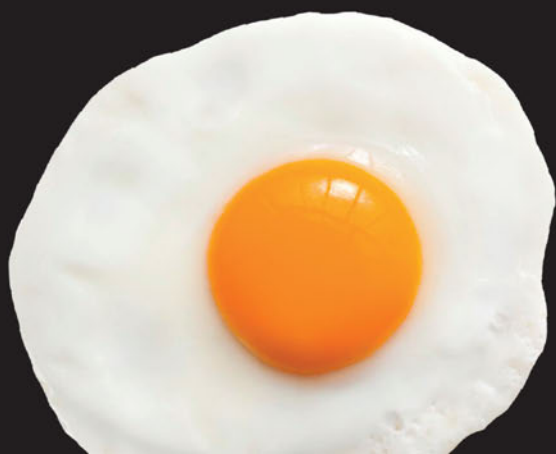


JOHN C. PARKIN

f**k it!
RÓB TO, CO LUBISZ



Tytuł oryginału: F**k It – Do What You Love

Tłumaczenie: Zbigniew Waśko

ISBN: 978-83-283-2729-0

Copyright © 2016 by John C. Parkin
Originally published in 2016 by Hay House (UK) Ltd

Interior images: pp. 39 – 40, 250 © John Parkin; pp. 84 © Gaia Pollini; pp. 318 – 319
Vernon Wiley/istockphoto; pp. 320 – 321 Christian Wheatley/istockphoto; pp. 322 – 323
Webeye/istockphoto

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form
or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any
information storage retrieval system, without permission
from the Publisher.

Polish edition copyright © 2018 by Helion S.A.
All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu
niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą
kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym,
magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź
towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION 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 HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności
za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/firtol>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

<i>Zawartość „Tak, ale...”</i>	9
<i>Dlaczego jajko?</i>	15
<i>Moja autobiografia z perspektywy robienia tego, co się lubi (lub czego się nie lubi)</i>	17
<i>Mówienie „pieprz to” pomaga</i>	25
WSTĘP. ŻYCIE W CICHEJ DESPERACJI	29
1. CZY LUBISZ TO, CO ROBISZ?	53
<i>Pieprz to, powiedz uczciwie — czy robisz to, co lubisz?</i>	55
<i>Wyczuwanie, że coś jest nie tak</i>	56
2. DLACZEGO MAM ROBIĆ TO, CO LUBIĘ?	65
<i>Dlaczego powinniśmy wszyscy robić to, co lubimy?</i>	68
<i>Dlatego, że życie jest krótkie</i>	69
<i>Czas na napisanie dwóch listów</i>	71
<i>Ponieważ będziesz szczęśliwszy</i>	76
<i>Ponieważ będziesz zdrowszy</i>	81
<i>Ponieważ łatwiej osiągniesz sukces</i>	88
<i>Ponieważ będziesz bogatszy</i>	90
3. USTAL, CO LUBISZ	95
<i>Redagowanie dzienniczka „Co lubię”</i>	98
<i>Ćwiczenie 1. Jakie rzeczy lubisz robić?</i>	100
<i>Ćwiczenie 2. Czego nie lubisz robić?</i>	107
<i>Ćwiczenie 3. Wędkowanie</i>	110
<i>Ćwiczenie 4. Rybołówstwo dalekomorskie</i>	112

4. RÓB TO, CO LUBISZ 117

Ćwiczenie „największa zmiana”	118
<i>Pokonywanie obiekcji „Tak, ale”</i>	121
Odnajdywanie celu	125
<i>Może cel powinien dotyczyć (w sposób naturalny) tylko Ciebie</i>	128
Odnajdywanie odwagi	134
<i>W poszukiwaniu odwagi, by tworzyć muzykę</i>	136
Wybieranie chwili	143
Odnajdywanie czasu	144
<i>Nadawanie priorytetów rzeczom, które lubimy robić</i>	146
<i>Rób mniej rzeczy, których nie lubisz</i>	149
<i>Nie rób tego, czego nie lubisz</i>	153
<i>Poświęcaj mniej czasu na robienie tego,</i>	
<i>za czym nie przepadasz</i>	159
Odnajdywanie pieniędzy	164
Odnajdywanie nastroju	172
Odnajdywanie wirusa	174

