, że gdzieś w sąsiedztwie jest jakiś park. Może znajdziesz ogród botaniczny, który przyjmuje wolontariuszy do pomocy? Poszukaj!

Wiesz co? Carl spędza teraz kilka poranków w miesiącu w ogrodzie i szklarni znajomego, który prowadzi firmę zajmującą się pielęgnacją terenów zielonych. Jak mówi, jest to idealny układ: może grzebać w ziemi i zajmować się roślinami, kiedy tylko chce, nie ponosząc żadnych kosztów.

## O czym śnisz na jawie?

„Kiedy zapytać ludzi o ich pasję, często zamierają. Wydaje im się, że powinni udzielić olśniewającej odpowiedzi w stylu: »Chciałbym nakarmić wszystkie sieroty świata«”.

DAN PINK

Zrozum, że to, co chcesz robić podczas wagarów, nie musi być bardzo ambitne. Jak mówi Dan Pink, nie musi to być szla-



chetne ani olśniewające. Pamiętaj, że to t w ó j dzień. Masz robić tylko to, czego chcesz, nie usprawiedliwiając się przed nikim ani nie myśląc o powinnościach. To może być cały szereg przyjemności, które od dawna odkładasz na później, albo całodzienna drzemka. Masz absolutną swobodę robienia tego, na co masz ochotę.

Nadal nie masz pewności, co by to mogło być? W sformułowaniu odpowiedzi pomoże ci poniższy „quiz o szczęściu”. Jego rozwiązanie zajmie tylko kilka minut, ale dzięki niemu dowiesz się, co może cię uszczęśliwić dzisiaj, a nie jutro.

Oto zasady gry. Czy znasz zabawę polegającą na tym, że ktoś zadaje pytanie, a ty musisz powiedzieć pierwszą rzecz, która przyszła ci do głowy? O to właśnie tutaj chodzi. Zapisuj wszystkie rzeczy, o których pomyślisz, nawet jeśli nie będą przyjemne. Nikt tego nie zobaczy, jeśli nie zechcesz podzielić się z kimś wynikami quizu. Nikt nie będzie oceniał twoich odpowiedzi. To nie jest rozmowa w sprawie pracy, podczas której oczekuje się, że na pytanie o swoje słabości odpowiesz: „Moją wadą jest perfekcjonizm. Nie spocznę, dopóki nie zrobię wszystkiego dobrze”. Jeżeli powiesz prawdę, całą prawdę i tylko prawdę, za pomocą quizu dojdiesz do tego, co źle funkcjonuje w twoim życiu i co należy zrobić, żeby wprowadzić pozytywne zmiany.

### Czterominutowy quiz o szczęściu

**Ćwiartka 1. Jaką r z e c z r o b i s z, którą c h c e s z r o b i ć?** Wychodzisz z psem na spacer? Czytasz? Prowadzisz własną firmę? Chodzisz na randki ze swoją drugą połówką?

**Ćwiartka 2. Jakiej r z e c z y, którą c h c e s z r o b i ć, n i e r o b i s z?** Nie chudniesz? Nie zmieniasz pracy? Nie ćwiczysz? Nie spędzasz czasu z przyjaciółmi? Nie uprawiasz seksu?

**Ćwiartka 3. Jaką r z e c z r o b i s z, której n i e c h c e s z r o b i ć?** Dojeżdżasz do pracy? Ciągłe powiększasz zadłużenie

na karcie kredytowej? Kłócisz się z bliskimi? Oglądasz za dużo telewizji?

**Ćwiartka 4. Jakiej rzeczy, której nie chcesz robić, nie robisz?** Zgadza się, jest tu podwójne przeczenie. To ważne pytanie, ponieważ pomaga zidentyfikować niewłaściwe zachowania, które udało ci się wyeliminować. Być może udało ci się rzucić palenie i odczuwasz z tego powodu dużą satysfakcję.

	Robię	Nie robię
Chcę	1	2
Nie chcę	3	4

### **Analiza wyników quizu o szczęściu**

„Mówią, że czas zmienia wszystko, ale tak naprawdę wszystko trzeba zmieniać samemu”.

ANDY WARHOL

Kiedy skończysz, spójrz na odpowiedzi w pierwszej i czwartej ćwiartce. To są rzeczy, które są **d o b r e** w twoim życiu i przyczyniają się do twojego szczęścia.

Teraz spójrz na odpowiedzi w drugiej i trzeciej ćwiartce. To są **z ł e** rzeczy w twoim życiu, ograniczające twoje poczucie szczęścia.

