

↪ **KRZYSZTOF WYSOCKI**
Testeq - autor popularnego bloga **BIZNES BEZ STRESU** biz.blox.pl

one
press



TERAZ!

JAK JUŻ DZIŚ ZMIENIĆ JUTRO?

POZNAJ TAJNIKI SZTUKI PODEJMOWANIA
WŁAŚCIWYCH DECYZJI

 sensus

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.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk

Projekt okładki: Jan Paluch

Ilustracje: Szczepan Sadurski

Fotografia na okładce: Mirosław Pietruszyński

Korekta językowa: Renata Grzywna

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: onepress@onepress.pl

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

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://onepress.pl/user/opinie/teraz>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-1832-8

Copyright © Krzysztof Wysocki 2015

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

Wstęp. Bilet do kina	11
Wprowadzenie. Teraz? Jakie „teraz”?	17

Część I. Przeszłość 29

Rozdział 1. Droga	33
Jak zaakceptować niezmiennosc szlaku, który doprowadził cię do terażniejszości?	
Rozdział 2. Doświadczenia	43
Jak przekuwać fakty w intuicję niezbędną do podejmowania właściwych decyzji?	
Rozdział 3. Bagaż	55
Jak poradzić sobie z bagażem przeszłości i wykorzystać zgromadzone w nim atuty?	

Część II. Teraz! 63

Rozdział 4. Okoliczności	67
Jak otworzyć oczy i dostrzec rzeczywistość taką, jaką jest właśnie teraz?	
Rozdział 5. Ty	81
Jak przygotować się do podejmowania właściwych decyzji i nie dać się zmylić?	

Rozdział 6. Nawyki i rytuały	105
Jak oszczędzać swój „mięsień decyzyjny”, żeby był zwarty i gotowy do działania?	
Rozdział 7. Wybór i plan	117
Jak sprawiać, żeby słowo staowało się ciałem, a twoje marzenia rzeczywistością?	

Część III. Przyszłość 135

Rozdział 8. Droga	139
Jakie drogi wybierać i jak się po nich poruszać?	
Rozdział 9. Doświadczenia	145
Jak odróżnić to, co się tylko wydaje, od tego, co istnieje naprawdę?	
Rozdział 10. Bagaż	155
Jak unikać ciężarów i pomnażać bogactwa zwiększające swobodę decyzji?	

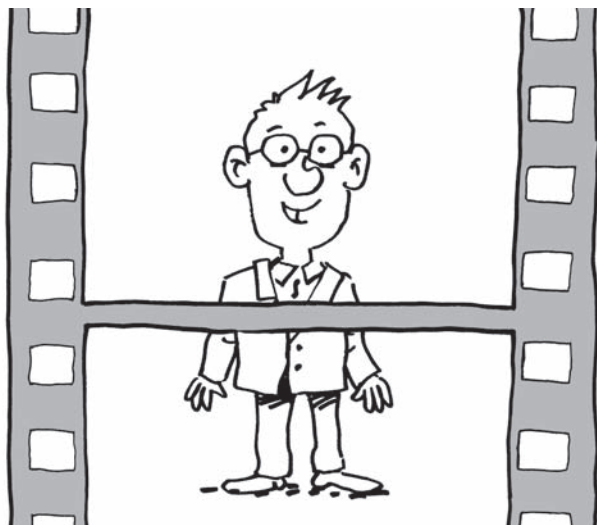
Część IV. Teraz! w praktyce 161

Rozdział 11. Teraz! w twojej szkole.....	165
Jak wykorzystać do swoich celów czas spędzany w szkole i na studiach?	
Rozdział 12. Teraz! w twojej pracy	185
Jak zdobyć dobrą pracę i odnieść sukces, nie narażając swojej reputacji na szwank?	
Rozdział 13. Teraz! w twoim domu	207
Jak kupić dom lub mieszkanie, nie narobić w nim bałaganu i nie dać sobie wejść na głowę?	

SPIS TREŚCI

Rozdział 14. Teraz! w twoim związku	227
Jak nie robić z igły wideł oraz zadbać o to, co najważniejsze i najbliższe sercu?	
Rozdział 15. Teraz! w twojej firmie	243
Jak przetrwać pierwsze 18 miesięcy i zbudować zespół, który przeniesie góry?	
Podsumowanie. Teraz! twoja kolej!	267
Bibliografia	273
Podziękowania	289
O autorze	291

WSTĘP BILET DO KINA



Bądź dla siebie idolem, to tańsze niż bilet do kina.

— Douglas Horton,
amerykański duchowny i przywódca akademicki

Kupiłeś bilet do kina.

W przedsprzedaży.

Na film, który bardzo chcesz obejrzeć.

I dziś jest ten dzień.

Właśnie zamierzasz wejść do sali kinowej. Sięgasz do kieszeni, żeby wyjąć bilet i pokazać go bileterowi. Zamiast tego wyciągasz chusteczkę do nosa i stare opakowanie po gumie do żucia. Z narastającym niepokojem przeszukujesz pozostałe kieszenie. I nic. Biletu nie ma.

W twojej głowie przewija się wstecz taśma twojego życia i widzisz wyraźnie ten nieszczęsny kartonik leżący na stole pod lustrem. Nie przypominasz sobie momentu wkładania go do kieszeni. Został w domu! Nie zdążysz już wrócić po niego przed seansem. Pozostaje ci kupić drugi bilet lub zrezygnować z rozrywki i udać się ze zwieszoną głową do domu, a po drodze poprawić sobie nastrój dużą porcją lodów waniliowych.