5. ŻYJ, ROBIĄC TO, CO LUBISZ 183

Spontaniczność, czyli życie z czystą kartą	185
<i>Powrót do epoki małego wzrostu i skąpego owłosienia</i>	189
Czas i pytanie	196
<i>Czas</i>	197
<i>Pytanie</i>	205
Pieprzyć to, nie (przepraszam)	219

6. ZARABIAJ NA ŻYCIE PRZEZ ROBIENIE TEGO, CO LUBISZ 225

Zarabianie pieniędzy na robieniu tego, co naprawdę lubisz	227
<i>Czy naprawdę chcesz zarabiać na życie przez robienie tego,</i>	
<i>co lubisz?</i>	230
<i>Dwa wyrazy, które powinny być usunięte ze słownika</i>	236
<i>Bądź sam swoim szefem — to jest kapitalne</i>	238

<i>Bądź sam swoim szefem — to jest okropne</i>	240
<i>Dlaczego teraz jest dobry czas na rezygnację z pracy</i>	244
<i>Dlaczego teraz jest zły czas na rezygnację z pracy</i>	244
Przekuwanie tego, co lubisz, na pomysł (który może przynosić dochód)	246
<i>Pomysły, pomysły, pomysły (10 razy)</i>	247
Przekształcanie pomysłu w przynoszące dochód przedsięwzięcie	259
<i>Odhaczaj</i>	259
<i>Szukaj bólu</i>	259
<i>Poszukaj bólu niszowego</i>	263
<i>Wymyśl slogan reklamowy</i>	267
<i>Wybierz medium</i>	269
<i>Szukaj przyjemności</i>	272
<i>Szukaj małych kroków</i>	274
<i>Zarób pierwsze pieniądze</i>	275
<i>Planuj</i>	277
Odnoszenie sukcesu w realizacji przedsięwzięcia mającego przynosić dochody	284
<i>Wybierz pole bitwy</i>	284
<i>Wybierz system</i>	287
<i>Wybierz system pomiarowy</i>	290
<i>Wybierz rolę dla siebie</i>	295
<i>Wybierz poziom sukcesu</i>	298
<i>Wybierz metody skalowania</i>	300
Przekształcanie sukcesu w coś, co lubisz	303
<i>Przygoda z robieniem tego, co lubimy</i>	304

WNIOSEK: NIE ODCHODŹ DO GROBU BEZ ZAŚPIEWANIA SWOJEJ PIĘŚNI **307**

Jednostronicowy dodatek	313
○ autorze	315

1.

CZY LUBISZ TO, CO ROBISZ?

*Muzycy niech tworzą muzykę, malarze niech malują,
poeci niech piszą — jeśli chcą mieć czyste sumienie.
Każdy, kto potrafi coś robić, powinien to robić.*

ABRAHAM MASLOW, PSYCHOLOG AMERYKAŃSKI

Gdy byłem nastolatkiem, grałem w zespole muzycznym; wielu nastolatków to robi. Paul też to robił i uwielbiał to. W wieku 18 lat, gdy skończyły się dla niego lata szkolne, rodzina zaczęła naciskać, aby jednak zaczął zarabiać na swoje utrzymanie. Ojciec, Jim, ciągle mu przypominał: „Bezczynnym rękom szatan znajduje zajęcie”. Paul odpowiadał na to: „Przecież pracuję, gram w zespole”, ale ojca to nie zadawało i mówił: „Nie, musisz mieć prawdziwą pracę”.

