

BRIAN TRACY

Przemiana



Jak sprawić, by reszta twojego życia
była jeszcze lepsza

Spis treści

Przedmowa	13
WSTĘP. Twój zmieniający się świat	15
Wiwat dobre czasy!	15
Zmiana pracy	16
Zanikające zawody i branże	17
Nieustanne zmiany stylu życia	18
Pomyśl o przyszłości	19
Nowi 65-latkowie	19
Punkt zwrotny	20
Adaptacja, przystosowanie, reakcja	21
ROZDZIAŁ 1. Jesteś wyjątkowy.	23
Najlepiej płatna praca	24
Umiejętność myślenia w XXI wieku.	25
Sześć etapów odzyskiwania kontroli	28
Pytania do przemyslenia	31
ROZDZIAŁ 2. Kim jesteś?	33
Zarządź przerwę	34
Przeprowadź dokładną autoanalizę	35
Pytania do przemyslenia	41

ROZDZIAŁ 3. Czego chcesz?	43
Odpowiedzi są znane	44
Żelazne prawo	44
Moc myślenia	45
Zasada wiary	45
Zasada oczekiwań	46
Prawo przyciągania	46
Wnioski	47
Patrz, dokąd zmierzasz	48
Twoja pięcioletnia wizja	48
Powrót z przyszłości	49
Siedem głównych dziedzin życia	50
Trzej wrogowie, których należy unikać	52
Metoda szybkiej listy	54
Klucz do sukcesu	55
Cele, plany i dochody	56
Samochodem przez cały kraj	56
Proste ustalanie celów	57
Ustalanie celów – ćwiczenie	59
Podejmowanie działań	60
Uwolnienie energii psychicznej	61
Kontrola nad własnym życiem i wewnętrzna siła	61
Pytania do przemyślenia	62
ROZDZIAŁ 4. Ile jesteś wart?	63
Dążenie do szczęścia	64
Praca jako towar	64
Definicja pracy	65
Twoje najcenniejsze aktywa	65
Osobiste planowanie strategiczne	66
Prezes własnej firmy	67
Planowanie sukcesu	67
Siedem obszarów myślenia strategicznego	69
Siedem elementów osobistego planu strategicznego	71
Zwiększ swój wkład	75
Pytania do przemyślenia	75

ROZDZIAŁ 5. Jak zdobyć wymarzoną pracę	
– przy każdej koniunkturze gospodarczej	77
Przejmij kontrolę nad swoją karierą	78
Praca na własny rachunek	79
Przeprowadź dokładną autoanalizę	79
Sprecyzuj swoje pragnienia i oczekiwania	81
Pomyśl o przeszłości	84
Wyznacz sobie jasne cele życiowe	85
Dziesięć celów – ćwiczenie	86
Zrozumieć rynek pracy	87
Twoje umiejętności mogą się zdezaktualizować	87
Powszechna reguła zatrudnienia	88
Najlepsze wykorzystanie twojego czasu	89
Wędkuj tam, gdzie są ryby	89
Różne rynki pracy	90
Dobrze wykorzystaj czas	91
Postrzegaj siebie jako pełnoetatowego pracownika	92
Odrób pracę domową	92
Przygotuj się dokładnie	93
Wszędzie rozsiewaj ziarno	94
Zwiększ prawdopodobieństwo sukcesu	95
Wyszukaj kluczowe osoby	96
Trzy decydujące elementy	97
Pięć najbardziej poszukiwanych cech	98
Pisz CV przynoszące efekty	99
Dwa typy CV	100
Przekładalność rezultatów	100
Przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej	101
Rozmawiaj po mistrzowsku	102
Pracodawcy to egoiści: daj im to, czego potrzebują	103
Rozmowa informacyjna	103
Przygotuj się dokładnie	104
Zdobywanie posady	105
Moc autoselekcji	105
Negocjowanie najlepszego wynagrodzenia	106
Określ przedział płacowy	107