Co byś zrobił w takiej sytuacji?

Kupiłbyś kolejny bilet?

Zapłaciłbyś drugi raz za ten sam seans?

Przecież to nieuczciwe!

Okazuje się, że wielu ludzi nie decyduje się na „przepełnienie”. Wracają do domu, rezygnując z obejrzenia filmu, który tak bardzo ich interesował!

A teraz wyobraź sobie, że nie kupiłeś wcześniej biletu, tylko idziesz do kina z gotówką w kieszeni. Na wszelki wypadek

wzięłeś dwa razy więcej pieniędzy, niż trzeba. Dwa banknoty zamiast jednego. Przy kasie orientujesz się, że połowa gotówki gdzieś wyparowała. Może kieszonkowiec spenetrował twoją kieszeń i dziwnym zrzędzeniem losu zabrał tylko jeden banknot? A może po prostu go zgubiłeś?

Co zrobiłbyś w tym przypadku?

Jasne, że kupiłbyś bilet! Przecież nie warto dodatkowo psuć sobie wieczoru!

Ale zauważ, że z czysto praktycznego punktu widzenia obie sytuacje niczym się nie różnią! Strata finansowa i oczekiwana satysfakcja kulturalna są identyczne! Jednak w pierwszym przypadku ludzie czują się oszukani i albo rezygnują z seansu, albo kupują bilet z poczuciem, że zostali wykorzystani. W drugim zaś zachowują się prawidłowo, nie wiążąc straty, której doznali, ze swoją decyzją dotyczącą dalszego postępowania.

Podobny, błędny tok myślenia kieruje ludźmi siedzącymi w teatrze do końca jakiejś nudnej sztuki. Im droższy bilet, tym większa determinacja widzów w katowaniu się beznadziejną fabułą i traceniu cennego czasu. Skoro zapłacone, to trzeba zjeść — nieraz w taki sposób przekomarzałem się ze znajomymi w restauracji, ale przestało mnie to bawić, gdy dostrzegłem, jak często kieruje nami nasz nieracjonalny stosunek do przeszłości i przyszłości.

Istota problemu polega na tym, że zapominamy, iż wszystkie decyzje podejmujemy *Teraz!* Nie wczoraj i nie jutro. Oczywiście przeszłość i oczekiwania związane z przyszłością mają niebagatelny wpływ na nasze wybory, jednak nie taki, jak nam się to bardzo często wydaje.

Zbadałem tę kwestię, przyjrzałem się różnorodnym koncepcjom usiłującym wytłumaczyć, dlaczego myślimy i zachowujemy się tak, a nie inaczej. Na tej podstawie stworzyłem przewodnik, który pomoże ci sprawnie podejmować decyzje, których potem nie będziesz żałować. Przyjmując prezentowaną w tej książce racjonalną postawę, sprawisz, że twoje życie stanie się lepsze, pełniejsze i że ominie cię większość niemiłych niespodzianek, których źródłem są bezsensowne wybory.

Wiem, że tak będzie, ponieważ wszystko, o czym piszę, sprawdziłem osobiście, osiągając znakomite rezultaty. Mam wspaniałą rodzinę, a ludzie, którzy mnie otaczają, ufają mi i chętnie ze mną współpracują. Właściwe decyzje pozwalają mi odnosić sukcesy zarówno w małych, jak i w bardzo dużych przedsięwzięciach zawodowych. Gdy zdarzają mi się niepowodzenia, uznaję je za nieuniknione, ponieważ moje wybory nie mogły być lepsze. Nie muszę więc niczego żałować.

Wskazówki zawarte w tym przewodniku pomogły już wielu ludziom lepiej pokierować swoim życiem. Byli to przedsiębiorcy, studenci, ambitni pracownicy, artyści, młode matki — liczne grono osób, które poświęciły swój czas i uwagę, żeby skorzystać z moich rad.

Na przykład Marta, jedna z moich koleżanek, która miała okazję przejrzeć wczesną wersję rozdziału dotyczącego relacji międzyludzkich, już na drugi dzień zadzwoniła do mnie z podziękowaniem. Jedna szczerza rozmowa z partnerem pozwoliła jej wyeliminować napięcia, które od pewnego czasu coraz bardziej zagrażały ich związkowi.

Nie mogę zagwarantować ci, że każda twoja decyzja będzie trafna, że przyniesie ci sukces, bogactwo i pełnię szczęścia. Moja obietnica jest inna:

Twoje decyzje staną się właściwe — to znaczy takie, jakich nie będziesz potem żałował.

Pomyśl: każdego dnia dokonujesz wielu wyborów. Jeśli nie są one racjonalnie uzasadnione, nie powstrzymasz się od ich rozpamiętywania, a twoje poczucie własnej wartości będzie coraz bardziej zatrutowane goryczą niepewności.

Czy warto tracić kolejny dzień?

Nie warto!

W kolejnych rozdziałach przewodnika znajdziesz zarówno teorię, jak i wiele praktycznych przykładów podejmowania właściwych decyzji. Właściwych, czyli takich, których nie będziesz potem żałował.

Przeczytaj, zastosuj i ciesz się życiem, bo na to zasługujesz!

Powodzenia!

WPROWADZENIE TERAZ? JAKIE „TERAZ”?



Życie to jest to, co ci się przydarza, kiedy snujesz inne plany.