Paul poszedł więc do pośredniaka, a tam skierowano go do firmy o nazwie Massey & Coggins szukającej kogoś do sprzątnięcia fabrycznego placu. Zatrudnił się, a wkrótce kierownik oznajmił mu: „Nie możesz całe życie zamiatać placu — masz zadatki na kierownicze stanowisko”. Tak więc Paul miał pewną pracę z wyraźną perspektywą awansu.

Pewnego dnia odwiedzili go jednak koledzy z zespołu i opowiedzieli o przygotowaniach do nowego występu. Paul wyjaśnił, że nie może

do nich dołączyć, gdyż właśnie zdobył stałą pracę. Płacą dobrze, szkolą go, więc nie może liczyć, że będą go zwalniać na występy.

Podczas rozmowy z kolegami rzeczywiście nie zamierzał iść z nimi, ale myśl o koncercie nie dawała mu spokoju i w końcu wybuchnął: „Jasna cholera, nie zniósę tego!”. Przeskoczył przez mur fabryczny i popędził na koncert. A był to koncert w liverpoolskim klubie The Cavern. Paul McCartney nigdy już nie wrócił do firmy Massey & Coggings.

Pieprzę to, więcej nie zniósę.

*To impulsowa mantra „pieprzę to” — gdy ją powtarzasz,
myśl o ulubionej piosence Beatlesów.
Oczywiście może też być „Mull of Kintyre” zespołu Wings.*

Być może, gdyby Paul pozostał w Massey & Coggings i został kierownikiem — gdyby prowadził wygodne życie wśród dzieci i wnuków — i gdybyśmy mieli sposobność zapytać go (w wieku, powiedzmy, 64 lat), czy jest zadowolony i czy robił w życiu to, co lubił, prawdopodobnie odpowiedziałby: „Tak”. I byłoby to szczere.

Jego późniejsze życie pokazuje, że raczej był szczęśliwym człowiekiem. Gdyby pozostał w pracy, może byłby równie szczęśliwy, a może nie. Wątpię jednak, czy reszta świata przez ostatnie 50 lat byłaby z tego zadowolona. Uderza mnie przy tym fakt, że Paul McCartney przy podejmowaniu decyzji o porzuceniu pracy posłużył się własną wersją formuły „pieprzę to” — „jasna cholera”.

PIEPRZ TO, POWIEDZ UCZCIWIE — CZY ROBISZ TO, CO LUBISZ?

Nie musisz nikomu odpowiadać na to pytanie. Nie musisz mówić tego na głos. Na pewno nie musisz mówić tego mnie. Ani Paulowi McCartneyowi. Ale — czy robisz to, co lubisz? Naprawdę?

Zadaję to pytanie, ponieważ większość ludzi nie robi tego, co lubi (i w rezultacie, jak widzieliśmy, prowadzi życie w „cichej desperacji”). Zazwyczaj nikt się do tego nie przyznaje, ani przed innymi, ani przed sobą. I na tym polega problem.

Otóż przyznanie się, że większość cennego czasu z naszego doczesnego żywota spędzamy na robieniu rzeczy, których nie lubimy, jest jak przyznanie się do życiowej porażki, prawda? A przecież nie lubimy przegrywać. Chcemy odnosić sukcesy. Sukcesem jest dla nas udana kariera zawodowa (nawet gdy nienawidzimy wykonywanej pracy), ładny dom (jeśli nawet służy nam tylko do spania), nowoczesny samochód (choćbyśmy go używali jedynie w drodze do pracy i z powrotem) lub rodzina (jeśli nawet rzadko ją widzimy).

*Pieprz to,
bądź uczciwy
wobec siebie.*

No tak, mamy za to kilka literek przed nazwiskiem, więcej cyfr na koncie lub więcej pozycji w CV... tylko jakoś nigdzie nie widać tu literek *l-u-b-i-ę*. Taka jest prawda — większość z nas niemal cały swój czas spędza na robieniu tego, czego nie lubi. Tacy jesteśmy „rozwinieci”.