Uzgodnij warunki podwyżki pensji	108
Myślenie bez ograniczeń	108
Pytania do przemyslenia	109
ROZDZIAŁ 6. Jak rozwijać się i awansować?	111
Wyższa płaca i szybszy awans	112
Pracujesz na własny rachunek	112
Zdecyduj, czego dokładnie chcesz.	113
Myślenie od zera	113
Przyjrzyj się wszystkim aspektom swojego życia	114
Test na szczęście	114
Wybierz odpowiednią branżę i firmę	115
Znajdź górne 20 procent	116
Poszukaj firmy o najlepszej renomie	117
Wybierz odpowiedniego szefa	117
Cechy najlepszego szefa	118
Spójrz obiektywnie na swoją pracę	119
Pozytywne nastawienie	119
Umiejętność pracy w zespole	120
Pozytywny wizerunek	120
Dzień bez krawata	121
Trwałe pierwsze wrażenie	122
Zadbany wygląd	122
Zaczynaj wcześniej, pracuj ciężiej i zostawaj dłużej	123
Pracuj przez cały czas pracy	123
Wygraj konkurs	124
Przepychaj się do przodu	125
Wykorzystaj okazję	125
Zawsze rób więcej niż to, za co ci płacą.	126
Szukaj okazji, żeby się wykazać	126
Proś o to, czego chcesz	127
Przygotuj argumenty.	128
Nie bój się odmowy.	128
Jak moja sekretarka pokonała mnie w negocjacjach.	129
Podnieś swoją wartość	130
Uczciwość rzecz święta	130
Orientacja na przyszłość we wszystkich działaniach	131

Podnieś swoje podstawowe kompetencje	132
Orientacja na cele we wszystkich działaniach	133
Orientacja na wyniki	133
Ustalanie priorytetów	134
Orientacja na znajdowanie rozwiązań	134
Prosta metoda rozwiązywania problemów w siedmiu krokach	135
Orientacja na pomysły	136
Rozwiązuj problemy metodą burzy mózgów	137
Koncentracja na relacjach z innymi	137
Złota reguła	138
Poznaj kluczowych ludzi	138
Orientacja na rozwój	139
Trzy sposoby na ciągłą naukę	140
Dążenie do perfekcji	140
Orientacja na klienta	142
Cztery poziomy satysfakcji klienta	142
Orientacja na zysk	143
Orientacja na władzę	144
Orientacja na działanie	145
Pytania do przemyślenia	146
ROZDZIAŁ 7. Jak dawać z siebie wszystko?	147
Podejmij decyzję	148
Podejmij niewzruszone postanowienie	148
Wyznacz sobie jasne cele	149
Zaplanuj każdy dzień	149
Dokładnie zaplanuj każdy projekt	150
Zastosuj metodę ABCDE przy ustalaniu priorytetów	152
Zacznij od listy	152
Oddziel zadania pilne od ważnych	153
Działaj zgodnie z zasadą wymuszonej efektywności	155
Stosuj regułę 80/20	156
Popracuj nad swoim poziomem energii	157
Zajmuj się jednym kluczowym zadaniem naraz	158
Praca z przerwami	159
Zjedz tę zabę	160
Najgorsze rób najpierw	160

SPIS TREŚCI

Organizacja stanowiska pracy	161
System TRAF	161
Jeśli nie wiesz, co z czymś zrobić – wyrzuć to	162
Wykorzystuj produktywnie czas na dojazdy	163
Podniebne biuro	163
Zabierz się od razu do pracy.	164
Podciągnij się z kluczowych zadań	164
Ucz się przez całe życie	165
Załatwaj sprawy na bieżąco.	166
Przeprojektuj swoją pracę	166
Co roku stwarzaj sobie na nowo	167
Ustal, co jest najmniej ważne	168
Żeby odzyskać kontrolę, z czegoś trzeba zrezygnować	168
Zachowaj równowagę w życiu	169
Uprość i zmień swoje życie na lepsze	169
Skoncentruj się na działaniu	170
Najważniejsze są rezultaty	171
Przepis na wysoką produktywność	171
PODSUMOWANIE. Co teraz?	173
Pytania do przemyślenia	173
O autorze	175

ROZDZIAŁ 1

Jesteś wyjątkowy

*Możemy osiągnąć niemal wszystko, na miarę naszych możliwości,
jeśli tylko będziemy myśleć, że potrafimy.*

GEORGE MATTHEW ADAMS,
FELIETONISTA, PISARZ I WYDAWCA

Jesteś wyjątkową osobą, obdarzoną niezwykleymi cechami. Masz więcej talentów i zdolności, niż zdołałbyś wykorzystać, nawet gdybyś żył sto razy dłużej. Począwszy od dzisiaj, możesz zrobić wszystko ze swoim życiem, a ogranicza cię tylko twoja własna wyobraźnia.