Warto zauważyć, że nikt nie jest doskonały, więc każdy będzie miał jakieś odpowiedzi w drugiej i trzeciej ćwiartce. Wiesz, jak brzmi pytanie dodatkowe? Jak długo? Jak długo

robisz rzeczy, których nie chcesz robić? Jak dłużej nie robisz tego, co chcesz robić?

John Foster Dulles stwierdził: „Znakiem rozpoznawczym dobrej organizacji nie jest brak problemów, tylko to, że są one inne niż w poprzednim roku”. To samo dotyczy nas. Jesteśmy ludźmi i zawsze będziemy mieli jakieś problemy. Rzecz w tym, żeby nie były one takie same jak rok i dwa lata temu. Jeżeli są, jest to wyraźny sygnał, że żyjemy z myślą o odległym jutrze.

Jutro kryje się w drugiej i trzeciej ćwiartce. To rzeczy ważne dla nas, które z jakiegoś powodu odkładamy na ten moment w przyszłości, kiedy będziemy mieli więcej czasu, pieniędzy albo czegoś innego. Za nimi kryje się żal, który przyjdzie nieuchronnie, gdy nie zrealizujemy tych zamierzeń.

Może właśnie teraz myślisz: „Sam, wyluzuj. Pracuję 60 godzin w tygodniu. Nie stać mnie na luksus zajmowania się rzeczami z drugiej i trzeciej ćwiartki”.

Rozumiem, ale mam dobrą wiadomość: nie musisz zmieniać wszystkiego naraz. To nierealistyczne zamierzenie. Wystarczy, że zajmiesz się jedną rzeczą z tych dwóch ćwiartek, a od razu zauważysz pozytywne oddziaływanie takiego posunięcia na wszystkie aspekty twojego życia, które nie są całkiem zadowolające. Co wybierzesz?

## **Zrobienie jednej rzeczy inaczej niż zwykle może zapoczątkować łańcuch pozytywnych zmian**

„Czy w ogóle istnieje jakiś moment, który moglibyśmy wskazać i powiedzieć: »Wszystko zaczęło się tego dnia, o tej godzinie, w tym miejscu, od tego zdarzenia«?”

AGATA CHRISTIE

Wiesz, jaka odpowiedź pojawia się najczęściej w trzeciej ćwiartce? Media społecznościowe, a konkretnie bierne przeglądanie Facebooka, Instagrama, Twittera i innych forów internetowych.

Pewna kobieta powiedziała mi, że czytała artykuł o uzależnieniu od nowoczesnych technologii i z zakłopotaniem przyznała, że ma wszystkie objawy. Stwierdziła, że każdą wolną chwilę poświęca na buszowanie po mediach społecznościowych.

Zapytałam, czy zna wyniki badań, zgodnie z którymi im więcej czasu spędzamy w sieci, tym bardziej samotni, przygnębieni i nieszczęśliwi się czujemy. Media społecznościowe to błędne koło, w którym zatraca się szczęście. Nie dość, że ciągle porównywanie się z innymi ludźmi niszczy nasze poczucie własnej wartości, to jeszcze pochłania czas, który moglibyśmy przeznaczyć na sensowniejsze czynności. Zapytałam, jak zamierza to zmienić.

Odpowiedziała mi, że w artykule były wymienione konkretne zasady, które warto wprowadzić w życie. Nie mieć przy sobie telefonu w sypialni i podczas posiłków. Zaplanować sobie dwa przedziały czasu w ciągu dnia, w których będziemy korzystali z mediów społecznościowych, ale nigdy tuż po przebudzeniu i tuż przed zaśnięciem. Stwierdziła, że chce się trzymać tych reguł, ponieważ wie, że patrząc kiedyś wstecz na swoje życie, będzie żałowała marnowania ogromnej ilości czasu na coś, co nie było tego warte.

To świetny przykład pozytywnego wpływu j e d n e j r z e c z y na wszystko inne. Powiedziałam tej kobiecie, że wytrwanie w jej postanowieniu pozwoli jej poprawić relacje z dziećmi, mężem i przyjaciółmi, ponieważ będzie mogła poświęcić im całą uwagę, zamiast co chwila sprawdzać nowe wiadomości w telefonie. Odzyska czas na prowadzenie dziennika i czytanie książek albo pójdzie na spacer do parku, zamiast całymi godzinami wpatrywać się w kawałek plastiku. Pozbędzie się bezmyślnego i bezwartościowego nawyku, zyskując czas na pozytywniejsze działania. Zapewniłam ją, że to dobrze, że zapoczątkowała łańcuch korzystnych zmian.

## Znajdź lepszy sposób

„Jest lepszy sposób, żeby to zrobić – znajdź go”.

