

# DALE CARNEGIE

Autor bestsellera *Jak przestać się martwić i zacząć żyć*

**Jak zyskać  
satysfakcję  
i wzbogacić  
swoje życie**

Tytuł oryginału: Living an Enriched Life

Tłumaczenie: Katarzyna Rojek

Projekt okładki: Jan Paluch

ISBN: 978-83-283-5816-4

© DCA

Rights licensed exclusively by JMW Group, Inc.

[jmwgroup@jmwgroup.net](mailto:jmwgroup@jmwgroup.net)

[www.jmwgroupforlife.com](http://www.jmwgroupforlife.com)

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 © 2019 by Helion SA

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 Helion SA 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 Helion SA 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/jakzys>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto: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

Przedmowa

— 5 —

ROZDZIAŁ 1.

Pewność siebie

— 11 —

ROZDZIAŁ 2.

Szczerzy entuzjazm

— 25 —

ROZDZIAŁ 3.

Realne cele

— 43 —

ROZDZIAŁ 4.

My w oczach innych

— 61 —

ROZDZIAŁ 5.

My jako najlepsze źródło własnej motywacji

— 79 —

ROZDZIAŁ 6.

Przed wszystkim pozytywy

— 99 —

ROZDZIAŁ 7.

Odwaga

— 119 —

ROZDZIAŁ 8.

Sposoby na rozgromienie porażki

— 139 —

DODATEK A

— 159 —

DODATEK B

— 163 —



## ROZDZIAŁ 5.

# My jako najlepsze źródło własnej motywacji

**Z**aden nawyk nie podnosi na duchu tak skutecznie, jak przyjmowanie nastawienia pełnego nadziei, jak wiara w to, że wszystko będzie dobrze (a nie źle), że odniesiemy sukces (a nie doznamy porażki), że bez względu na to, co się wydarzy (lub nie), będziemy po prostu szczęśliwi.

Niestety zdarzają się jednak sytuacje, w których sami zmniejszamy nasze szanse na sukces od samego początku, ponieważ spodziewamy się porażki, myślimy, że wszystko się sprzysięgło przeciwko nam. Innymi słowy: nasze nastawienie psychiczne nie sprzyja sukcesowi, na którym nam zależy. Czasami nawet przyciąga klęskę. Sukces odnosimy najpierw w swoim własnym umyśle. Jeżeli nasze podejście jest pełne wątpliwości, to przełoży się ono na osiągnięte rezultaty. W takich chwilach należy się motywować do pokonywania wątpliwości oraz dążenia do sukcesu.

Gdy zaczynamy wątpić w siebie, kiedy uważamy, że sprawy nie idą po naszej myśli, wówczas musimy wygłosić do siebie mowę motywacyjną. Musimy powiedzieć — i to na głos — że mamy zamiar odnieść sukces. Słowa wypowiedziane mają szczególną moc, której nie mają te same słowa wypowiedziane w głowie. Kiedy słyszymy słowa zachęty, wywierają one trwalszy wpływ na nasz umysł. Zresztą sami dobrze wiemy, o ile mocniej oraz bardziej inspirująco oddziałuje na nas świetny wykład czy doskonałe kazanie, których słuchamy, niż gdybyśmy je czytali. Pamiętamy

słowa wypowiedziane, podczas gdy zapominamy słowa utrwalone za pomocą zimnego druku, który je niesie do mózgu. Te pierwsze silniej wpływają na nasze wewnętrzne „ja”.

*Dzięki temu, że mówisz do siebie w każdej godzinie dnia, możesz pokierować sobą tak, aby myśleć o odwadze i szczęściu, o mocy i spokoju. Dzięki temu, że mówisz do siebie o rzeczach, za które warto czuć wdzięczność, możesz wypełniać swój umysł myślami, które szybują w niebo i śpiewają.*

— DALE CARNEGIE

Jedynym światem, o którym kiedykolwiek będziemy cokolwiek wiedzieli, jedynym światem, który jest rzeczywisty dla nas w tym momencie, pozostaje ten świat, który tworzymy w swoim umyśle — świat, którego jesteśmy świadomi. Środowisko, które kształtujemy dla naszych myśli, przekonań, ideałów, filozofii, jest jedynym, w którym kiedykolwiek będziemy żyć.

Musimy wizualizować sobie, jak osiągamy nasze cele. Podążajmy za ludźmi sukcesu — i wypełniajmy swój umysł myślami o sukcesie. To my odpowiadamy za podtrzymywanie swojej motywacji.

## Czym jest motywacja?

Przyjrzyjmy się starannie temu słowu: „motywacja”, w języku angielskim: *motivation*. Innym angielskim słowem, które zaczyna się od liter M-O-T i które wiąże się z motywacją, jest: *motion*, czyli „ruch”. Motywacja polega na wprawianiu w ruch, na mobilizowaniu człowieka do tego, by wstał i zaczął działać. Jeszcze innym angielskim słowem, które zaczyna się od liter M-O-T, jest: *motor*, czyli „silnik, motor”. Wspaniały pionier w dziedzinie motoryzacji R. E. Olds porównywał człowieka do samochodu. Przypomina to nam, że siła napędowa samochodu bierze się z jego

motoru, z jego silnika spalinowego. Podobnie: każdy z nas ma swój motor — swój silnik, w którym zachodzi spalanie, dzięki czemu ruszamy się i działamy.