Twój mózg zawiera około stu miliardów neuronów, z których każdy jest połączony z dwudziestoma tysiącami innych komórek, tworząc złożoną sieć zwojów i wypustek nerwowych. Oznacza to, że liczba myśli i ich kombinacji, jakie mogą ci przyjść do głowy, wynosi jeden z ośmioma stronami zer. To więcej niż istnieje cząstek w całym znanym wszechświecie.

Dr Wayne Dyer, znany prelegent i autor książek o samorozwoju, mówi: „Każde dziecko przychodzi na świat z tajemnymi rozkazami”. To znaczy, że urodziłeś się z jedynym w swoim rodzaju przeznaczeniem, w danym miejscu i czasie, w pewnych okolicznościach, w wyjątkowej sytuacji. Znalazłeś się na Ziemi, by zrobić coś wspólnego ze swoim życiem, coś, czego nie potrafi zrobić nikt inny.

Jesteś wyjątkowy w każdym sensie tego słowa. Nie ma nikogo na świecie, w całej historii ludzkości, z takim połączeniem talentów, zdolności, wiedzy, doświadczenia, myśli, uczuć, pragnień, ambicji, nadziei i marzeń, jakie są twoim udziałem. I nigdy nie będzie.

Największej satysfakcji i radości doświadczysz, kiedy doznasz cudownego uczucia, że w pełni realizujesz swój potencjał i stajesz

się wszystkim tym, czym jesteś zdolny się stać. Jedyne pytanie brzmi: jesteś optymistą czy pesymistą? Widzisz szklanekę w połowie pełną czy w połowie pustą?

Najlepiej płatna praca

Jaka jest najlepiej płatna praca w Ameryce? Niektórzy będą szukać odpowiedzi w sporcie, show-biznesie, wśród dyrektorów generalnych z listy Fortune 500 albo jeszcze gdzie indziej. W rzeczywistości najważniejszą ze wszystkich prac jest myślenie.

Im sprawniej myślisz, tym lepsze decyzje podejmujesz. Im trafniej decydujesz, tym precyzyjniejsze będą twoje działania. A im lepsze działania, tym lepsze wyniki. Od jakości twojego myślenia w dużej mierze zależy jakość twojego życia. Wszyscy odnoszący sukcesy, szczęśliwi ludzie umieją ruszyć głową.

Myślenie jest tak istotne między innymi ze względu na konsekwencje. Jak określić, czy coś jest ważne? Jeśli może mieć istotne konsekwencje, pozytywne lub negatywne.

Jakość twojego myślenia mierzy się głównie tym, czy umiesz przewidzieć prawdopodobne konsekwencje tego, że coś zrobisz albo czegoś nie zrobisz, a następnie poświęcisz czas i wysiłek na działania mające najistotniejsze potencjalne konsekwencje.

Cechą szczególną ludzi skoncentrowanych na przyszłości jest to, że myślą długofalowo. Planują kolejne dni, tygodnie, miesiące, a nawet lata i, zanim cokolwiek zrobią, dokładnie rozważają prawdopodobne konsekwencje danego sposobu postępowania.

Im większą masz jasność co do tego, czego pragniesz w przyszłości, tym lepsze decyzje możesz podejmować teraz i tym większe masz szanse na osiągnięcie celu.

Twoja praca opiera się dziś na wiedzy. Im więcej jej zdobędziesz i im wyższej będzie ona jakości, tym więcej będziesz mieć do dyspozycji narzędzi, aby kształtować swoje myślenie, szlifować umiejętność podejmowania decyzji i zapewnić sobie lepsze wyniki. Na szczęście krytycznego myślenia można się nauczyć. Trening czyni mistrza.

Umiejętność myślenia w XXI wieku

Istnieje kilka zasad myślenia, które musisz opanować, żeby odnieść sukces w niespokojnym, szybko zmieniającym się świecie.