THOMAS EDISON

Chcesz poznać jeszcze jeden przykład osoby, która zmieniła jedną rzecz, zapoczątkowując w ten sposób łańcuch korzystnych zmian?

Pewien mężczyzna biorący udział w moich warsztatach opowiedział następującą historię:

– Kiedy dorastałem, uprawiałem chyba wszystkie sporty, które były dostępne w mojej szkole. Byłem urodzonym sportowcem. Ożeniłem się z dziewczyną, z którą chodziłem w liceum i mieliśmy troje dzieci. Moja żona zginęła w wypadku samochodowym, kiedy nasi synowie mieli 12, 14 i 16 lat. Przeprowadziłem się wtedy z powrotem do Minnesoty, do moich rodziców, żeby pomogli mi w wychowywaniu chłopców. Od tego czasu pracowałem na dwa etaty, żeby związać koniec z końcem i zaoszczędzić pieniądze na ich studia.

Wszystkie moje odpowiedzi w drugiej i trzeciej ćwiartce dotyczyły zdrowia i wagi. Wśród rzeczy, które robię, chociaż tego nie chcę, w pierwszej kolejności wymieniłem jedzenie wszystkiego, co zobaczę, i przesiadywanie na kanapie przed telewizorem. Rzeczy, których nie robię, chociaż chciałbym, to ćwiczenie na siłowni, uprawianie sportu i spotykanie się z kobietami.

Rozwiązanie tego quizu uzmysłowiło mi, że najwyższy czas coś z tym zrobić. Wszedłem do internetu i znalazłem informację o tym, że w lokalnym centrum handlowym działa klub piechura, którego członkowie spotykają się trzy razy w tygodniu w godzinach porannych. To dla mnie idealne rozwiązanie, ponieważ umożliwia aktywność fizyczną pod dachem (mamy długie i surowe zimy), a spotkania zaczynają się o godzinie 7.30, więc mogę potem dojechać na czas do pracy. Oprócz tego powoli odzyskuję formę, nie katując się. A co jest

w tym wszystkim najlepsze? Poznają tam kobiety! Obchodzą centrum handlowe sześć razy, przez cały czas przy tym rozmawiając. To najlepsza rzecz, jaką zrobiłem dla siebie od lat.

Uwielbiam tę historię, ponieważ stanowi ona kolejny dowód na to, że zrobienie jednej rzeczy inaczej niż zwykle może zwiększyć nasze szczęście w wielu wymiarach.

Bejsbolista Mickey Mantle stwierdził kiedyś: „Gdybym wiedział, że będę żył tak długo, bardziej bym o siebie dbał”. Czy ty dbasz o siebie? Po zidentyfikowaniu priorytetów z drugiej i trzeciej ćwiartki – czyli rzeczy, których nie robisz, choć są dla ciebie ważne – spróbuj wyobrazić sobie inny sposób postępowania.

## **Czego nie będziesz robić podczas wagarów?**

„Życie pędzi naprzód dość szybko. Jeśli co jakiś czas się nie zatrzymasz i nie rozejrzysz się wokół siebie, przegapisz je”.

FERRIS BUELLER

Czy znasz film Johna Hughesa *Wolny dzień Ferrisa Buellera*? Główny bohater, grany przez Matthew Brodericka, zrywa się ze szkoły z przyjaciółmi. „Pożyczają” ferrari i jeżdżą nim po Chicago, wpadają na mecz drużyny Chicago Cubs, jedzą kolację w czterogwiazdkowej restauracji i biorą udział w paradzie. Ich dewizą jest *carpe diem* – chwytaj dzień i ciesz się życiem.

Spójrz jeszcze raz na sformułowanie „ciesz się życiem”. Czy ty się nim *c i e s z y s z*, czy wręcz przeciwnie – *m a r n u - j e s z* je bezpowrotnie? Czy *c h w y t a s z* każdy dzień, czy raczej czekasz, aż nadejdzie jakieś *j u t r o*?

Z tego filmu płynie jeszcze jeden morał wart odnotowania. Kiedy przyjaciele Ferrisa pytają, co będą robić na wagarach, on się uśmiecha i mówi: „Nie chodzi o to, co będziemy robić. Pytanie brzmi: czego *n i e b ę d z i e m y* robić”.

Zastanawiając się nad tym, jak spędzić wagar, być może łatwiej będzie zacząć od tego, czego nie chcesz robić w tym

dniu. Ferris nie chciał marnować pięknego wiosennego dnia na siedzenie w ławce. Chciał miło spędzić czas z przyjaciółmi, póki jeszcze byli razem, a ich życiowe drogi się nie rozeszły.