Jak silnik w samochodzie potrzebuje paliwa, by mógł pracować, tak i my potrzebujemy „paliwa”, dzięki któremu będziemy działać. Różne silniki samochodowe potrzebują różnego rodzaju paliwa — benzyny, baterii elektrycznych czy pary — tak samo różnego rodzaju „paliwo” motywuje różnych ludzi. Niektórych motywuje pragnienie zarabiania pieniędzy; inni chcą tworzyć wspaniałe dzieła sztuki albo komponować świetną muzykę; inni dążą do udoskonalenia jakiegoś wynalazku; jeszcze inni pragną szczęścia i zadowolenia z życia.

Jakie zatem będzie źródło motywującego „paliwa” dla nas? Otóż może nim być pracodawca, który nagrodzi nas finansowo za wyjątkową produktywność. Mogą nim być nagrody od uniwersytetów, fundacji czy rządów. Mogą nim być zyski wypracowane przez nas dla firmy. Takich źródeł zewnętrznych jest mnóstwo. Niemniej jednak ci mężczyźni i te kobiety, którzy są najbardziej zmotywowani do sukcesów, sami dostarczają sobie potrzebnego „paliwa”. Najlepsze źródło motywacji znajduje się w ich umysłach. Jeżeli wierzymy w siebie i w swój nieuchronny sukces, to jesteśmy w stanie stworzyć w sobie niewyczerpane źródło „paliwa” napędzającego nas do działania.

Musimy skoncentrować nasze wysiłki i uporządkować wewnętrzne siły, aby stale dostarczały nam „paliwa” do automotywacji. Zaczynamy więc od naszego podejścia. Musimy tak stymulować nasz umysł i nasze ciało, abyśmy byli w stanie wkładać dodatkowe wysiłki, które są tak konieczne do odniesienia sukcesu. Musimy wierzyć w siebie i w swoje cele, aby zapewnić grunt pod podtrzymywanie naszej motywacji. Z tego gruntu będziemy ruszać do walki, kiedy pojawią się przeszkody i rozczarowania.

## Jesteśmy w stanie to zrobić

Powodem, dla którego tak wielu ludziom nie udaje się zrealizować swoich ideałów, jest to, że nie chcą odegrać swojej roli w procesie ich urzeczywistniania. Pamiętajmy, że tęsknota, pragnienie, aby zrobić konkretną rzecz, to zaledwie zasiane ziarno naszej ambicji. Jeżeli poprzestaniemy na tym, to zbierzemy mniej więcej takie plony, jakie zebrałby rolnik, gdyby obsiał pole, ale nie przygotował ziemi, nie nawoził jej i pozwalał rosnać chwastom.

Musimy więc wspierać to, czego pragnie nasze serce, za pomocą szczerzej woli zrobienia wszystkiego, co w naszej mocy, za pomocą uczciwych wysiłków na rzecz urzeczywistnienia naszej wizji.

Samo pielęgnowanie pragnienia — nawet najbardziej wytrwałe czy usilne — nie doprowadzi do spełnienia naszych marzeń. Musimy więc nie tylko zasiać ziarna tego pragnienia, ziarna tęsknoty, ale także musimy je odżywiać, pielęgnować, troszczyć się o nie. W przeciwnym razie zbierzemy tylko chwasty. Wszędzie widać mężczyzn i kobiety, którzy zbierają głównie chwasty, ponieważ siali same tęsknoty. Rzadko udaje się im wyłuskać z tych plonów wystarczająco, aby żyć, dlatego, że po prostu nie dbali o ziarna po ich zasianiu.

Stałe odżywianie, pielęgnowanie pragnienia czy ambicji, troska o tęsknoty naszego serca i duszy wyrażane poprzez aktywne działanie na rzecz ich realizacji jest jedynym sposobem na wcielenie naszych marzeń w życie.

Rama struktury naszego życia jest niewidoczna. Znajduje się bowiem na płaszczyźnie mentalnej. Ustalając jej granice za pomocą własnych oczekiwań, które sobie wizualizujemy, przygotowujemy grunt pod naszą przyszłość. Nie jesteśmy w stanie zrobić nic więcej ponad to, co zaplanowaliśmy. Plany mentalne zawsze mają pierwszeństwo. Przyszłość, którą budujemy, będzie się składała dokładnie z tego, co wizualizujemy sobie dzisiaj. Innymi słowy: przyszłość jest po prostu przedłużeniem teraźniejszości. Nasze nawyki myślowe — dominujące nastawienie determinują nasze miejsce w życiu. W ten sposób lokujemy siebie, określamy,



kim chcemy być. Nasza przyszłość może być więc szeroka, może stale się rozrastać i rozwijać; może też jednak stawać się coraz węższa, ograniczona, zimna. Wszystko zależy od naszego planu mentalnego, od wizji, jaką pielęgnujemy.

Jedynym światem, o którym kiedykolwiek będziemy cokolwiek wiedzieli, jedynym światem, który jest rzeczywisty dla nas w tym momencie, pozostaje ten świat, który tworzymy w swoim umyśle — świat, którego jesteśmy świadomi. Środowisko, które kształtujemy dla naszych myśli, przekonań, ideałów, filozofii, jest jedynym, w którym kiedykolwiek będziemy żyć.

Ludzie sukcesu — być może nawet o tym nie wiedząc — cały czas poddają się autoterapii w zakresie dobrobytu czy sukcesu, zachęcając samych siebie, nastrajając pozytywnie swoje umysły, dzięki czemu stają się odporni na wszelkie prądy negatywnych, zniechęcających myśli o ubóstwie i nieszczęściu. Pielęgnowanie myśli o sukcesie, ideału dobrobytu, ciągłe rozważanie swojej przyszłości pełnej sukcesów, oczekiwanie jej, pracowanie na rzecz jej urzeczywistnienia — wszystko to są właśnie sesje autoterapii w zakresie dobrobytu lub sukcesu, czy jesteśmy ich świadomi, czy nie.