1. Ponowna ocena. Dokonujesz jej, kiedy poświęcasz czas na analizę wszystkich szczegółów dotyczących twojego życia, zwłaszcza jeśli właśnie uległo radykalnej zmianie. Poznasz, że czas na taką ocenę, gdy będziesz odczuwać stres, frustrację, doznasz porażki, rozczarowania, spotkasz się z oporem lub innymi trudnościami. Jeśli w pracy albo życiu prywatnym ciągle czujesz się rozdrażniony, zły lub nieszczęśliwy, to znak, że pora spojrzeć z dystansu i dokonać ponownej oceny sytuacji w oparciu o stan obecny.

Jack Welch powiedział kiedyś, że najważniejsza w przywództwie jest zasada rzeczywistości. Definiował ją jako „postrzeganie świata takim, jaki jest, a nie takim, jakim chcielibyśmy go widzieć”. Słyszał z tego, że przychodził na zebrania poświęcone rozwiązywaniu problemów i z miejsca pytał: „Jaką mamy rzeczywistość?”.

Ludzie silni stają z rzeczywistością twarzą w twarz. Bardziej obchodzi ich to, co jest słuszne, niż to, kto ma rację czy też to, by rację mieli właśnie oni. Stanowczo podchodzą do dowiadywania się prawdy i stawiają czoło problemom, zamiast ich unikać albo mieć nadzieję, że same znikną. Dokonują oceny sytuacji w oparciu o bieżące realia.

2. Ponowne przemyślenie. Jakość myślenia zależy w dużej mierze od ilości informacji, jakie masz i od jakich możesz wyjść. Kiedy chcesz ponownie przemyśleć sytuację, dokładasz starań, aby, jak to ujął Harold Geneen z ITT, „ustalić fakty”. Zadajesz jak najwięcej pytań dotyczących danej osoby, problemu lub sytuacji, aby móc podjąć decyzję w oparciu o fakty, a nie emocje.

Zadawanie pytań jest jednym z najlepszych sposobów na zachowanie spokoju i jasności umysłu. Co dokładnie się stało? Jak do tego doszło? Kiedy? Kto brał w tym udział? Jakie są prawdopodobne konsekwencje tej sytuacji? Co można natychmiast zrobić, żeby rozwiązać problem lub zminimalizować koszty?

Pomocne może się także okazać zapisanie wszystkich szczegółów na kartce. Przy przelewaniu myśli na papier dzieje się coś cudownego. Im więcej szczegółów zapiszesz, tym spokojniej się czu-

jesz, jaśniej myślisz i skuteczniej działasz. Bardzo często właściwy sposób postępowania sam ci się narzuci, kiedy sprecyzujesz sobie stan rzeczy na piśmie.

3. Reorganizacja. Celem organizowania sobie życia osobistego lub zawodowego jest zapewnienie jego bezproblemowego funkcjonowania. Ponieważ czasy, ludzie i sytuacje się zmieniają, zwłaszcza w niespokojnym świecie, musisz ciągle poddawać swój sposób życia, pracy i prowadzenia biznesu wnikliwej ocenie. Bądź przygotowany na konieczność organizowania i reorganizowania procesów, procedur i działań, aby podnieść płynność funkcjonowania i wydajność pracy lub życia prywatnego.

W okresach przemian wielu ludzi dokonuje całkowitej reorganizacji swojego życia. Przeprowadzają się z miasta na wieś, z domu na przedmieściach do mieszkania w bloku – albo odwrotnie. Reorganizują swoje firmy lub życie osobiste, tak aby mogli lepiej funkcjonować w nowej rzeczywistości.

4. Restrukturyzacja. Ponieważ nigdy nie ma wystarczająco dużo czasu i pieniędzy na wszystko, czym chciałbyś być, co chciałbyś mieć i robić, musisz oszczędzać. Restrukturyzacja oznacza przesunięcie czasu, pieniędzy i zasobów z obszarów działalności o niższej wartości do tych o wartości wyższej.

W biznesie przeprowadza się restrukturyzację poprzez przypisanie najlepszych pracowników i zasobów do działań w tych obszarach, które wiążą się z największymi możliwościami. W życiu prywatnym poświęcaj więcej czasu na to, co daje ci najwięcej szczęścia i satysfakcji. Może temu towarzyszyć postanowienie skoncentrowania się na górnych 20 procentach działań zawodowych, tych przynoszących ci większość dochodów, tak aby mieć więcej wolnego czasu, który można spędzić z rodziną albo przeznaczyć na zajęcia niezwiązane z pracą.