— **John Lennon**,
brytyjski muzyk, członek grupy The Beatles

JUTRO NIE NADEJDZIE NIGDY

Ludzie zbyt wiele czasu poświęcają na rozpamiętywanie przeszłości i rozmyślanie o przyszłości. Po raz kolejny przeżywają to, co kiedyś już się wydarzyło i czego zmienić nie można. Snują też plany oparte na iluzjach i zadręczają się bezpodstawnymi spekulacjami i obawami. A tymczasem terażniejszość przecieka im nieustannie przez palce. Nie zdają sobie sprawy, że „jutro” nie nadchodzi nigdy — jest tylko „dziś”.

Wszystko, co robisz, robisz teraz. Nie „kiedyś”. Ani w przyszłości, ani tym bardziej w przeszłości. Tylko teraz możesz coś zmienić w otaczającej cię rzeczywistości i w sobie samym.

Brzmi to trochę metafizycznie — niczym uduchowiony manifest charakterystyczny dla literatury samodoskonaleńowej. Ale nie o metafizykę tu chodzi. Zrozumienie tego, że możesz myśleć i działać tylko teraz, w tym momencie, ma niesamowity walor praktyczny. Dlaczego? Dlatego, że w ten sposób — jak za dotknięciem magicznej różdżki — czynisz swoje życie jednocześnie łatwiejszym, bardziej produktywnym i satysfakcjonującym.

Dokładnie w tej chwili siedzę na tarasie swojego domu i piszę te słowa. Kiedy? Teraz! Nie przed minutą ani za minutę, ale właśnie teraz!

A ty? Dokładnie w tej chwili czytasz te słowa w dowolnie wybranej pozycji. Siedząc, leżąc, a może jadąc do pracy autobusem. Kiedy? Też teraz — mimo że od mojego „teraz” do twojego „teraz” wiele się na świecie wydarzyło. To zadziwiające i niezwykle, nie sądzisz?

Zawsze robisz coś teraz i tylko teraz. Nawet wtedy, kiedy wydaje ci się, że nic nie robisz — bezmyślnie siedząc na kanapie albo podziwiając zacieki na suficie.

„Teraz” wypełnia całe twoje życie — od narodzin aż do śmierci. Każde „teraz” jest ostatnią chwilą twojego dotychczasowego życia i pierwszą chwilą tego, co nastąpi. Życia składającego się przeciętnie z około sześciuset milionów chwil — wielu ważnych, wielu mniej ważnych i ponad dwustu milionów beztroško przespanych lub przeoczonych...

ILE TRWA „TERAZ”?

Zapewne ciekawi cię, skąd ta liczba — sześćset milionów chwil w życiu każdego człowieka?

Otóż już od dzieciństwa interesowały mnie i prowokowały intelektualnie następujące zagadnienia: istota czasu jako pojęcia, rachuba czasu i postrzeganie jego upływu przez człowieka w różnych sytuacjach. Prawdopodobnie do rozważań tych zainspirowała mnie lektura popularnego w owych czasach wieloczęściowego komiksu *Tytus, Romek i A'tomek*. W V księdze tej serii opisującej przygody trójki przyjaciół pojawiło się — jakby przez przypadek — jednoznaczne stwierdzenie, że chwila trwa dokładnie trzy momenty.

Pierwsza wzmianka o tym, ile trwa moment, czyli angielska chwila, pojawiła się w pismach żyjącego na przełomie VII i VIII wieku naszej ery anglosaskiego mnicha Bedy Czcigodnego. Uważano wówczas, że jeden moment to 1/40 godziny słonecznej, a godzina słoneczna to 1/12 czasu, który upływa pomiędzy wschodem a zachodem słońca. Niezbyt to precyzyjna miara, ponieważ czas ten jest różny w zależności od pory roku. Na przykład w Polsce w grudniu słońce zachodzi

po niespełna ośmiu współczesnych godzinach od świtu, zaś w czerwcu po ponad szesnastu. Zatem angielska chwila może mieć u nas od 60 do 120 sekund, czyli 90 sekund z „odchylką sezonową” w jedną lub drugą stronę.

Przez wiele lat przekonywałem wszystkich do tego, że chwila trwa dokładnie półtorej minuty. Nie sądzę jednak, żebym robił to pod wpływem rewelacji wyczytanych w pismach Bedy Czcigodnego, ponieważ nigdy nie pasjonowałem się historią średniowiecznej Anglii.

W dzisiejszych czasach szaleni naukowcy twierdzą, że chwilę reprezentuje tak zwany czas Plancka, uważany za najmniejszą jednostkę czasu mającą sens fizyczny. Nie zamierzam nikogo do tej definicji przekonywać, nie da się bowiem takiej liczby wyrazić w zrozumiały dla kogokolwiek sposób. A nawet zauważyć takiej chwili nikt nie jest w stanie.

„Zauważyć chwilę” — to jest istota definicji terażniejszości z punktu widzenia sztuki podejmowania decyzji. Dlaczego? Dlatego, że decydować możemy tylko o tym, co zauważymy i o czym zdążymy pomyśleć. Choćby przez chwilę!

Amerykańska Narodowa Fundacja Nauki sfinansowała badania mające na celu empiryczne określenie, ile różnych myśli przychodzi człowiekowi do głowy w ciągu godziny. Ślady wyników tych badań można znaleźć jedynie w artykule *What are you thinking? (Part Deux)*, opublikowanym przez Charliego Greera. Przeprowadzone doświadczenia wykazały, że dorosły człowiek przetwarza średnio tysiąc myśli na godzinę. W czasie pisania tekstu na komputerze liczba ta wzrasta do ponad 1600. W ciągu jednej doby przeciętni ludzie mają dwanaście tysięcy odrębnych, dających się wyróżnić

myśli, a wielcy myśliciele są w stanie sformułować ich nawet pięćdziesiąt tysięcy.