Jeśli tak jest w Twoim przypadku, nie traktuj tego jak porażkę, ale proszę Cię, pieprz to, bądź uczciwy wobec siebie. Nikt nie wie. Nikt nie słucha. A jeśli komuś powiesz, usłyszysz tylko: „Ależ to nie porażka — masz świetną pracę, rodzinę itd., itp.”, gdyż on (lub ona) też boi się przyznać do własnej porażki i też nie czerpie pełnej radości z życia.

Pieprzę to, spojrzę prawdzie w oczy.

To impulsowa mantra „pieprzę to” — jeśli czujesz wewnętrzny sprzeciw objawiający się „utrata przytomności” (wysiadujesz godzinami przed telewizorem i spożywasz lakoce w zbyt dużych ilościach), użyj tej mantry jak soli trzeźwiących i zmierz się z faktami, choćby były nie wiem jak trudne do przełknięcia.

Zdobycie się na uczciwość wobec siebie — dotyczy to nas wszystkich (mnie również) — to wielki krok w kierunku zmiany istniejącego stanu rzeczy. Dodam od razu, że krok ten nie jest wcale łatwy. Oczywiście niektóre elementy są łatwe, ale zapełnienie większości swojego czasu tym, co się naprawdę lubi, jest na ogół trudne. Zresztą istnieje niebezpieczeństwo, że jeśli nawet uda nam się taki stan osiągnąć, to i tak wkrótce przestanie nas to cieszyć.

Wyczuwanie, że coś jest nie tak

Jak już wiesz, mniej więcej rok temu uświadomiłem sobie, że już nie lubię tego, w co inwestowałem tak wiele swojego czasu — przestały mi sprawiać radość te wszystkie wykłady, prelekcje i występy. Nie dlatego, że były ich setki, ale raczej dlatego, że dużo czasu traciłem na przygotowania, dojazdy itp.

Mówiłem sobie, że lubię to robić. A właściwie to powtarzałem sobie, że efekt końcowy — stawanie na scenie, nawiązywanie kontaktu z widownią, której podoba się to, co mówię, i która bije brawo, a potem relaks i leżenie w pokoju hotelowym — jest wart całej reszty (tygodni przygotowań i prób oraz nerwów i tremy przed wejściem na scenę). Oczywiście uważałem też, że takie bezpośrednie spotkania z ludźmi są dobrą formą promowania filozofii „Pieprz to”.

Podskórnie jednak czułem, że coś jest nie tak. Potem miało miejsce kilka zdarzeń, które skłoniły mnie do opuszczenia sceny i spędzania więcej czasu w domu na robieniu tego, co lubię (na stukaniu w klawiaturę, jak teraz, i przebywaniu z rodziną — wspólnym oglądaniu filmów, graniu w gry planszowe itp.).

Jednym z tych zdarzeń było odczytanie e-maila od organizacji, dla której miałem wygłosić prelekcję. Oto ten list (fragmenty umożliwiające identyfikację tej organizacji zostały zamalowane):

Temat: WYMAGANE DZIAŁANIA – DZIĘKUJEMY :-)

Do: The F**k It Life

Witaj, John,

Twoja prelekcja u nas już niedługo, prawda? :-)

Czy mógłbyś zamieścić w mediach społecznościowych i na swojej stronie internetowej informację, że zamierzasz wystąpić z wykładem w [REDACTED] ? :-)

Gdybyś też mógł wysłać wiadomość – albo nawet kilka :-)
– do wszystkich osób z listy kontaktów. Jak dużą masz listę?

Załączam kilka banerów, które mógłbyś umieścić w mediach społecznościowych i na swojej stronie: [REDACTED]

Proszę też, żebyś nie zapomniał zaznaczyć na naszej stronie facebookowej, że nas lubisz :-).