5. Przeprojektowanie (ang. *reengineering*). To popularne narzędzie stosowane w zarządzaniu ma na celu uproszczenie i polega na ciągłym szukaniu sposobów na zmniejszenie stopnia skomplikowania lub liczby etapów w dowolnym procesie.

Upraszczając można poprzez delegowanie zadań i czynności o niskiej wartości – przekazywanie ich innym osobom, których stawka godzinowa jest niższa od twojej lub które mogą wykonać je taniej albo lepiej od ciebie.

Możesz przeprojektować swoje życie, zlecając zewnętrznym wykonawcom całą pracę, która nie ma kluczowego znaczenia dla twojej działalności biznesowej lub życia prywatnego, a w której specjalizuje się inna firma lub osoba. Zlecenie zadań o niskiej wartości wyspecjalizowanym firmom jest w istocie tańsze i przynosi lepsze efekty niż wykonywanie ich samodzielnie.

Inny sposób uproszczenia pracy nazywa się rozszerzeniem odpowiedzialności przez konsolidację zadań. Polega na łączeniu obowiązków kilku osób i wykonywaniu ich samodzielnie albo przekazaniu ich jednemu pracownikowi zamiast podzieleniu ich między różne osoby.

Ostatnia metoda przeprojektowania życia, jego radykalnego uproszczenia, polega po prostu na całkowitym wyeliminowaniu pewnych czynności i zadań. Codziennie robisz wiele rzeczy, które kiedyś mogły być ważne, ale teraz, w porównaniu z innymi sposobami wykorzystania czasu, mają znikomą wartość.

6. Tworzenie siebie na nowo (ang. *reinventing*). To jeden z najbardziej fascynujących i rewolucyjnych sposobów myślenia, jaki poznasz. Polega na odkreśleniu przeszłości grubą kreską i wyobrażeniu sobie, co mógłbyś zrobić, gdybyś zaczynał dziś od zera, w dowolnej dziedzinie życia, z czystym kontem.

Gdyby twoja firma doszczętnie spłonęła i musiałbyś założyć ją od nowa, w nowym miejscu, co odbudowałbyś natychmiast, a do czego już byś nie wrócił?

Gdyby twoja praca, firma, branża albo dziedzina specjalizacji znikła, upadła albo została zdelegalizowana, a ty musiałbyś zacząć życie zawodowe zupełnie od zera, jaką pracę byś wybrał? Gdzie byś ją wykonywał? Jakie nowe umiejętności lub kwalifikacje chciałbyś zdobyć? Gdybyś mógł całkowicie zmienić swoje życie, czym różniłoby się od obecnego?

Stosuj takie myślenie od zera (ang. *zero-based thinking*) w każdej dziedzinie życia. Zadawaj sobie pytanie: „Gdybym wcześniej wiedział to, co wiem dzisiaj, czy w ogóle zaczynałbym coś, co robię obecnie, jeślibym miał to zrobić jeszcze raz?”. To jedno z najbardziej efektywnych narzędzi w tworzeniu nowego ja.

Gdybyś wiedział to, co wiesz dzisiaj, czy w pewne relacje, osobiste lub zawodowe, nie zaangażowałbyś się w ogóle? Czy jest jakaś część twojej działalności biznesowej, jakiś produkt lub usługa, pro-

ces, procedura lub wydatek, na które byś się nie zdecydował ponownie, mając obecną wiedzę?

Czy gdybyś wiedział to, co wiesz dzisiaj, nie dokonałbyś ponownie którejs inwestycji czasu, pieniędzy lub emocji? Wyobraź sobie, że masz czarodziejską różdżkę i możesz całkowicie odmienić dowolną dziedzinę swojego życia. Co byś zmienił? Co byś zrobił inaczej?

7. Odzyskiwanie kontroli. Kiedy przechodzisz okres poważnych życiowych zmian, często możesz się czuć jak łódeczka, miotana przez wicher na wodzie. Czasem masz poczucie, że się miotasz, w sensie i fizycznym, i emocjonalnym. W tej zawierusze możesz wykazywać reakcję „walki lub ucieczki”, to atakując, to się wycofując. Czujesz się jak na emocjonalnej huśtawce. Właśnie w takim momencie musisz odzyskać kontrolę na sobą, nad swoimi uczuciami i działaniami.