Tysiąc myśli na godzinę oznaczałoby jedną myśl co 3,60 sekundy, a 1600 myśli na godzinę — jedną myśl co 2,25 sekundy. Z takim oszacowaniem zgadza się światowej sławy profesor psychologii Daniel Kahneman. W swoim wykładzie na Konferencji TED w 2010 roku stwierdził, iż uważa się, że „psychologiczna terażniejszość” trwa mniej więcej 3 sekundy, w związku z czym takich mgnień świadomości mamy do dyspozycji średnio 600 milionów przez całe życie, 600 tysięcy w każdym miesiącu i 20 tysięcy każdego dnia.

Zbadano również, że jeśli podczas rozmowy nikt nie odzywa się przez 6 sekund (czyli przez dwie takie kolejne, trzysekundowe chwile), większość osób odczuwa to jako przedłużającą się, niezręczną ciszę. Pustka terażniejszości zaczyna być wówczas dotkliwie namacalna.

Przekonują mnie te trzy sekundy. Raz, dwa, trzy...

To tyle, ile trwa twój wdech i wydech. Trudno powiedzieć, czy między „psychologiczną terażniejszością” a procesem oddychania zachodzi jakikolwiek związek, ale zauważ, że zdrowy dorosły człowiek wykonuje przeciętnie do 20 oddechów na minutę — czyli jeden na co najmniej trzy sekundy! Oczywiście nie podczas wzmożonego wysiłku fizycznego, ale wtedy, kiedy intensywnie o czymś myśli. Cóż za zadziwiająca zbieżność!

Trzy sekundy to czas wystarczający na wyobrażenie sobie czegoś, przypomnienie sobie jakiegoś faktu, zorientowanie się, co się dzieje, powiedzenie co najmniej jednego mądrego słowa i... podjęcie decyzji. Dokonanie świadomego wyboru,

a nie instynktowne zareagowanie, takie jak cofnięcie ręki po dotknięciu gorącego kubka czy uchylenie się przed nadlatującą piłką. Tu nie ma czasu na myślenie — wszystko dzieje się poza świadomością, w sferze wyćwiczonych, ratujących życie i zdrowie odruchów. Najprawdopodobniej odpowiada za nie „stara”, zwierzęca część ludzkiego mózgu, obok której wykształcił się „nowy”, bardziej złożony twór obdarzony świadomością, inteligencją i zdolnością przewidywania.

Tak więc, skoro niniejszy przewodnik dotyczy świadomego podejmowania właściwych decyzji, słowa „teraz” i „chwila terażniejsza” będą odtąd oznaczały trzysekundowe okresy, które subiektywnie odczuwamy i ogarniamy naszym umysłem jako terażniejszość. Okresy, które pozwalają sformułować zamiar i zapamiętać go, zapisać lub zacząć realizować.

CO ZAWIERA PRZEWODNIK I JAK Z NIEGO KORZYSTAĆ

Nie przerażaj się następnym akapitem — kolejny wyjaśnia, że nie będzie aż tak źle.

Treść przewodnika oparta jest na moich studiach i głębokich przemyśleniach filozoficznych dotyczących natury czasu i przestrzeni oraz na krytycznej analizie podstawowych praw z zakresu teorii podejmowania racjonalnych decyzji. Korzystając z wieloletnich doświadczeń zawodowych i życiowych, skonfrontowałem wyniki badań naukowych w tych dziedzinach ze skrzypiącą rzeczywistością.

Napisałem jednak tę książkę tak, żeby zawierała praktyczne wskazówki, które możesz z marszu zastosować, mierząc się z codziennymi dylematami. Aksjomaty, twierdzenia i postu-

laty ekscytujące profesorów i doktorów podczas debat naukowych są bardzo ciekawe, jednak rzadko da się je bezpośrednio zastosować do podjęcia decyzji w sprawie zmiany pracy lub wzięcia kredytu hipotecznego. Wydano wiele poradników dotyczących tej tematyki, jednak większość z nich grzeszy skłonnością do nadmiernego teoretyzowania, cytowania prac naukowych i przytaczania wyników eksperymentów przeprowadzonych w sterylnych warunkach laboratoryjnych.

Ten przewodnik jest inny. Opiera się na tej samej wiedzy, ale nie epatuje erudycją autora za pomocą olbrzymiej liczby przypisów i rozbudowanej bibliografii.

Ten przewodnik szeroko wykorzystuje różnorodne spostrzeżenia naukowe, ale porządkuje je według kryteriów praktycznego zdrowego rozsądku i nadaje im wymiar refleksji nad ułomnościami ludzkiego umysłu. Ułomnościami wynikającymi z tego, że ewolucja środowiska cywilizacyjnego, które stworzyliśmy, przebiega szybciej niż biologiczna ewolucja naszego mózgu. Tylko zdając sobie sprawę z tego zjawiska, możesz stłumić niepotrzebne ci już zwierzęce odruchy i skupić się na skutecznym wykorzystywaniu nadarzających się okazji oraz unikaniu prawdziwych niebezpieczeństw.

Na końcu każdego rozdziału znajdziesz „dania na wynos”. To zwięzłe, łatwe do zapamiętania hasła podsumowujące zaprezentowane wcześniej, kluczowe zagadnienia. Hasła, które chciałbym, żebyś „wyniósł” z tej książki. Przedstawiłem je w postaci list przypominających menu w barze szybkiej obsługi.

Czytanie tej książki możesz ograniczyć do przejrzenia tych „dań na wynos”, jednak nie wszystkie będą dla ciebie zrozumiałe bez zapoznania się z treścią poprzedzającego je rozdziału.