## Zachowujmy koncentrację

Dave Thomas, który urodził się i dorastał w biedzie, nigdy nie stracił wiary w siebie. Stworzył sieć Wendy's Restaurant oraz rozbudował ją w jedną z najpopularniejszych sieci restauracji szybkiej obsługi w Stanach Zjednoczonych.

Kiedy zapytano Thomasa, co jego zdaniem odegrało szczególną rolę na jego drodze do sukcesu, odpowiedział:

„Koncentracja na tym, aby osiągnąć cel. Nie wolno nam się rozpraszać przez to, że staramy się osiągnąć zbyt wiele w tym samym czasie. Bez wątplenia kluczowa dla sukcesu jest też

motywacja. Musimy mieć w pamięci to, co nas motywuje, oraz udowodniać sobie, że nasze motywy są uczciwe i wartościowe. Jeżeli motywuje nas za dużo różnych rzeczy, to zgubimy się w labiryncie różnego rodzaju konfliktów. Należy więc zachować pełną koncentrację. Warto też przemyśleć, co nas zmotywuje do kolejnego kroku. Pielęgnujmy marzenia, ale nie śnijmy na jawie! Jeżeli działamy dla sławy i chwały, to prawdopodobnie na końcu rozmiennimy się na drobne. Dlatego warto patrzeć na sukces własnymi oczami, abyśmy wiedzieli, na czym naprawdę on polega dla nas i co mamy zrobić, żeby go osiągnąć”.

Niemniej jednak musimy uważać, abyśmy przez sławę i chwałę nie popadli w beztroskę albo coś gorszego. Niektórzy ludzie pozwalają, by sława uderzyła im do głowy, i stają się tak zadowoleni z siebie, że odnoszą wrażenie, iż zrobili już wszystko, i przestają przeć naprzód.

Dotyczy to również postawy przeciwnej. Kiedy jesteśmy krytykowani albo nasze pomysły są odrzucane, to istnieje ryzyko, że zbyt łatwo się poddamy. Oczywiście nie zawsze będziemy mieli rację, ale jeżeli jesteśmy przekonani, iż znajdujemy się na właściwej drodze, musimy stale próbować osiągnąć nasz cel.

Nie pozwalajmy, aby cudze opinie o nas lub o naszych marzeniach, wpływały na naszą motywację. Jeżeli te opinie są negatywne, niech nas nie zniechęcają. Jeśli zaś są pochlebne, nie stawajmy się beztroscy.

*Nie przejmuj się drobiazgami.*

*Nie pozwól drobnym sprawom — termitom codzienności*

*— zrujnować swojego szczęścia.*

— DALE CARNEGIE

W swoim wnętrzu musimy jasno rozumieć, gdzie chcemy się znaleźć, oraz wierzyć w to, że jesteśmy w stanie tam dotrzeć, aby zawsze podchodzić krytycznie do tego, co ludzie o nas mówią.

## Słuchajmy — weryfikujmy — oceniamy

Krytycznie powinniśmy podchodzić zarówno do pochwał, jak i do słów krytyki. Oczywiście musimy słuchać tego, co przełożony ma do powiedzenia na nasz temat. Warto jednak wiedzieć również, co o nas mówią współpracownicy i podwładni.

Równie ważne jest słuchanie tego, co nasz współmałżonek, ojciec lub matka bądź też największy klient lub największy udziałowiec, mają do powiedzenia na nasz temat.

Ludzie sukcesu równoważą to, co słyszą o sobie od innych. Wszyscy jesteśmy ludźmi. Szef może nas klepać po plecach, ponieważ naprawdę zasługujemy na uznanie. Może też robić to, ponieważ za chwilę da nam żmudne zadanie do wykonania.

Nie jest mądre ani nawet konieczne wypatrywanie snajpera za każdym drzewem. Ludzie sukcesu nie są cynikami. Nie jesteśmy w stanie iść przez świat jako twardogłowi cynicy, powtarzając w kółko: „Bardzo proszę tylko o fakty”.

Nie każdy komplement jest fałszywy; nie każde słowo krytyki jest ciężkim zarzutem. Właśnie dlatego potrzebujemy własnego jasnego poczucia kierunku i pewności co do tego, gdzie zmierzamy.

Musimy pozostawać dostrojeni do prawdy, że istnieją miliony „miar” życia. Wybranie właściwej we właściwym momencie może się stać najbogatszym źródłem automotywacji. Bądźmy więc zmotywowani aż do osiągnięcia celu.

## Lubmy swoją pracę

Większość życia spędzamy w pracy. Z całą pewnością jest łatwiej utrzymywać wysoki poziom zaangażowania, jeżeli lubimy naszą pracę. Dlatego też powinniśmy robić wszystko, co w naszej mocy, aby dobrze się czuć i bawić w pracy. Pamiętajmy zarazem, dobrze się bawiąc, że jesteśmy w pracy! Jej aspekt „rozrywkowy” powinien wspierać jej aspekt „obowiązkowy”, a nie odciągać od niego.

Andrew Grove, twórca i wieloletni dyrektor generalny firmy Intel, jest głęboko przekonany, że automotywacja wypływa z satysfakcji, którą czerpiemy ze swoich osiągnięć. Każde zwycięstwo generuje pewność siebie i popycha ku poszukiwaniu jeszcze większych triumfów; każde osiągnięcie popycha ku pomnażaniu kolejnych. Posłuchajmy więc, co Grove ma do powiedzenia o automotywacji.

Oto sześć punktów, które zdaniem Grove'a pomagały podtrzymywać mu automotywację.