Psycholodzy opracowali teorię poczucia umiejscowienia kontroli. Według niej każdy z nas ma albo zewnętrzne, albo wewnętrzne umiejscowienie kontroli, ewentualnie coś pośredniego. Różnimy się pod tym względem między sobą. Wewnętrzne umiejscowienie kontroli oznacza poczucie panowania nad własnym życiem i nad sytuacją. W efekcie taka osoba potrafi zachować większy spokój, jasność umysłu i myśleć pozytywnie, kiedy coś pójdzie nie tak.

Osoby z zewnętrznym umiejscowieniem kontroli czują, że to, co się z nimi dzieje, zależy w dużej mierze od innych ludzi, okoliczności i zdarzeń. Czują się pozbawione kontroli, a w rezultacie ich udziałem staje się stres, negatywne myślenie, często także choroby psychosomatyczne.

Sześć etapów odzyskiwania kontroli

Psycholog Elisabeth Kübler-Ross zaobserwowała etapy, przez jakie przechodzi osoba oplakująca śmierć kogoś bliskiego, zwłaszcza małżonka lub dziecka. Przez podobne fazy przechodzimy także wtedy, gdy doświadczamy niespodziewanych trudności lub niekorzystnego obrotu spraw w pracy bądź życiu osobistym.

1. Pierwszym etapem jest zaprzeczenie. „Nie wierzę! To niemożliwe!” – to częsta reakcja w tej fazie. Zaprzeczenie – odmowa stawienia czoła rzeczywistości – powoduje znaczące cierpienie psychiczne i poczucie nieszczęścia.

2. Drugi etap radzenia sobie ze śmiercią bliskiej osoby lub z niepowodzeniem to gniew. Kiedy już staje się jasne, co się stało, cierpiący człowiek reaguje gniewem skierowanym ku osobie lub sytuacji, którą uważa za odpowiedzialną za dane zdarzenie.

3. Gniew szybko przechodzi w trzeci etap, obwinianie. Osoba, która doświadczyła traumatycznego przeżycia lub straty, zaczyna kogoś lub coś obwiniać o to, co się stało. Przekonuje samą siebie i innych, że jest niewinna i tłumaczy, dlaczego winę za jej nieszczęście ponosi ktoś inny.

Człowiek znajdujący się w fazie zaprzeczenia, gniewu lub obwiniania nie jest w stanie spojrzeć spokojnie i racjonalnie na sytuację ani sobie z nią poradzić. Te negatywne emocje działają paralizująco, mogą cię unieruchomić, jakbyś był przykuty do ziemi. Nie da się zrobić żadnych postępów.

4. Następnym etapem radzenia sobie z traumatycznym przeżyciem jest poczucie winy. Zaczynasz czuć, że zrobiłeś lub zaniedbałeś coś, co doprowadziło albo przyczyniło się do problemu. Poczucie winy szybko zmienia się w negatywne emocje, poczucie niższości i depresję. Możesz chcieć się poddać albo zacząć uzalać się nad sobą. Łatwo popaść w samooskarżanie.

5. Prawdziwym antidotum na zaprzeczenie, gniew i obwinianie jest akceptacja odpowiedzialności. Dopiero kiedy zaakceptujesz swoją odpowiedzialność za sprawę i za swoją reakcję na to, co ci się przydarzyło, możesz poradzić sobie z problemem i zapanować nad sytuacją.

Istnieje bezpośredni związek między przyjęciem odpowiedzialności a poczuciem kontroli. Co więcej, poczucie kontroli wiąże się bezpośrednio z pozytywnymi emocjami. Im bardziej akceptujesz odpowiedzialność za siebie i za sytuację, tym większe będziesz mieć poczucie kontroli i tym szczęśliwszą, bardziej pozytywną osobą się staniesz.