Każdy rozdział przewodnika jest pewną odrębną całością, w dużym stopniu niezależną od pozostałych. Z powodzeniem możesz rozpocząć lekturę w dowolnym miejscu — w takim, które najbardziej przyciąga twoją uwagę. Jednak największą korzyść odniesiesz, czytając rozdziały po kolei, zgodnie z moim zamysłem. Wówczas kolejne warstwy piramidy wiedzy będą stabilnie osiadały na poprzednich.

A oto skrótowy opis tego, co znajdziesz w poszczególnych częściach przewodnika.

Część pierwsza składa się z trzech rozdziałów i mówi o trzech istotnych aspektach twojej przeszłości. Aspektach, które mają olbrzymi wpływ na jakość podejmowanych przez ciebie decyzji.

- Pierwszym z nich jest droga (rozdział 1.), która doprowadziła cię do miejsca podjęcia decyzji. Droga, która wyznacza punkt startu do kolejnego etapu i którą musisz zaakceptować, ponieważ nie możesz jej już zmienić.
- Drugim aspektem przeszłości są doświadczenia (rozdział 2.), w które przekuleś to, co ci się przydarzyło. Część z nich przekształciła się w twoją intuicję, a część utrwaliłeś pod postacią procedur i list kontrolnych.
- Trzeci aspekt stanowi bagaż (rozdział 3.), który jest symbolem bilansu twoich zobowiązań: zarówno ciężarów ograniczających pole manewru, jak i atutów dodających ci skrzydeł.

Część druga przedstawia optymalne warunki podejmowania decyzji — wyborów, których nie dokonujesz ani w przeszłości, ani w przyszłości, lecz w ciągu trzech sekund stawiących twoją terażniejszość.

- Na to, czy podejmiesz właściwą decyzję, kluczowy wpływ ma trzeźwość twojego spojrzenia na okoliczności (rozdział 4.). Im bardziej przejrzyste są okulary, przez które patrzysz na świat, tym lepiej widzisz rzeczywistość taką, jaka jest, a nie taką, jaka ci się wydaje.
- Drugim ważnym czynnikiem jest twoja gotowość do dokonywania racjonalnych wyborów (rozdział 5.). Możesz ją podwyższyć, dbając o swoją kondycję fizyczną, emocjonalną i intelektualną.
- Nawyki i rytuały (rozdział 6.) pozwalają zmniejszyć liczbę rutynowych decyzji, dzięki czemu twój „mięsień decyzyjny” lepiej działa w sprawach niestandardowych, które wymagają niekonwencjonalnego podejścia.
- Każda decyzja składa się z wyboru i planu (rozdział 7.), ponieważ dopiero wizja celu i prowadzącego do niego fizycznego działania przekształca myśl w czyn. W rozdziale tym zawarte są cenne wskazówki pomagające uniknąć wielu istotnych pułapek planowania.

Część trzecia dotyczy przyszłości i jej struktura jest identyczna ze strukturą części pierwszej. Dlaczego? Ponieważ przyszłość to twoja przyszła przeszłość. Znajdziesz tu odpowiedzi na następujące pytania:

- Jak wybierać przyszłą drogę (rozdział 8.) i bezpiecznie się po niej poruszać?
- Jak skutecznie zbierać nowe doświadczenia (rozdział 9.), nie dając się zwieść pozorom?

- Jak dbać o bagaż (rozdział 10.), żeby podróż była lekka, łatwa i przyjemna?

W czwartej części zebrane zostały praktyczne przykłady zastosowania przedstawionej w przewodniku racjonalnej postawy pozwalającej podejmować właściwe decyzje w różnych sytuacjach życiowych:

- W szkole i na studiach (rozdział 11.).
- W pracy na etacie lub na podstawie innego rodzaju umowy (rozdział 12.).
- W domu — niezależnie od tego, czy jest to willa z ogródkiem, czy wynajmowana kawalerka (rozdział 13.).
- W związku z inną osobą, który może być zdrowszy i trwalszy, gdy będzie oparty na fundamentach racjonalności, uczciwości i zaufania (rozdział 14.).
- We własnej firmie, w której to ty decydujesz, czy mechanizm organizacyjny działa sprawnie, czy się zacina (rozdział 15.).

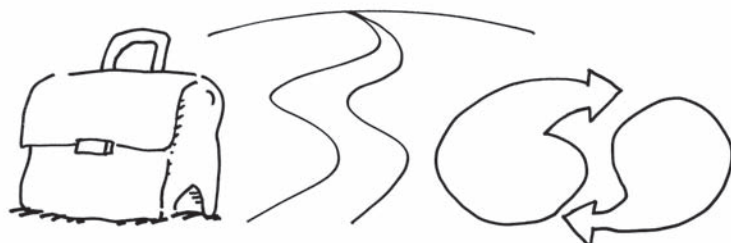
Po przeczytaniu tego przewodnika i zastosowaniu zawartych w nim rad powinieneś zauważyć, że poziom żalu w twoim życiu znacznie się obniżył. Dlaczego? Ponieważ w większości przypadków twoje decyzje stały się właściwe. Możesz logicznie je uzasadnić, biorąc pod uwagę okoliczności ich podjęcia i posiadaną wówczas wiedzę. Skoro zatem postąpiłeś najlepiej, jak mogłeś, to — niezależnie od efektów — nie masz już powodów do rozpamiętywania. Co było, to było — ważne jest to, co robisz dziś, żeby jutro stało się lepsze.