1. *Celebryjmy osiągnięcia.* Starajmy się wprowadzać jak najwięcej pośrednich kamieni milowych, aby podtrzymywać długofalowy pęd ku największemu rezultatowi za pomocą serii krótszych kroków. Następnie wykorzystujemy każdą okazję — kiedy tylko uda nam się osiągnąć jeden z tych kamieni — aby w jakiś sposób uczcić ten fakt. Zarazem nie pozwólmy, aby nasze skromne świętowanie rozpraszało innych podczas pracy. Warto pożartować sobie z siebie nawzajem, łącznie z przełożonym, oraz pilnować, by wewnętrzna rywalizacja pozostawała subtelna.

2. *Od czasu do czasu zmieniamy zakres obowiązków.* Nawet jeżeli pracujemy dłużej w jednej i tej samej organizacji, to warto od czasu do czasu zmienić zakres obowiązków. W najlepszych firmach bowiem dowolna praca może się okazać po pewnym czasie żmudna. Wtedy też, kiedy musimy wykonywać cały czas takie same zadania, trudniej jest wykrzesać z siebie i podtrzymywać odpowiedni poziom energii i zapału. Zmiana zakresu obowiązków i praca nad innymi zadaniami stanowi doskonały sposób na to, by nasza praca pozostawała dla nas interesująca, jak również na wzbogacenie własnych kompetencji.

3. *Lubmy ludzi, z którymi pracujemy.* Nasi współpracownicy są zwykle dla nas bardzo ważni. Nasze działania w pracy są prawie zawsze związane z ich zadaniami. Abyśmy wszyscy mogli dobrze wykonywać swoją pracę, zależy nam od nich, a oni zależą od nas.

Ludzie, z którymi pracujemy, stanowią ważny czynnik determinujący, czy nasza praca jest przyjemna, sympatyczna czy nawet zabawna. Częstokroć

nasze uczucia względem nich rozstrzygają, czy lubimy co rano przychodzić do pracy. Problemy ze współpracownikami wpływają znacznie na pracę zarówno naszą, jak i całego zespołu. Rozwiązywanie tych problemów jest ważne w kontekście naszej produktywności oraz emocjonalnego samopoczucia.

4. *Lubmy swoją pracę.* Nie sposób lubić wszystkie obowiązki. Czasami więc będziemy rozdrażnieni jej nieubłaganą naturą, czasami będziemy znudzeni, ale generalnie biorąc, musimy ją lubić. Postarajmy się dostrzec, że to, co robimy, ma sens, i podchodzimy do pracy z pewną dawką animuszu, może nawet poczucia humoru. Dzięki temu będzie się pojawiać odrobina frywolności wtedy, kiedy okaże się najbardziej potrzebna, oraz zaistnieje koleżeństwo.

5. *Bądźmy oddani swojej pracy.* Bądźmy oddani rezultatowi końcowemu, wynikowi. Nie rozpraszaźmy się natomiast tym, jak go osiągnąć, czyj to pomysł albo czy dobrze wglądamy, czy też nie. Szanujmy pracę wszystkich tych, którzy szanują to, co sami robią. Nikt nie jest nieważny. Aby organizacja funkcjonowała, potrzeba wielu ludzi.

6. *Bądźmy uczciwi.* Nie jest łatwo przestrzegać tej zasady. Zawsze pojawia się wiele powodów lub wymówek, aby odstępować od niej troszkę tu, troszkę tam. Możemy uważać, że ludzie nie są gotowi usłyszeć prawdę albo złe wieści, że moment nie jest odpowiedni, i tak dalej. Poddawanie się tym kuszącym racjonalizacjom zwykle prowadzi do postępowania, które może się okazać błędne pod względem etycznym, oraz na pewno w jakimś momencie obróci się przeciwko nam. Kiedy czujemy się zakłopotani, za-trzymajmy się i przemyślmy sposób na udzielenie sensownych i wartościowych odpowiedzi.

*Uwierz w to, co robisz, i w samego siebie, oraz pragnij,  
aby udało się to w pełni osiągnąć.*

— DALE CARNEGIE

## Wzbogacajmy swoją pracę

Naukowcy behawioralni, ogólnie biorąc, zgadzają się co do tego, że chociaż motywują nas takie zewnętrzne czynniki, jak rozpoznawalność, uznanie, wyzwania oraz, oczywiście, sprawiedliwe traktowanie, to jednak źródłem najskuteczniejszej motywacji jest praca sama w sobie. Jeżeli uważamy swoją pracę za nudną i monotonną, to bez względu na to, jak atrakcyjne będą zewnętrzne źródła motywacji, zawsze będzie nam ciężko zmotywować samych siebie. Z drugiej strony jeżeli lubimy naszą pracę tak bardzo, że nie możemy się doczekać kolejnego poranka, by do niej przyjść, i nie znosimy każdego popołudnia, kiedy ją opuszczamy, niewiele więcej nam trzeba, aby zachować motywację.

Niestety współcześnie praca to bardzo często tylko rutyna i trudno jest — o ile to w ogóle możliwe — wykrzesać z siebie entuzjazm wobec niej. Jedną z metod na pokonanie takiego stanu rzeczy jest znalezienie sposobu na wzbogacenie pracy.

## Rywalizujmy sami ze sobą

Denise pracuje jako operator systemu komputerowego z domu; wprowadza dostarczane jej przez pracodawcę dane do programów komputerowych, tworzy arkusze kalkulacyjne i wykonuje inne powiązane zadania. Kiedy opanowała potrzebne techniki, była w stanie wykonywać swoją pracę bezbłędnie i dotrzymywać związanych z nią terminów.

Po wielu miesiącach praca stała się dla Denise pewną rutyną, sama kobieta zaś szybko się nudziła i zamiast wyczekiwać kolejnych zadań, myślała o nich z niechęcią i szukała wymówek, aby jak najpóźniej usiąść do pracy.