Wiele lat temu zadziwiła mnie moc, jaką mają te proste słowa: „Jestem odpowiedzialny”. Nie można dalej odczuwać gniewu ani obwiniać innych o swoje problemy, kiedy się mówi: „Jestem odpowiedzialny”. Im częściej powtarzasz sobie te słowa, tym skuteczniej wyłączasz negatywne emocje, które cię unieszczęśliwiają i utrudniają ci trzeźwą ocenę sytuacji.

Możesz tutaj chcieć się spierać, przypominając wszystko, co inni zrobili, by cię skrzywdzić i wskazując, dlaczego twój gniew jest

w pełni usprawiedliwiony. Warto jednak zapamiętać niezwykle trafne pytanie, postawione kiedyś przez psychologa Jeralda Jam-polsky'ego: „Chcesz mieć rację, czy chcesz być szczęśliwy?”.

Za prawie każdą negatywną sytuację lub niepowodzenie w ży-ciu osobistym bądź zawodowym ponosisz przynajmniej częściow-ą odpowiedzialność. Czasem jesteś odpowiedzialny całkowicie, co wzmacnia twój gniew. Pewne twoje działania lub ich brak do-prowadziły do nieoczekiwanego i niekorzystnego zdarzenia. Nie zrobiłeś pewnych rzeczy albo nie zauważyłeś oznak świadczących o tym, że coś jest nie tak. W istocie im bardziej byłeś odpowie-dzialny za to, co się stało, tym większą będziesz mieć początko-wo tendencję do atakowania innych i obwiniania ich za swoje problemy.

Ale to nic nie da. Przyjęcie odpowiedzialności to czysty egoizm. Akceptujesz ją z jednego powodu: abyś mógł odzyskać poczucie spokoju, kontroli oraz jasność umysłu. Zamiast czuć gniew, niezad-owolenie i frustrację, przyjmujesz odpowiedzialność i od razu ro-bisz się spokojny i zrelaksowany.

Są oczywiście sytuacje, w których jesteś zupełnie niewinny, kie-dy to, co się stało, nie miało z tobą absolutnie nic wspólnego. Jak w ulicznej strzelaninie, byłeś ofiarą okoliczności, nad którymi nie miałeś kontroli. Ale nadal odpowiadasz za swoje reakcje. Pamiętaj, to nie to, co ci się przydarza, ale to, w jaki sposób reagujesz na te zdarzenia, decyduje o tym, czy jesteś szczęśliwy, czy nieszczęśliwy. Jak napisał Szekspir: „Rzeczy nie są dobre czy złe same w sobie. Są takie, jakimi nam się wydają”¹.

6. Jednym z najskuteczniejszych narzędzi, jakich można użyć do odzyskania kontroli nad własnym umysłem, jest przeramowanie (ang. *reframing*). To, jakie uczucia wywołuje w tobie dana sytuacja, zależy w dużej mierze od twojego stylu atrybucyjnego, dotyczące-go wyjaśniania rzeczywistości – od tego, jak sobie interpretujesz dane zdarzenie, w sposób pozytywny czy negatywny.

W przeramowaniu chodzi o pozytywną interpretację zdarzenia, nadanie mu nowych ram. Trzeba zmienić swój język. Zamiast de-finować coś jako problem, zaczynasz używać pojęcia sytuacja. Pro-

¹ *Hamlet*, akt II, scena II, w przekładzie Stanisława Barańczaka.

blem to coś denerwującego i stresującego. Sytuacja to coś, z czym trzeba sobie po prostu poradzić.

Jeszcze lepiej przeramować sytuację na wyzwanie. Wyzwanie dzielnie podejmujesz, wydobywa z ciebie najlepsze cechy. To pozytywne doświadczenie, na które czekasz z niecierpliwością.

Najlepiej interpretować niespodziewane trudności jako okazję. Problem cię sporo kosztuje, pod względem czasowym, finansowym i emocjonalnym. Na okazję się rzucasz, żeby ją wykorzystać.

Pamiętasz, jak pisałem, że 299 na 300 osób, które w życiu dużo osiągnęły, przypisywało swój sukces niespodziewanej utracie pracy? Zamiast zaprzeczać, gniewać się i obwiniać szefa albo firmę, która ich zwolniła, dostrzegły one w swojej wolności wyzwanie i okazję do życiowej przemiany.

