

SPIS TREŚCI

Przedmowa do wydania kieszonkowego	9
Przedmowa	11
1. Pozytywna motywacja to jeszcze za mało!	13
2. Klucz do nowych przyzwyczajzeń	15
3. Pragnienia zwiastunami naszych możliwości	17
4. Recepta na szczęście	19
5. Czynniki szczęścia – czas	21
6. Małe przyczyny o poważnych konsekwencjach	23
7. Przyszłość należy do „life-long learners”	25
8. Śmiech to najlepsze lekarstwo	27
9. Zasada odpowiedzialności	29
10. Planowanie jest kluczem	31
11. Carpe diem – wykorzystaj dzień	32
12. Bądź tym, kim możesz być!	33
13. Człowiek staje się kimś tylko poprzez zadanie, któremu stawia czoło	35
14. Test cenowy	37
15. Tajemnica osób radzących sobie z problemami	39
16. Sztuka podejmowania decyzji	41
17. Tajemnica nowych uczuć	43
18. A w głowie urlop	45
19. Zarządzanie nastrojem poprzez zarządzanie ciałem	47
20. Na tropie fałszywych nawyków	49
21. Sposób na przełamywanie barier	51
22. Dlaczego nieznaczne przecenianie samego siebie jest najlepszą drogą do osiągnięcia najlepszych wyników	53
23. Nowe pytania są kluczem do nowych odpowiedzi	55
24. Jak pokonać pułapkę frustracji	57
25. Wykorzystywanie dzisiejszych przeszkód jako budulca przyszłych sukcesów	60

26.	„Siła przyzwyczajenia”	61
27.	Grzechy zaniechania na drodze do piekła	62
28.	Modelling of excellence	64
29.	Profesjonalne zarządzanie nastrojem	66
30.	Panowanie nad czasem	68
31.	Wdzięczność jako klucz do szczęścia	70
32.	Droga ku lepszym decyzjom	71
33.	Przekształcanie negatywnych uczuć	73
34.	Czy jesteśmy kowalami naszego losu?	75
35.	Wykrywanie złodziei energii	77
36.	W jaki sposób dasz radę zrobić o trzydzieści procent więcej?	78
37.	Poszukiwanie kozła ofiarnego	80
38.	Konstruktywne zarządzanie uczuciami	82
39.	Czy sukces jest dziełem przypadku?	84
40.	Małe rzeczy są często początkiem wielkich przedsięwzięć	85
41.	Głupiec i mędrzec	86
42.	Poczucie pieniędzy	88
43.	Wyjątki jako zabójcy nawyków	90
44.	Choroba przesuwania „na potem”	92
45.	Nauka mówienia „nie”	94
46.	Początki zawsze są trudne, jeśli potem ma być łatwiej	96
47.	Alicja w krainie czarów	97
48.	Zgodność słów i czynów	99
49.	Tajemnica dobrego nastroju bez przyczyny	101
50.	Zbieranie doświadczeń jako hobby	103
51.	Wzmacnianie silnych stron	105
52.	Świętowanie sukcesu	107
53.	Reguły, które decydują o naszym szczęściu	108
54.	Więzienie z myśli	110
55.	Przekraczanie granic	111
56.	Moc pozytywnego oczekiwania	113
57.	Pamiętnik sukcesów	115
58.	Od myślącego „jeśli” do myślącego „jak”	116

59.	Trawa po drugiej stronie płotu	118
60.	Nałóg oglądania telewizji	119
61.	Przekraczanie granic, które sobie mówiliśmy	121
62.	Widzimy to, co chcemy widzieć	122
63.	W pracy profesjonalista, prywatnie amator	123
64.	Otoczenie jako czynnik usprawiedliwienia	124
65.	Motywująca perspektywa szansy treningu	126
66.	Kraina obfitości, w której żyjemy	127
67.	Reagowanie w pewny siebie sposób	129
68.	Czy dziś już się czegoś nauczyłeś?	131
69.	Pułapka myślowa: osiągnąłem już wszystko	132
70.	Największe wyzwanie naszego życia	133
71.	Marzenie naszego życia jako najlepszy czynnik motywujący	135
72.	Innowacyjne myślenie	137
73.	Trening jest kluczem	139
74.	Samoakceptacja jako warunek przemiany	141
75.	Obchodzenie się z błędami	142
76.	Autoanaliza wewnętrznego dialogu	144
77.	Właściwości odbiorcy	146
78.	Kopniaki, jakie daje nam los	148
79.	Pozytywna moc rytuałów	149
80.	Nasz standard jakości	151
81.	Identyfikowanie się z zadaniem	152
82.	Związki	154
83.	Producent szczęścia	155
84.	Zwycięzca	157
85.	Magia najlepszych uczuciowych przeżyć	158
86.	Recepta dla tych, którzy po mistrzowsku chcą radzić sobie z życiem	160
87.	Wartości ukryte w naszych celach	161
88.	Nasiona zwątpienia	163
89.	Dziennik nauki	164
90.	Cieszyć się małymi rzeczami	166