Gdy przełożony odrzucił prośbę Denise o urozmaicenie obowiązków, zaczęła szukać sposobów na przewyciężenie swojej apatii. „Lubię rywalizować — powiedziała do siebie. — Gdybym uczestniczyła w zawodach i miała skończyć swoją pracę wcześniej niż konkurenci, to wtedy

poczułabym ekscytację. Ponieważ nie mam rywali, muszę konkurować sama ze sobą”.

Gdy Denise otrzymała następne zadanie, zmierzyła swój czas wykonywania każdej jego fazy, sprawdziła poprawność i poprawiła błędy, a następnie zapisała wynik. Powtarzała ten schemat, dopóki nie określiła pewnej normy, która ulegała drobnym zmianom w zależności od zadania. Później „konkurowała” z normami odpowiadającymi poszczególnym zadaniom. Wyzwanie związane z opisaną rywalizacją ponownie obudziło motywację w kobiecie. Teraz Denise myśli nad kolejnymi wyzwaniami, które mogłyby wpisać w swoją pracę i w ten sposób utrzymać własną motywację.

## Nie zawsze damy radę w pojedynkę

Kiedy Jennifer została zatrudniona do przetwarzania skarg i zażaleń w Liability Insurance Company, odkryła, że jej praca jest nudna i monotonna. Proces przetwarzania skarg i zażaleń przypominał pracę na linii montażowej. Każdy pracownik sprawdzał przypisaną sobie kolumnę formularza, po czym przekazywał go następnemu pracownikowi, który sprawdzał kolejną kolumnę, i tak dalej. Gdy pojawiały się błędy lub pytania dotyczące interpretacji, wówczas taki formularz był odkładany na bok, aby mógł się nim zająć specjalista. Z funkcjonalnego punktu widzenia takie rozwiązanie było bardzo wydajne. Niemniej jednak czyniło pracę nudną i monotonną. Jennifer powiedziała o tym przełożonemu i zasugerowała, że praca stałaby się nie tylko bardziej interesująca, ale także wydajna, gdyby został poszerzony jej zakres. Szef wyraził zgodę i razem zaprojektowali nowy system. „Linia montażowa” została zastąpiona systemem, w ramach którego każdy pracownik sprawdzał cały formularz, poprawiał błędy i szukał wyjaśnień. Nowe rozwiązanie wymagało dodatkowego przeszkolenia ludzi i początkowo spowolniło proces, ale ostatecznie opłaciło się nie tylko Jennifer, ale także całemu działowi, ponieważ powstał wysoko zmotywowany zespół pracowników, których szczerze interesowała

wykonywana praca. Fluktuacja kadr, liczne absencje oraz niezadowolenie znacznie się obniżyły, a kiedy system w pełni się ustabilizował, szybkość i poprawność wzrosły.

### Nie pozwalajmy zwyciężać zniechęceni

Jednym z najsłynniejszych ludzi sukcesu w historii amerykańskiego przemysłu jest Charles M. Schwab. Odkąd był biednym, małym chłopcem u progu życia, zapewniał sobie autoterapię w zakresie sukcesu.

Nigdy nie pozwolił, aby determinacja w dążeniu do sukcesu, do dobrobytu zniknęła z jego umysłu. Gdyby pozwolił sobie ustąpić pod naporem licznych słów zniechęcenia, które często słyszał, nigdy nie zostałby wielkim przemysłowcem. Zawsze odnosił zwycięstwo nad tymi negatywnymi, destrukcyjnymi, zniechęcającymi myślami, wytrwale się trzymając ideału dostatku i sukcesu.

Nasze idee, nasze wizje, nasze postanowienia przychodzą do nas każdego dnia od nowa. Działajmy więc tu i teraz. Inne inspiracje, nowe idee mogą się pojawić jutro, ale dziś powinniśmy podążać za bieżącymi inspiracjami.

Wizja rozbłyska w umyśle artysty z szybkością błyskawicy. Artysta zaczyna ją obracać w swoim umyśle. Wizja opanowuje całą jego duszę, on jednak jest poza swoją pracownią czy też nie ma możliwości przeniesienia jej na płótno. Obraz więc stopniowo znika z umysłu.

Wyraźny, żywy pomysł rozbłyska w mózgu pisarza, a on odczuwa prawie nieodparty impuls do chwycenia za pióro i przeniesienia pięknych obrazów i fascynującej koncepcji na papier. Nie ma jednak takiej możliwości w tym momencie. I chociaż czekanie zdaje się graniczyć z niemożliwością, pisarz odsuwa je w czasie. Obrazy i koncepcja nie dają mu spokoju, on jednak wciąż je odsuwa na bok. Ostatecznie wizje stają się coraz bardziej mgliste i w końcu znikają w ogóle, stracone na zawsze.

O sukcesie decyduje także wykonanie planu. Prawie każdy może postanowić, że dokona czegoś wielkiego. Jednak tylko silny, zdeterminowany charakter pozwala zrealizować postanowienie.



Oczywiście zdarzają się sytuacje, kiedy pomysł czy impuls przychodzi w momencie, kiedy nic się nie da z nimi zrobić. Na przykład kiedy jesteśmy w długiej podróży lotniczej; jesteśmy w połowie innego ważnego projektu; pomysł przychodzi nam do głowy w środku nocy.

Świetnym pomysłem nie wolno dać umrzeć. Benjamin Franklin zawsze miał notes i ołówek pod ręką — w kieszeni, przy łóżku, na biurko — by zapisywać pomysły, kiedy do niego przychodziły. Ponadto wracał do nich, kiedy tylko znalazł czas, i starał się zacząć wcielać je w życie najszybciej, jak mógł. Współcześnie możemy robić notatki głosowe albo zapisywać nasze pomysły na różnych urządzeniach mobilnych, bez względu na to, gdzie jesteśmy.