Jeśli zauważyłeś u siebie takie pozytywne zmiany, opowiedz o nich swoim znajomym. Namów ich, żeby też spróbowali pójść drogą, którą ty wybrałeś. Miło mi będzie, jeśli kupią

egzemplarz przewodnika dla siebie. Albo — jeszcze lepiej — podaruj im go w prezencie. Niech się w pełni cieszą każdym dniem i będą radością dla swojego otoczenia.

Ja też chętnie usłyszałbym, w czym ci pomogłem, oddając *Teraz!* w twoje ręce. Co ci się udało? Jak zmieniło się twoje podejście do otaczających cię ludzi i spraw? Czy żyje ci się lepiej? Jeśli masz wolną chwilę, napisz mi o tym w zaufaniu na adres: *Teraz@Teraz3.pl*. Albo pochwal się na portalach społecznościowych i zainspiruj innych do działania!

CZĘŚĆ I PRZESZŁOŚĆ



Pierwsza część przewodnika poświęcona jest przeszłości. Wszystkiemu temu, co już się zdarzyło i czego nie da się zmienić, a co jest podstawą do decyzji podejmowanych teraz i działań realizowanych w przyszłości. Cienka membrana terażniejszości oddziela niezmienną przeszłość od nieokreślonej jeszcze przyszłości.

Twoja przeszłość składa się z trzech elementów, które w różny sposób wpływają na dokonywane przez ciebie wybory:

- Droga, którą przebyłeś, tłumaczy, w jaki sposób znalazłeś się tu, gdzie teraz jesteś.
- Doświadczenia, które zebrałeś, pozwalają ci lepiej ocenić sytuację w celu podjęcia właściwej decyzji.
- Bagaż, który masz ze sobą, może ograniczać twoje możliwości wyboru, ale może też stanowić kapitał do wykorzystania w skutecznym działaniu.

Rozdziały składające się na tę część szczegółowo omawiają, jaki powinien być twój stosunek do każdego z tych trzech aspektów twojej przeszłości, żebyś mógł sprawnie podejmować decyzje i nie żałować ich w przyszłości.

ROZDZIAŁ 1. DROGA



Gdybanie może doprowadzić cię do szaleństwa.

— Patrick Jane,
główny bohater serialu *Mentalista*

Przeszłość to droga, która doprowadziła cię tu, gdzie teraz jesteś. Szlak bez powrotu — przynajmniej dopóty, dopóki ludzkość nie zbuduje wehikułu czasu.

Drogi, którą przebyłeś, nie możesz dowolnie zmieniać. Wielu naukowców jest zdania, że nawet gdyby podróże w przeszłość były możliwe, grzebanie w niej prowadziłoby do zaprzeczenia zasadzie przyczyny i skutku. Zasadzie, która rządzi niepodzielnie naszym światem. Mogłoby dojść do zjawiska oscylacji przyczynowo-skutkowej.

Wyobraź sobie, że:

- Jako dorosły cofasz się do swojego dzieciństwa i doprowadzasz do swojej własnej śmierci.
- Skoro doprowadziłeś do swojej śmierci w dzieciństwie, to nie możesz dorosnąć i cofnąć się w przeszłość.
- Skoro nie możesz cofnąć się do dzieciństwa, to nie możesz doprowadzić do swojej własnej śmierci.
- Skoro nie możesz doprowadzić do swojej śmierci w dzieciństwie, to jednak dorosłeś i możesz rozpocząć swoją samobójczą misję w przeszłość.
- I tak dalej, i tak dalej — w nieskończoność...

Podróż w przeszłość, aby ją zmienić, prowadzi w wielu przypadkach do zaprzeczenia podstawowym regułom logicznego wnioskowania. Z faktu, że cofnąłeś się w czasie i doprowadziłeś do swojej własnej śmierci, wynika, iż nie mogłeś tego zrobić, ponieważ już dawno leżałeś w grobie. To oczywista bzdura, którą niektórzy próbują wyjaśniać istnieniem światów równoległych, ale hipotezy te nie wydają się zbyt przekonujące. Na szczęście, póki co te paradoksy cię nie dotyczą, ponieważ wszystko wskazuje na to, że podróże w czasie zdarzają się tylko bohaterom książek, filmów i seriali telewizyjnych.

Pozostaje ci zatem przyjąć, że nie możesz zmienić drogi, która przywiodła cię tu, gdzie teraz jesteś. To ważne stwierdzenie. Jego pełna akceptacja jest kluczem do podejmowania właściwych decyzji. Dlaczego? O tym w dalszej części tego rozdziału, ale najpierw zastanów się, czym jest ta droga. Czy tylko trajektorią twojego fizycznego przemieszczania się w trójwymiarowej przestrzeni naszego świata?

LEJEK PRZESZŁOŚCI

Fizyczny ruch to tylko jeden z elementów twojej drogi przez przeszłość — szlaku wyznaczonego twoimi decyzjami, które podejmowałeś w każdym momencie swojego życia. To one określały, czy wchodzisz w niebezpieczny zakręt, czy zatrzymujesz się na chwilę, czy też pędzisz równiutką autostradą w kierunku zachodzącego słońca.

To, gdzie jesteś w tej chwili fizycznie, odzwierciedla wybory, których dokonałeś w przeszłości. Jeśli jesteś prezesem banku, siedzisz właśnie w swoim gabinecie. Jeśli jesteś instruktorką windsurfingu, pokonujesz wraz z kursantem wzburzone fale oceanu. Jeśli jesteś żołnierzem na wojnie, skulony siedzisz w okopie, czekając na sygnał do ataku. Jeśli jesteś pisarką, siedzisz przed komputerem i tworzysz dzieło swojego życia.