Daj nam znać, gdy już uda Ci się zrobić to wszystko, abyśmy mogli dalej promować Twój wykład w [REDACTED].

Do zobaczenia wkrótce.

Pozdrawiam

[REDACTED] :-) xxxxx

Bez względu na liczbę uśmiezków zamieszczonych w tym e-mailu poczułem się nim udręczony, a udręka jest ostatnią rzeczą, jakiej chciałbym doznawać w życiu. Chcę robić to, co sam uznaję za stosowne, w swoim własnym tempie i z pomocą swoich ludzi.

Jakimś sposobem znalazłem się więc w miejscu, gdzie innym wydawało się, iż mogą mnie dręczyć z uśmiechem na twarzy, i gdy to sobie uświadomiłem, uznałem, że tak być nie może.

Znosiłem to, jeśli byłem chwalony (i dobrze opłacany), ale granica między tolerowaniem czegoś takiego a nietolerowaniem była bardzo cienka. Gdy lubisz to, co robisz, możesz znieść więcej nonsensów, żeby tylko robić to nadal, ale gdy poziom lubienia spada, niewiele trzeba, żebyś stracił cierpliwość.

Po kilku takich ciosach usiadłem w swoim pokoju z filizanką dobrej herbaty i zadałem (sobie) następujące pytania:

- * *Czy ty to lubisz?* Nie, nie do końca — może niektóre elementy, ale one nie są aż tak cenne. Tak naprawdę to najbardziej lubię być w domu.
- * *Czy jest jakiś sposób, abyś mógł czerpać korzyści z elementów, które lubisz, a zrezygnować z tych, których nie znosisz?* Hmm... byłoby to możliwe, gdybym prowadził tylko te wykłady, które sam zorganizuję. W końcu lubię to robić, a w takiej sytuacji nikt by mnie nie dręczył.
- * *Czy jest coś, co mógłbyś utracić, gdybyś zrezygnował z prowadzenia tych prelekcji?* Może — trochę siły przebicia, trochę rozgłosu... ale pieprzyć to, nie będę już tego robił.

Więc przestałem. A wtedy, jakby chciano mnie przetestować, dostałem jeszcze więcej zaproszeń na wykłady — z różnych miejsc na całym świecie. Na wszystkie, co do jednego, odpowiedziałem grzecznie „nie”.

Nawet na te, które były bardzo kuszące (z Południowej Afryki i Istanbuhu, jeśli jesteś ciekaw). W rezultacie miałem bardzo fajny rok, ale to tylko jedna strona medalu — o drugiej porozmawiamy później. Postąpiłem uczciwie wobec siebie i Ciebie też zachęcam, żebyś zrobił to samo.

Pomyślałem sobie: „Pieprzyć to, nie będę już tego robił”.

Pieprzę to, nie, dziękuję.

To impulsowa mantra „pieprzę to” — powtarzaj ją często, aby Ci to weszło w nawyk. Niech się świat przyzwyczaja do tego, że możesz, grzecznie, powiedzieć „nie”.

A teraz coś interesującego. To się nazywa wycucie czasu... właśnie przerwałem pisanie, aby rzucić okiem na e-maile i zobaczyłem wiadomość od kolegi z Hay House, pisarza Davida Hamiltona. Pisze on o zbliżającym się spotkaniu z cyklu „Potrafię” i wymienia nazwiska prelegentów. Tym razem nie ma wśród nich mojego nazwiska, a na pewno byłoby, gdybym nie powiedział „nie”.

Dziwne uczucie. Jest to skutek mówienia „nie” i trzeba się z nim liczyć. Odmawianie ma też swoje wady. Pytanie tylko, czy są one dostatecznie kompensowane przez zalety. Lecz gdy myślę o swoich chłopcach, którzy teraz odrabiają lekcje, a do których za chwilę zejdę i wspólnie będziemy oglądać telewizję, bawić się w wojnę i skakać na batucie, odpowiedź jest jednoznaczna... TAK.