## Sukces bierze się z ludzkiego wnętrza

Żadna istota ludzka nigdy nie odniosła sukcesu, starając się być nie sobą, ale kimś innym, nawet człowiekiem sukcesu. Sukcesu nie da się skopiować — nie da się z sukcesem imitować. Jest on bowiem oryginalną, pierwotną siłą, indywidualnym aktem kreacji.

Jeżeli staramy się być kimś innym oraz wyrażać kogoś innego, a nie siebie, to narażamy się na duże ryzyko porażki. Moc bowiem może pochodzić wyłącznie z naszego wnętrza. Musimy być sobą. Musimy słuchać naszego wewnętrznego głosu. W każdym biznesie, w każdej dziedzinie handlu, w każdym zawodzie jest przestrzeń na doskonalenie. Świat pragnie ludzi, którzy potrafią robić różne rzeczy na nowe, lepsze sposoby. Niech to, że jakiś plan albo pomysł nie ma precedensu, albo to, że jesteśmy młodzi i niedoświadczeni, nie skłania nas do myślenia, że nie zostaniemy usłyszani. Jeżeli tylko mamy coś nowego i cennego do zaoferowania światu, to zostanie to usłyszane i znajdzie zwolenników. Jeśli tylko mamy śmiałość myśleć nienależnie i wymyślać własne metody, jeżeli nie boimy się być sobą i nie jesteśmy kopią kogoś innego, to szybko zdobędziemy uznanie. Nic innego nie przyciąga uwagi pracodawcy (albo reszty świata) tak szybko jak oryginalność i unikatowość sposobów wykonania różnych rzeczy, zwłaszcza kiedy są one efektywne.

## Kontrolujmy swoje myśli

Biorąc pod uwagę to, że umysł rządzi wszystkim w naszym świecie, musimy tak nim kierować, abyśmy umieli stale sami się motywować. Ostatnimi laty fenomen kontroli nad myślami, jak również jej wykorzystanie w celu zmiany charakteru czy nawet okoliczności zewnętrznych (a przynajmniej ich wpływu na jednostkę) oraz pielęgnowania zdrowia, szczęścia i sukcesów jest coraz głębiej badane i coraz lepiej rozumiane.

Gdy zadanie, które ma zostać wykonane, składa się w dużej części bądź w całości z aktów mentalnych, tak jak większość sposobów na sukces, to jakąż musi być determinująca moc myśli. Wybitne jednostki — czy to na polach bitewnych, czy to w dziedzinie handlu, czy to w zakresie zmagania moralnych — zwyciężały dzięki takiemu nastawieniu umysłu, dzięki któremu same motywowały się do wykonania zamierzonej pracy.

Kiedy już zdamy sobie sprawę z wewnętrznej zdolności do wielkich osiągnięć, z przekonania, iż odniesiemy sukces, i z tego, że jesteśmy w stanie kontrolować nasze umysły, będziemy w stanie zrewolucjonizować nasze życie i uniknąć większości chorób i trudności.

*Nigdzie nie znajdziesz na tym świecie,  
jeżeli nie będziesz pragnął czegoś dokonać.*

— DALE CARNEGIE

Nie możemy oczekiwać, że poczujemy się dobrze i staniemy się silni poprzez ciągłe myślenie i mówienie o naszym złym stanie zdrowia albo poprzez zakładanie, że nawet nie możemy marzyć o tężyznie fizycznej. Tak samo nie możemy oczekiwać, że nasza zdolność do działania będzie silna i żywa, jeżeli będziemy stale wątpić w to, czy jesteśmy w stanie osiągnąć to, do czego się zabieramy. Nic tak nie osłabia umysłu i nie czyni go niezdatnym do skutecznego myślenia jak bezustanne podkreślanie słabości bądź wątpliwości co do tego, czy jesteśmy w stanie osiągnąć nasze cele.

Nie ma ważniejszego przedmiotu analizy, istotniejszego obowiązku, jaki mamy względem samych siebie i naszego otoczenia, niż zrozumienie zjawiska kontrolowania myśli oraz automotywacji, które przekłada się na samorozwój. Być może dlatego, że myśl sama w sobie jest nienamacalna, jak również dlatego, że większość z nas sprawuje tak naprawdę niewielką kontrolę nad swoimi myślami, można odnieść wrażenie, iż kierowanie własnym umysłem jest trudną i tajemniczą sprawą — jest czymś, czego opanowanie wymaga intensywnych badań, czasu i wiedzy książkowej. Nic bardziej mylnego. Bez względu na poziom wykształcenia czy kultury, jak również na to, jak bardzo jesteśmy zajęci, każdy z nas nosi w sobie wszystko, co jest konieczne, i ma tyle czasu, ile trzeba, aby przekształcać swoją naturę intelektualną, swój charakter, swoje życie.

Każda osoba będzie miała inne zadanie, inne problemy do rozwiązania, inne wyniki do osiągnięcia. Niemniej jednak proces w każdym przypadku jest praktycznie taki sam, a transformacja nie jest mniej prawdopodobna w jednym przypadku niż w drugim.