91. Whatever it takes	168
92. Znak szczególny profesjonalistów	169
93. Okłamywanie samego siebie	170
94. Tajemnica samodyscypliny	172
95. Czy dajesz z siebie to, co najlepsze?	174
96. Przeżywanie terażniejszości z przyszłości	175
97. Strategie przegrywających	177
98. Czas to pieniądz, czyż nie?	179
99. Więzienie własnych przekonań	181
100. Poprzez małe usprawnienia do wielkiego sukcesu	183
101. Jakość naszych pytań decyduje o jakości naszych odpowiedzi	184
102. Szczęście = przygotowanie + okazja	186
103. Idealny dzień	187
104. Nasze spojrzenie na problemy	189
105. Winning starts with beginning	191
106. Oczekuj tego, co najlepsze!	192
107. Stan czy potencjał?	194
108. Im bardziej coś kochamy, tym mniej traktujemy to jak pracę	195
109. Elastyczność w uczeniu się	197
110. Gorące pragnienia	199
111. Motywacja, motywacja, motywacja	201
 Dodatkowa porada: strumień obrazów (image-streaming)	 202
 Posłowie	 204
 O autorze	 205

1. POZYTYWNA MOTYWACJA TO JESZCZE ZA MAŁO!

„Przecież dobrze wiem, co mam do zrobienia. Tylko jakoś nie mogę się do tego zabrać” – to słowa często towarzyszące westchnieniom. Inne wytłumaczenia to: „Po prostu nie mam na to czasu” albo „Wieczorem nie mam już na to sił”.

Zawsze kiedy nie udaje nam się zrealizować naszych postanowień, pojawia się pytanie: „Czy istnieje jakaś recepta na dostateczną motywację? Czy istnieje jakieś narzędzie, technika, która mogłaby nam pomóc zmobilizować samych siebie, i naprawdę zrobić to, co uznaliśmy już za dobre i właściwe?”.

W ostatnich latach współczesna psychologia motywacji rozwinęła na tym polu cały szereg skutecznych strategii.

Sama tylko pozytywna motywacja często nie wystarcza. Ktoś, kto potrafi jedynie pomyśleć, jak wysportowane czy zgrabne mógłby mieć ciało, a oczyma wyobraźni wygrywa już konkursy piękności, przez takie mrzonki traci połowę swojego potencjału, i nie powinien się potem dziwić, że lenistwo mówi mu, aby nie ruszał się z sofy.

My, ludzie, mamy dwubiegunowy system pobudzania i jesteśmy zmotywowani najsilniej wówczas, gdy zostaniemy uchwyceni w kleszcze tych dwóch stron naszego wewnętrznego napędu. Sprawdź to na samym sobie: w sytuacjach, gdy z dużym zdyscyplinowaniem wykazujesz dobre nawyki, twój

111 PORAD MOTYWACYJNYCH

system nerwowy poddawany jest presji z obu stron. Na przykład ci z nas, którzy regularnie uprawiają jogging, czują się naładowani energią nie tylko wtedy, gdy pobiegają po lesie. Gdy tylko trzy, cztery razy pod rząd odpuszczą sobie jogging, to czwartego wieczoru wolą nawet zrezygnować z kolacji, niż z kolejnego treningu. Jeśli nie wystarcza sama tylko pozytywna motywacja, to dla wzmocnienia wewnętrznego poczucia chęci do działania wykonuj **ćwiczenie-kleszcze**: oprócz wszelkich korzyści związanych z aktywnym trybem życia notuj też negatywne strony wynikające z bezczynności. Im lepiej potrafiś sobie wyobrazić negatywny scenariusz, tym bardziej wzmocnisz swoje wewnętrzne przekonanie. Przykład: „Jeżeli nadal nie będę uprawiał joggingu, to wkrótce będę wyglądał jak michelinek, a gdy spojrzę w dół, brzuch nie pozwoli mi zobaczyć własnych stóp”.

2. KLUCZ DO NOWYCH PRYZWYCZAJEŃ

Wiesz, dlaczego większość ludzi nie potrafi zmotywować się na dłuższy czas?

Odpowiedź brzmi: ponieważ instrukcja obsługi w naszych głowach, z którą pracuje większość ludzi, jest po prostu niewłaściwa. Załóżmy, że ze słowem „dieta” spontanicznie kojarzysz rezygnację, tortury, ascezę i wyrażenia typu: „Życie bez czekolady to prawdziwa udręka!”.

Myśli działają wtedy jak autopilot – na widok czekolady bez specjalnego namysłu wiesz: „Brać i nie czekać!”. Na widok muesli albo chleba razowego hasło brzmi: „Daj sobie spokój!”.