Wiele decyzji musiałeś podjąć, żeby znaleźć się tu, gdzie jesteś, i robić to, co robisz. I mieć teraz takie, a nie inne możliwości wyboru dalszej drogi. Oczywiście jest, że kuląc się pod ostrzałem w okopie, masz zdecydowanie mniej realnych opcji do wzięcia pod uwagę niż rozpierając się w skórzanym, prezesowskim fotelu. Ale pamiętaj, że nie każdy prezes ma odwagę opuścić swoją złotą klatkę na najwyższym piętrze okazałego biurowca, wykonać gwałtowny zwrot i wybrać to, o czym naprawdę marzył od dzieciństwa...

Każda decyzja podjęta w przeszłości stanowiła wybór jednej z możliwych dróg. Jednocześnie była odrzuceniem wszystkich pozostałych. W ten sposób coraz bardziej zawężałeś przestrzeń swoich możliwości. Przestrzeń przypominającą lejek, wewnątrz którego w każdym momencie znajduje się to, co jeszcze jest osiągalne, a poza nim to, z czego już zrezygnowałeś. Jak woda dopłynąłeś do wylotu tego „lejka przeszłości”, do chwili teraźniejszej, w której możesz wybrać tylko to, co jest w twoim aktualnym zasięgu. Będąc żołnierzem na wojnie, nie wystawisz głowy z okopu i nie zaprosisz wroga na biznesowy lunch do pobliskiej restauracji. Jako prezes nie rozpalisz ogniska na środku swojego przestronnego gabinetu.

GROBLA

Ta decyzyjna podróż przez czas ma jeszcze jedną, bardzo istotną cechę, której porównanie z lejkiem nie jest w stanie odpowiednio zilustrować. Gdybyś wędrował po czystej kartce papieru, każdy kierunek byłby dobry. Nie tylko północ, południe, wschód i zachód, ale także dowolny kierunek pośredni. Twój poprzedni wybór nie rzutowałby na to, gdzie możesz się udać w następnym kroku. Ale w życiu nie przemieszczasz się po kartce papieru. Życie przypomina bardziej mapę: kontynenty i wyspy rozrzucone są na globalnych oceanach, poprzecinane rzekami, jeziorami i pasmami górskimi, porośnięte lasami. Przez rzeki gdzieniegdzie przerzucone bywają mosty, w innych miejscach na drugi brzeg możesz się przedostać, korzystając z brodu. Zwodnicze półwyspy, które wydają się brzegiem jeziora, prowadzą czasami na jego środek i niespodziewanie się kończą. Tylko niektóre przełęcze pozwalają na pokonanie pasm górskich.

Dlaczego o tym piszę? Wyobraź sobie, że wchodzisz na groblę, która ma cię przeprowadzić na drugi brzeg jeziora. Przed wejściem na nią mogłeś pójść w dowolnym kierunku, ale teraz zarówno z lewej, jak i prawej strony masz głęboką wodę. Pozostaje ci wędrować dalej albo się wycofać. Twoja decyzja o wejściu na groblę ograniczyła gamę kolejnych, dostępnych ci wyborów. Co więcej — może się okazać, że grobla jest przerwana i będziesz musiał zawrócić. Tak — będziesz musiał — ponieważ znajdziesz się w sytuacji bez wyjścia!

To wyjątkowo niekomfortowe położenie, którego radzę ci unikać.

AKCEPTACJA

Na początku tego rozdziału obiecałem ci wyjaśnienie, dlaczego pełna akceptacja faktu, że nie możesz zmienić drogi, która przywiodła cię tu, gdzie teraz jesteś, ma kluczowe znaczenie w procesie podejmowania właściwych decyzji.

Jesteś tu, gdzie jesteś. Nie spadłeś z nieba, nie teleportowałeś się za pomocą budki telefonicznej, nie jesteś też czarnym kotem pojawiającym się i znikającym podczas wędrowki po czarno-białych pasach.

Nie zaprzeczaj — po prostu jesteś tu i już!

Skoro tu jesteś, to z pewnością da się wyjaśnić, jak tu dotarłeś. Założę się, że nie jest to dla ciebie żadną tajemnicą. Doprowadziła cię tu twoja droga! Droga składająca się z kolejnych decyzji. Skręcić w lewo? W prawo? A może iść prosto? Wszystkie twoje poprzednie „chwile terazniejsze” zdeterminowały miejsce twojego pobytu w obecnej „chwili terazniejszej”. Wydaje się to proste, prawda?

Otóż nie! Dla większości ludzi akceptacja tego dość oczywistego spostrzeżenia — że jesteś tu, gdzie jesteś, ponieważ podjąłeś takie, a nie inne decyzje — okazuje się zbyt trudnym zadaniem.

Jedni usiłują ukoić swój żal w bezproduktywnym „gdybaniu”:

- „Gdybym nie zaciągnął się do wojska, to nie siedziałbym teraz w tym zimnym i mokrym okopie”;
- „Gdybym nie zgodził się zostać prezesem banku, to mógłbym sylwestra spędzić z rodziną w górach. Ile to już lat minęło od ostatniego wyjazdu? Siedem!!!”;
- „Gdybym powiedziała mu, że go kocham, to ożeniłby się ze mną, a nie z Jolką”.