Skoncentrujmy się więc na swoim celu, abyśmy go widzieli w umyśle tak, jakbyśmy już zwyciężyli, oraz bądźmy cały czas intensywnie świadomi zbliżania się do jego osiągnięcia. Wtedy przeszkody jedna po drugiej zaczną znikać, a to, co kiedyś zdawało się przerastać ludzkie siły, wyda się łatwe, a nawet banalne. Najbardziej niezbędne jest to, by mieć cel w polu widzenia, i nie dopuścić do tego, by nasze zainteresowanie nim spadło albo nasza wizja zaczęła się oddalać od tego konkretnego miejsca, w którym najmocniej pragniemy się znaleźć, czy też od tej konkretnej pracy, którą chcielibyśmy wykonywać najbardziej na świecie.

### Nic nie zastąpi rzeczywistej pracy

Nie wystarczy myśleć o sukcesie. Po wewnętrznej kontemplacji musi przyjść zewnętrzna praca. Prawdziwa medytacja nie zdejmuje z nas konieczności podjęcia wysiłków, ale stanowi sposób na objawienie nam, co konkretnie musimy zrobić i w jaki sposób.

Pielęgnujmy więc myśl o naszym celu i bierzmy się do pracy. Zaczniemy od uchwycenia właściwej myśli, to jest odpowiedniego nastawienia psychicznego do naszych celów, a następnie rzućmy się w wir pracy, aby urzeczywistnić nasze marzenia.

Tak naprawdę nic nie może się zadziać, jeżeli nie zostanie to wprawione w ruch przez umysł. Nic nie zacznie się na tym świecie, jeśli myśl nie poprzedzi działania. Myśl wprawia w ruch wszystko, co istnieje. Jest to pierwsza siła, która porusza wszystkim, co postrzegamy naszymi zmysłami.

To ciągłe myślenie o naszym biznesie, planowanie sposobów i środków jego powiększenia, schematów jego udoskonalenia tak naprawdę sprawia, że ten się rozrasta. Nasze myśli, plany, entuzjazm, marzenia o sukcesie — wszystkie są ożywczymi siłami zwiększającymi moc naszego mentalnego magnesu, który przyciąga dokładnie to, za czym tęsknimy.

Bez względu na to, jaki jest charakter naszej pracy czy firmy, nawyk przechowywania w umyśle ideału dobrobytu, ideału szczęścia, ideału powodzenia zwraca umysł w kierunku tych ideałów i wspaniale wspiera nasze wysiłki na rzecz tego, by zawsze, w każdych okolicznościach, wypatrywać światła. Takie nastawienie psychiczne wspaniale wzmocni naszą pewność siebie. Będziemy lepiej myśleć o sobie, będziemy skuteczniej się motywować i będziemy dostrzegać wokół więcej możliwości.

### Bądźmy zaangażowani

Jednym z najskuteczniejszych sposobów na motywowanie samych siebie jest głębokie zaangażowanie w to, co pragniemy osiągnąć. Gdy sprawy idą nie po naszej myśli, kiedy przeszkody wydają się nie do pokonania, kiedy zniechęcenie podnosi głowę, wówczas nasze zaangażowanie zmotywuje nas do dalszej walki. Mistrzowie nigdy nie mówią: „Nie da się”. Zawsze starają się znaleźć sposób na pokonanie przeszkód. Może nie zawsze wygrywają, ale nigdy nie przegrywają bez walki, ponieważ są zaangażowani i pragną zwycięstwa.

## Starannie dobierajmy swoje myśli

Podstawowym elementem automotywacji jest myślenie. Zanim zaczniemy jakiegokolwiek projekt, trzeba go przemyśleć. Osoba, która osiąga świetne wyniki w pracy, najpierw myśli, jak tę pracę wykonać.

W przypadku skomplikowanej operacji nierzadko tyle samo czasu trzeba poświęcić planowaniu co samym działaniom. Zanim wykona telefon do klienta, handlowiec starannie rozważa wszelkie potencjalne problemy, które mogą się pojawić, jak również sposoby ich rozwiązania. Dyrektorzy myślą o każdej możliwej konsekwencji swoich decyzji, zanim je podejmą. Dotyczy to także najlepszych w dziedzinie teatru, kina, telewizji i sportu.

Norman Strauss, malarz przemysłowy z Nowego Jorku, stanął przed poważnym problemem. Zlecenie, o które się starał, na pomalowanie Madison Square Garden, czyli największej zamkniętej hali sportowej we wspomnianym mieście, miało zostać wykonane do końca bieżącego tygodnia. Szczególnych trudności nastręczało malowanie sufitu, który znajdował się około trzech i pół metra nad podłogą parteru. Zwykle malowało się sufity, konstruując specjalną platformę, na której stawali malarze, by spryskiwać sufit farbą. Koszt zbudowania takiej platformy w Madison Square Garden byłby taki sam w przypadku wszystkich oferentów. Jedyнным sposobem na znaczną redukcję kosztów byłoby znalezienie innej metody pomalowania sufitu. Wszyscy wiedzieli, że nie da się tego zrobić. Po co więc próbować?

Norman Strauss jednak nie poddawał się łatwo. Był oddany i zdeterminowany do osiągnięcia sukcesu oraz nigdy nie odpuszczał, gdy trzeba było rozwiązać jakiś problem. Tamtego wieczoru w drodze do domu Strauss zobaczył, jak robotnicy odmalowywali wysoką latarnię uliczną. Aby do niej dosięgnąć, użyli podnośnika typu *cherry picker* zamontowanego na dachu ciężarówki. „Dlaczego nie wykorzystasz takiego podnośnika do pomalowania sufitu w Madison Square Garden?” — pomyślał malarz.

Następnego dnia sprawdził, że takie rozwiązanie nie tylko jest wykonalne, ale także tańsze. Dzięki temu Strauss mógł zaoferować znacznie niższą cenę niż jego rywale, więc wygrał przetarg.