Jeśli chcesz zmienić swoje nawyki żywieniowe, masz dwie możliwości:

1. Obierasz drogę, którą wybiera większość i która się nie sprawdza – przerywasz pracę swojego autopilota, umartwiasz się i męczysz przez trzy tygodnie, jedząc muesli i pijąc wodę mineralną. Ale jedno jest pewne: tak długo, jak długo twój autopilot łączy czekoladę z przyjemnością, a warzywa z męką, prędzej czy później wylądujesz przy torcie czekoladowym. Z tego powodu dziewięćdziesiąt pięć procent wszystkich ludzi utrzymujących dietę waży

111 PORAD MOTYWACYJNYCH

po dwóch latach statystycznie o kilogram więcej niż przed podjęciem diety.

2. Pięć procent, które odnosi sukces, wybiera inną drogę: prze-programowują oni swoje emocjonalne nawyki. Dopiero wówczas, gdy zaczniemy łączyć zdrowe żywienie z przyjemnością, a obżarstwo z frustracją, będziemy w stanie osiągnąć sukces. U byłych palaczy rozwija się silna niechęć do dymu papierosowego, którego w ogóle nie rejestrowali w czasie, gdy byli aktywnymi palaczami.

Poprzez intensywne odczucia nasz mózg rozwija nowe oprogramowanie. Jeśli komuś zdarzy się znaleźć w płonącej kabinie windy, może nabawić się fobii jeżdżenia windą, która nie opuści go przez całe życie.

Jeżeli będziemy stosować **ćwiczenie-kleszcze** ze strony 14, intensywnie wyobrażając sobie pozytywne i negatywne skutki naszych zachowań, to poprzez mentalny trening będziemy w stanie wytworzyć w sobie nowe nawyki.

3. PRAGNIENIA ZWIASTUNAMI NASZYCH MOŻLIWOŚCI

„Gdybyśmy robili wszystko, do czego jesteśmy zdolni, wprawiloby to nas w prawdziwe zdumienie” – powiedział Thomas Edison, jeden z najsłynniejszych i odnoszących największe sukcesy wynalazców.

Jakby to było, gdybyś to ty robił rzeczy, które wprawiają cię w wielkie zdumienie? Masz może smykałkę do tego, aby nauczyć się języka obcego, grać na instrumencie, jeździć konno, odbyć podróż dookoła świata, zdecydować się na zmianę zawodu, stać się samodzielnym albo zostać nauczycielem jogi?

Zwracaj uwagę na swoje pragnienia. One bowiem – o czym wiedział już Goethe – są zwiastunami naszych możliwości. A gdy już odkryłeś płynące z głębi serca pragnienia, upewnij się, że nie staną się one porażką już z pierwszego powodu.

Większość rzeczy nie jest osiągnięta dlatego, ponieważ w ogóle nie zaczyna się ich realizować!

Ćwiczenie sprawności skauta: Już Goethe wiedział, że nasze ukryte intensywne pragnienia mogą wyzwolić w nas talenty i zdolności. Dotyczy to szczególnie naszych ulubionych aktywności, które zajmowały nas w dzieciństwie i w młodości. Stwórz więc listę czynności, które zawsze wywoływały w tobie zachwyt, sprawiały przyjemność i były twoją pasją.

4. RECEPTA NA SZCZĘŚCIE

Czy interesuje cię nieomylna recepta na szczęście?

Oto ona. Zawsze kiedy byłeś w swoim życiu na sto procent szczęśliwy, byłeś też zafascynowany: nowym związkiem z partnerem, wykonywanym zawodem, jakimś projektem, hobby czy czymkolwiek innym, co wyzwalało w tobie iskrę i płomień.

Wiele osób jest zadowolonych z wykonywanego zawodu, mają przyjemność z gry w tenisa albo lubią wyjść gdzieś z domu.

Jednak do prawdziwego szczęścia – takiego, które sprawia, że każda komórka wibruje radością – potrzebujemy czegoś więcej. Charles Kinsley zdradził nam ten sekret: „Do prawdziwego szczęścia potrzebujemy czegoś, co nas naprawdę fascynuje”.

Ćwiczenie fascynacji: Jakie rzeczy i aktywności fascynują cię najbardziej, sprawiają, że w oczach pojawiają się iskry, a serce bije szybciej z radości? Ćwiczenie z rozdziału trzeciego zachęciło cię do tego, abyś wśród swoich ulubionych aktywności odkrył te rzeczy, które ze względu na swoje uzdolnienia robisz najlepiej. To ćwiczenie pomoże ci, również w zgodzie z ideami, wartościami, ideałami i koncepcjami – a więc sprawami daleko wykraczającymi poza twoje aktywności – znaleźć to, co budzi w tobie największy entuzjizm.