7. Odrodzenie. Kiedy już przyjmiesz odpowiedzialność, zreinterpretujesz negatywne zdarzenie w pozytywny sposób oraz odzyskasz pełną kontrolę nad swoim umysłem i emocjami, jesteś gotowy, by znów piąć się w górę. Jak powiedział Napoleon Hill: „Jedynym prawdziwym lekarstwem na zmartwienie jest zdecydowane działanie w dążeniu do ustalonego celu”.

Pogodziłeś się z tym, co się stało, uznając to za nieuchronne i nieodwracalne. Nie chcesz tracić nawet minuty na martwienie się przeszłością ani czymś, czego nie da się zmienić. Zamiast tego koncentrujesz się na przyszłości, na niemal nieograniczonej liczbie otwierających się przed tobą możliwości i szans na stworzenie sobie wspaniałego życia.

Pytania do przemyślenia

1. W jakiej jednej, konkretnej dziedzinie życia powinieneś dokonać rzetelnej ponownej oceny sytuacji na podstawie aktualnego stanu rzeczy?
2. Jak mógłbyś zreorganizować swoje życie lub pracę, aby bardziej harmonizowały z twoimi pragnieniami, oczekiwaniami i tym, co daje ci szczęście?

3. Jak mógłbyś zrestrukturyzować swoje życie lub pracę, aby poświęcać więcej czasu na robienie rzeczy, które przynoszą ci największą satysfakcję?
4. Jak mógłbyś uprościć swoje życie poprzez delegowanie, redukcję, konsolidowanie lub eliminowanie zadań i czynności o niskiej wartości?
5. Gdybyś mógł za dotknięciem czarodziejskiej różdżki całkowicie odmienić swoje życie, jakich zmian byś dokonał?
6. W których dziedzinach życia musisz przyjąć pełną odpowiedzialność, aby móc zacząć robić postępy?
7. Jakie jedno działanie podejmiesz natychmiast dzięki temu, czego dowiedziałeś się z tego rozdziału?

W naszym stale zmieniającym się świecie sukces i prawdziwe szczęście znajdują jedynie ci, którzy nie tylko potrafią się zmienić, ale opanują tę umiejętność do perfekcji i staną się mistrzami zmian.

Perspektywa zmian jest ekscytująca, ale budzi też pewne obawy. Jednak to właśnie owe zmiany stanowią klucz do sukcesu, bogactwa i prawdziwej satysfakcji w życiu osobistym i zawodowym. Brian Tracy pokazuje, jak dosłownie stworzyć siebie na nowo – oddzielić przeszłość grubą kreską i od nowa budować karierę i życie, o których zawsze marzyłeś.

Ta książka podpowie ci, jak:

- zrozumieć, co jest dla ciebie naprawdę ważne
- przejąć kontrolę nad swoją karierą – raz na zawsze
- znaleźć wymarzoną pracę
- zmienić nieoczekiwane, pozornie negatywne zdarzenia w możliwości rozwoju
- podnieść swoje zdolności zarobkowe
- nabrać pewności siebie i podejmować ryzyko oraz stanowcze kroki, które mogą przynieść prawdziwe korzyści.

Brian Tracy, cieszący się międzynarodowym uznaniem ekspert psychologii sukcesu, pomógł tysiącom ludzi w stworzeniu nowego ja – tak jak sam ciągle tworzył siebie na nowo, dzięki czemu doszedł do imponujących rezultatów w swoim życiu i swojej karierze. Przedstawiona tu siedmiostopniowa metoda Tracy’ego pozwoli ci przede wszystkim zbudować pewność siebie potrzebną, by spojrzeć śmiało w przyszłość, podejmować ryzyko i stworzyć dla siebie inspirowane nowe życie.

Dysponujesz jedyną w swoim rodzaju mieszanką talentu, wiedzy, umiejętności, doświadczenia i ambicji. Kiedy odkryjesz swoje wyjątkowe zdolności, droga do nowego życia stanie przed tobą otworem. Poznaj sprawdzony siedmiostopniowy proces, który możesz rozpocząć w każdym wieku i na każdym etapie, aby świadomie wykreować pozytywne zmiany w twoim życiu.

Książka dostępna także
jako e-book i audiobook.

mtbiznes.pl

ISBN: 978-83-8231-586-8



9 788382 315868

MT24061

Cena 44,90 zł