## Automotywacja musi być ciągła

Każdy, kto pragnie się rozwijać, podwyższać swoje kompetencje, pomnażać własne talenty, musi stale walczyć, aby bić swoje rekordy. Musi być gotowy, aby wykorzystywać każdą nadarżającą się okazję do samodoskonalenia, do czynienia postępów w swojej firmie czy w swoim zawodzie.

Bez względu na dziedzinę działalności istnieje tylko jeden sposób na zapewnianie rozwoju, a mianowicie ciągle starania, by jeszcze lepiej robić to, co robimy dobrze. Szarpane wysiłki, jakkolwiek żywiołowe, nie pomogą. Chodzi tutaj o codzienne postępy, które w ostatecznym rozrachunku liczą się najbardziej. To, że wykonaliśmy dobrą robotę, zrobiliśmy superrzecz wczoraj, nie może być pretekstem do tego, byśmy dziś osiedli na laurach. Raczej powinno nas to pchać dalej do przodu następnego dnia.

Nigdy nie wolno nam ani nikomu innemu zachwiać naszej wiary w siebie, zniszczyć naszej samodzielności, ponieważ te stanowią fundamenty wszystkich wielkich osiągnięć. Kiedy ich brakuje, cała struktura się wali. Kiedy je mamy, jest dla nas nadzieja. Nieograniczona pewność, niewzruszona wiara w siebie, która czasami zakrawa na śmiałość, są absolutnie konieczne we wszystkich wielkich przedsięwzięciach.

## Podsumowanie

- Podążajmy za ludźmi sukcesu — i wypełniajmy swój umysł myślami o sukcesie.
- Najlepsze źródło motywacji znajduje się w ich umysłach. Jeżeli wierzymy w siebie i w swój nieuchronny sukces, to jesteśmy w stanie stworzyć w sobie mechanizm niewyczerpanej automotywacji.
- Nie pozwalajmy, aby cudze opinie o nas lub o naszych marzeniach, wpływały na naszą motywację. Jeżeli te opinie są negatywne, niech nas nie zniechęcają. Jeśli zaś są pochlebne, nie stawajmy się beztroscy.
- Jeżeli lubimy naszą pracę tak bardzo, że nie możemy się doczekać kolejnego poranka, by do niej przyjść, i nie znosimy każdego popołudnia, kiedy ją opuszczamy, niewiele więcej nam trzeba, aby zachować motywację.
- Jeśli tylko mamy śmiałość myśleć niezależnie i wymyślać własne metody, jeżeli nie boimy się być sobą i nie jesteśmy kopią kogoś innego, to szybko zdobędziemy uznanie.
- Każdy z nas nosi w sobie wszystko, co jest konieczne, i ma tyle czasu, ile trzeba, aby przekształcać swoją naturę intelektualną, swój charakter, swoje życie.
- Bądźmy głęboko zaangażowani w to, co pragniemy osiągnąć. Gdy sprawy idą nie po naszej myśli, kiedy przeszkody wydają się nie do pokonania, kiedy zniechęcenie podnosi głowę, wówczas nasze zaangażowanie zmotywuje nas do dalszej walki.





# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY 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  
**Helion** 

Niemal każdy marzy o ciekawszej egzystencji. Zwłaszcza jeśli wiedzie monotonne i bezbarwne życie, spędza lata w męczącej pracy, która nie daje satysfakcji, i przeznaczając wolny czas na czynności nieprzynoszące ani zadowolenia, ani lepszego samopoczucia. Zwykle o swoje niepowodzenia obwinia przeszłość, niepełne wykształcenie, brak pieniędzy, niesprzyjające warunki zewnętrzne, własny wygląd czy też brak talentów i kompetencji. Oczywiście, człowiek nie może wszystkiego odmienić i nagiąć wszechświata do swoich życzeń. Ma jednak w rękach potężne narzędzie — wystarczy, że zmieni podejście do życia!

Dzięki tej książce zrozumiesz, ile zależy od wzięcia odpowiedzialności za swoje podejście do życia. Poznasz przyczyny, dlaczego ludzie wpadają w pułapki niesatysfakcjonującej, męczącej egzystencji. Znajdziesz też garść wskazówek, które pomogą Ci sprostać wyzwaniu, jakim jest zmiana nastawienia do życia. Dowiesz się, jak pielęgnować pewność siebie, entuzjazm i odwagę. Nauczysz się radzić sobie z niepowodzeniami i odbudowywać własne morale po porażce. Skorzystaj z zawartych tu praktycznych porad, by się przekonać, jak wspaniale jest decydować o swoim sukcesie i odnaleźć w życiu źródła satysfakcji, szczęścia i bogactwa!

#### Najważniejsze zagadnienia:

- kształtowanie pewności siebie
- wyznaczanie celów i planowanie
- zarządzanie własnym wizerunkiem jako człowieka sukcesu
- rozwijanie w sobie odwagi i pozytywnej motywacji
- minimalizowanie ryzyka porażki i uczenie się na błędach

**DALE CARNEGIE** (1888 – 1955) był amerykańskim pisarzem, jednym z pionierów nauki o samorozwoju i umiejętnościach interpersonalnych. Urodził się w biednej farmerskiej rodzinie, jednak dzięki wielkiemu samozaparciu odniósł sukces. Stawę zdobył w 1936 roku, po opublikowaniu swojej pierwszej książki, którą przeczytało ponad milion osób. Należy do najważniejszych autorów publikacji, które wspierają w rozwiązywaniu problemów związanych między innymi z rozwojem osobistym i karierą.

**Wkładaj serce w to, co myślisz i robisz!**

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

**sensus**

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

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

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

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

ebook dostępny wyłącznie na:  
**ebookpoint**.PL



ISBN 978-83-283-5816-4



cena 34,90 zł