Inni rozpatrują całe alternatywne scenariusze dotyczące przeszłości. Scenariusze złożone z wydarzeń, które nie tylko nie zaszły, ale nawet nie było najmniejszej szansy, żeby stały się rzeczywistością. Gdybyż tylko chodziło o proste, kreatywne ćwiczenia umysłu, nie stanowiłoby to problemu. Jednak rozważania takie stają się groźną alternatywą dla prawdziwego świata. Konkurują z nim i bardzo często wygrywają!

Twoje wspomnienia dotyczące pewnych wydarzeń zniekształcają się pod wpływem późniejszych informacji i przemyśleń. To naturalny i nieszkodliwy proces, o ile nie próbujesz na niego wpływać, chcąc z premedytacją zakłamać rzeczywistość. Wówczas twoje decyzje zaczynają dotyczyć sztucznego, wymyślonego przez siebie świata, a nie prawdziwej sytuacji, w której się znalazłeś.

Prawda bywa dobra lub zła, łagodna lub okrutna, miła lub nieprzyjemna, wspaniała lub kłopotliwa, pachnąca lub cuchnąca,

chwalebna lub godna potępienia, ale jednego nie można jej odmówić: jest prawdziwa.

To, co obiektywnie się wydarzyło, jest tą prawdą, której nie możesz zaprzeczyć. Możesz próbować wymazać ją z pamięci, ale konsekwencje pozostaną. Chociażby w postaci miejsca, w którym się znalazłeś. Zaklinanie przeszłości i próby manipulowania nią są tylko narkotykiem, którego pragniesz, żeby zapomnieć o swojej odpowiedzialności za terażniejszość. Żeby mieć usprawiedliwienie, dlaczego twoje kolejne decyzje były nieracjonalne.

Jakże często na pytanie:

- „Dlaczego to zrobiłeś? Przecież to głupie!”

ludzie odpowiadają:

- „Bo gdybym wtedy postąpił inaczej...”;
- „Bo nie mogę przeboleć, że wtedy...”;
- „Bo musiałem wyrównać stare rachunki”.

Tak długo przemontowywali film opowiadający o ich przeszłej drodze, że przestał on opisywać ich życie i otaczającą ich rzeczywistość. Stał się grafomańską bajką, w której subiektywne zło zostaje ukarane, a subiektywne dobro wynagrodzone. Zderzenie tej bajki z rzeczywistością bywa bardzo bolesne. Jeśli nie od razu, to w niedalekiej przyszłości, bowiem mydlane bańki złudzeń są bardzo nietrwałe, choć w słońcu mienia się wszystkimi kolorami tęczy.

Jak sobie z tym poradzić?

Otwórz oczy i ujrzyj swoją drogę taką, jaka była. Tak, czasami myliłeś się, skręcałeś nie tam, gdzie trzeba, i błądziłeś.

Ale niezależnie od tego, czy przeważały dobre, czy złe decyzje, jesteś tu, gdzie jesteś, i nie ma co płakać nad rozlanym mlekiem. Czarowanie się, że twoje decyzje były dobre, tylko świat nie chciał współpracować, nie sprawi, że mleko zniknie z podłogi albo że ty się czegoś nauczysz.

Zaakceptuj swoją dotychczasową drogę, a gwarantuję ci, że powrót do rzeczywistości uczyni twoje kolejne wybory znacznie lepszymi i skuteczniejszymi.

W rozdziale poświęconym terażniejszym okolicznościom podejmowania decyzji znajdziesz procedurę SOS (Sztuka Odwiązywania Się) pomagającą pozbywać się szkodliwych wyobrażeń. Myśl, że mogło być inaczej, jest właśnie takim urojeniem, które zatruwa twój mózg i utrudnia wyciąganie racjonalnych wniosków.

DANIA NA WYNOS

1. Nie zmienisz drogi, którą przebyłeś w przeszłości.
2. Jesteś na końcu lejka przeszłości, czy chcesz tego, czy nie.
3. Unikaj grobli — mogą być przerwane.
4. Otwórz oczy i zaakceptuj swoją drogę taką, jaka była.

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**

CZY MOŻNA PODEJMOWAĆ WYŁĄCZNIE WŁAŚCIWE DECYZJE?



Po czym poznajesz właściwe decyzje? Głównie po tym, że ich nie żałujesz, ponieważ nie mogły być lepsze w danej chwili. Pamiętaj, że każdą decyzję podejmujesz teraz, a nie w przeszłości lub przyszłości. W każdej chwili możesz wpłynąć na rzeczywistość, ukształtować to, co będzie, na podstawie tego, co było i jest. Całe twoje życie toczy się w teraźniejszości i jeżeli weźmiesz sobie tę prawdę do serca, satysfakcja z dobrze wykorzystanych milionów chwil nie pozostawi w nim miejsca na rozpamiętywanie i żal.

Nie mogę zagwarantować ci, że każda twoja decyzja będzie trafna, że przyniesie ci sukces, bogactwo i pełnię szczęścia. Moja obietnica jest inna:

Twoje decyzje staną się właściwe — to znaczy takie, jakich nie będziesz potem żałował.

Pomyśl: każdego dnia dokonujesz wielu wyborów.

Jeśli nie są one racjonalnie uzasadnione, nie powstrzymasz się od ich rozpamiętywania, a twoje poczucie własnej wartości będzie coraz bardziej zatrufane goryczą niepewności.

Czy warto tracić kolejny dzień?

(ze wstępu do książki)

książkiklasybusiness

Nr katalogowy: 36575



Księgarnia Internetowa:
<http://onepress.pl>



Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900



0 601 339900

n e
p r o s s

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

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

 sensus

cena 39,90 zł

ISBN 978-83-283-1832-8



9 788328 318328