Spróbuj więc i Ty wziąć byka za rogi i uczciwie odpowiedz na poniższe pytania. Pomoże Ci to określić, w jakim stopniu robisz to, co lubisz.



W jakim stopniu
jesteś
zadowolony ze swojej pracy?

(Idziesz do pracy z ochotą czy tylko myślisz o wypłacie?)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wcale Bardzo

ii.

Czy po pracy
**masz jeszcze czas i energię,
by robić to, co lubisz?**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Raczej nie Zdecydowanie tak

iii.

Ile jest rzeczy,
które
chciałbyś robić,
ale ich nie robisz?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

iv.

Gdy byłeś młody,
to robiłeś
to, co lubisz,
częściej czy rzadziej
niż teraz?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Rzadziej Częściej

V.

Czy możesz sobie wyobrazić

sytuację,

w której robisz

zdecydowanie **więcej** tego,

co lubisz,

niż obecnie?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raczej tak Z pewnością tak

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA



Helion SA



PIEPRZ TO I ZACZNIJ ŻYĆ PEŁNIĄ ŻYCIA!

Życie jest zbyt krótkie, abyś tracił czas na zmuszanie się do robienia rzeczy, których nie lubisz robić. Nie lubisz swoich studiów, pracy, znajomych, sposobów spędzania wolnego czasu? Czujesz się zestresowany, zły, zmartwiony? Masz poczucie, że umykają Ci najpiękniejsze chwile? Dojrzewasz do myśli, że czas na zmianę, a pomysł robienia tego, co lubisz, wydaje Ci się szczególnie nęcący? Nawet jeśli tak właśnie się dzieje, to prędko się przekonasz, że robienie tego, co się lubi, wcale nie jest łatwe i nie przychodzi od razu!

Filozofia przedstawiona w tej książce opiera się na kategorycznym „**Pieprz to!**”. Ten zwrot, choć mało elegancki, jest zadziwiająco skuteczny — daje impuls, aby sobie odpuścić lub zmobilizować się do działania i pokonać przeszkody. Dzięki lekturze dowiesz się, jak wykorzystać ten impuls, aby zacząć robić więcej rzeczy, które lubisz, i spędzać mniej czasu na nielubianych czynnościach. W tekście sporo miejsca poświęcono zarabianiu na życie przez robienie tego, co się lubi. Znalazło się tu również mnóstwo wskazówek, jak sobie poradzić z przeciwnościami: własnymi lękami, niechętnymi ludźmi, obiekcjami z serii „tak, ale...”. A gdy już zaczniesz robić to, co lubisz, odniesienie dużego sukcesu okaże się całkiem naturalne!

PIEPRZ TO I...:

- Znajdź odwagę, by robić to, co lubisz
- Śmiało zaplanuj własny sukces
- Pokonaj niechęć innych ludzi do swoich planów
- Zaufaj intuicji
- Zarabiaj duże pieniądze na tym, co lubisz robić



Photo © Torge Niemann

John C. Parkin urodził się w Nottingham. Od wczesnej młodości poszukiwał swojej ścieżki duchowej. Przez dwadzieścia lat studiował i praktykował systemy filozoficzne Wschodu. W rezultacie porzucił dotychczasowe życie i pracę w agencji reklamowej, by wraz z żoną Gaią i synami bliźniakami przeprowadzić się do Włoch, gdzie założył holistyczne centrum odnowy duchowej i napisał kilka świetnie sprzedających się książek. Centrum wprowadziło już nie funkcjonuje, jednak Parkin wciąż krzewi filozofię „pieprz to” — wykładając i pisząc kolejne książki.

OSOBOWOŚĆ **ODNOWA**

sensus

ebook dostępny wyłącznie na:
ebookpoint^{PL}



Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/nowosci>

Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900
0 601 339900

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