Jak jest w twoim przypadku? Czego nie zamierzasz robić w czasie swoich wagarów? Pamiętaj, że to udawane wagary, więc nie musisz do tego podchodzić zbyt praktycznie. Możesz robić, co zechcesz, więc wysił wyobraźnię.

Może myślisz, że masz tak dużo pracy, że w żaden sposób nie zdołasz wygospodarować wolnego dnia?

Tak było w przypadku dwudziestokilkuletniej Jenelle, która powiedziała mi, że chodzi na mnóstwo kursów, a do tego pracuje jako kelnerka, żeby zarobić na studia. Kiedy nie była na zajęciach, urabiała sobie ręce po łokcie w restauracji albo siedziała w bibliotece. Nie mogła sobie pozwolić na wolne popołudnie, nie mówiąc o całym wolnym dniu.

Rozumiem to. Jeżeli tak samo jest z tobą, zabaw się w wagary w wyobraźni. Pomyśl, że masz do zagospodarowania **b e z t r o s k ą g o d z i n ę**. Co dałoby ci tak potrzebne wytchnienie od codziennych obowiązków?

W rozdziale 10 przeczytasz o tym, że wygospodarowanie godziny na robienie tego, co naprawdę lubisz, nie jest przejawem egoizmu. Stanowi rekompensatę za te obszary twojego życia, których nie możesz w pełni kontrolować.

Skoro już wiesz, co może wywołać błysk w twoim oku, nadszedł czas, by zidentyfikować inne czynniki wpływające korzystnie lub niekorzystnie na twoje poczucie szczęścia.

Co jest dla Ciebie ważne? Praca, praca, praca? Opieka nad wszystkimi oprócz siebie? Masz całą listę rzeczy, które planujesz zrobić, kiedy będziesz mieć więcej czasu, pieniędzy lub wolności? A co, jeśli pewnego dnia to się nie wydarzy? Jak powiedział Budda: „Chodzi o to, że uważamy, że mamy czas”.

Być może żałujesz, że twoje życie nie układa się inaczej, ale nie wiesz, od czego zacząć wprowadzanie zmian. Być może obiecujesz sobie, że w końcu coś zmienisz, ale nigdy nie udaje ci się za to zabrać. Być może planujesz robić częściej to, co cię uszczęśliwia, ale ciągle brak ci czasu lub motywacji.

A jeżeli to się nigdy nie zdarzy? Jeżeli któregoś dnia obudzisz się i stwierdzisz, że nie zostało ci ani trochę czasu na zrobienie tego wszystkiego, co zawsze chciałeś zrobić? Sam Horn postanowiła nie czekać na „jutro”, a w niniejszej książce pokazuje, jak to zrobić. Oferuje ci **praktyczne porady w krótkich, zgrabnych rozdziałach**, aby pokazać, jak zacząć swoje najlepsze życie – TERAZ! W książce znajdziesz **dziesięć praktycznych trików, które pomogą ci w lepszej organizacji czasu i realizacji tego, co jest dla Ciebie ważne**, a co zwykle odkładasz na bliżej nieokreśloną przyszłość.

Życie jest zbyt cenne, by odkładać je na później. Musisz jednak wiedzieć, że drobne zmiany, które można wprowadzić w każdej chwili, mogą od razu cię uszczęśliwić, przyczynić się do poprawy twojego zdrowia i przynieść spełnienie. I nie musisz rezygnować ze swoich obowiązków, rzucać pracy ani wygrywać na loterii. Na pewno spodobać ci się **inspirujące cytaty, pomocne ćwiczenia** i zaczerpnięte z życia **historie sukcesu ludzi takich jak ty**, którzy przestali odkładać wszystko na później i zaczęli tak kształtować swoje życie, by móc się nim cieszyć i odczuwać dumę z tego powodu.

*Z każdą przeczytaną stroną przypominam sobie kolejną rzecz, którą dawno temu chciałam zrobić, ale wciąż odkładałam na później w przekonaniu, że kiedyś znajdę na to czas. Książka Sam skłoniła mnie do zastanowienia się, dlaczego tak postępuję, i do zaprzestania odkładania na później zapomnianych marzeń. To wspaniała, radosna lektura.*

**GENEEN ROTH**

autorka bestsellerów „New York Timesa”  
*Women, Food and God* i *This Messy Magnificent Life*

Patroni:

personel&zarządzanie



NOWA  
SPRZEDAŻ



[www.laurum.pl](http://www.laurum.pl)

ISBN 978-83-8087-706-1



9 788380 877061

L19017

Cena 42,90 zł