

# KTO CI UKRADŁ MARZENIA?

Czyli autorska  
metoda realizacji  
#1000 marzeń



## MICHAŁ WAWRZYNIAK

AUTOR SUPERBESTSELLERÓW „GURU KULTURY”, „HEJTOHOLIK”  
ORAZ „NIE INTERESUJE MNIE BYCIE ZWYKŁYM CZŁOWIEKIEM”

onepress  
POWER 4

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.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka

Projekt okładki: Jan Paluch na podstawie koncepcji Michała Wawrzyniaka

Helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto: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?ktociu>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-5835-5

Copyright © Michał Wawrzyniak 2020

Printed in Poland.

# SPIS TREŚCI

---

## ROZDZIAŁ 1. ZAMARZ

<b>Nr 1. #Złodzieje marzeń: złe priorytety lub ich brak</b>	<b>9</b>
Uważaj, bo eksploduje ci serce!	12
Za wiele to ty nie pamiętasz	14
Dziennik marzeń	15
Upływający czas	20
Pisz i aktualizuj	25
Wymarz, zaplanuj, zarób, zrealizuj	27
Musisz mieć ogień w sobie	30
<b>Nr 2. #Złodziejmarzeń: brak indywidualnego stylu</b>	<b>33</b>
Czy introwertyk jest skreślony?	34
Wsteczna analiza	38
Uniwersalne potrzeby	41
Wyjaśnij mi, dlaczego ci się nie uda!	43
Syndrom biedaka	47
Plaga xxi wieku	50
<b>Nr 3. #Złodziejmarzeń: brak lub niespójna wizja siebie</b>	<b>57</b>
Butelka czy balon?	57
Wizje i fizyczne reprezentacje	60
Praca marzeń	63
Marzę o tym, żebyś robił więcej	68

## SPIS TREŚCI

### **ROZDZIAŁ 2. ZAPLANUJ**

Za duża skala	73
Gdzie skręcić?	76
<b>Nr 4. #Złodziejmarzeń: nieświadome nawyki i szkodliwe rytuały</b>	<b>81</b>
Reguła #1000marzeń	82
Rejestracja i fazy przygotowań	84
Numerowanie dla śledzenia postępów	88
Uważaj na to, czego sobie życzysz...	89
<b>Nr 5. #Złodziejmarzeń: oczekiwanie więcej, niż samemu się oferuje</b>	<b>92</b>
Crowddreaming	93
Brak ustaleń	96
Brak planu, głupcze!	99
Od bandy do bandy	103
Abs	106
Gdy niestety przegniesz	108
<b>Nr 6. #Złodziejmarzeń: powiększająca się otepiałość</b>	<b>111</b>
Konieczność żyć ograniczeniami innych	112
Szklany sufit	114
Zamrożeni	118
Walka czy ucieczka, a może...?	120
Dlaczego ludzie się poddają?	122

### **ROZDZIAŁ 3. ZARÓB**

<b>Nr 7. #Złodziejmarzeń: fałszywe poczucie godności</b>	<b>131</b>
Jak się odmrozić?	132

## SPIS TREŚCI

Owoc żywota twojego je zus	133
Komu powinniśmy zaufać?	135
<b>Nr 8. #Złodziejmarzeń: brak kompetencji</b>	<b>141</b>
Najpierw własna kuweta	142
Więc może nowa wersja zus-u?	145
Uciekające marzenia, których chyba nie dogoniłem	148
Weekendowy kasownik	149
Biedny jest człowiek, który pożąda...	151
Destylacja marzeń	155
<b>Nr 9. #Złodziejmarzeń: izolacja na własne życzenie</b>	<b>158</b>
Dlaczego więc może mi się udać?	159
Dlaczego mówimy o rekinach?	161
Otwórz oczy	163
Czemu tak mało zarabiasz?	167
Zbyt szybko, zbyt dużo	171
Zawsze i wszędzie możesz wszystko 2.0	176
 <b>ROZDZIAŁ 4. ZREALIZUJ</b>	
<b>Nr 10. #Złodziejmarzeń: kurczowe lgnięcie/strach przed porażką</b>	<b>185</b>
Łatwo się mówi, zrealizuj...	186
Jak zacząłby dwight eisenhower?	188
Żyjemy w dziwnych czasach	189
Triada	191
Rekord polski	193

## SPIS TREŚCI

<b>Nr 11. #Złodziejmarzeń: dawanie posłuchu niekompetentnym doradcom</b>	<b>198</b>
Pierdołę, nigdy tego nie zrobię	199
Drabina marzeń	201
Efekt domina	204
Przetestuj swoje marzenia	205
Zmieniające się wartości	207
Trampolina	210
<b>Nr 12. #Złodziejmarzeń: zmarnowany czas</b>	<b>214</b>
Nigdy nie jest za późno	215
70-Letni sonny	218
80-Letni deshun	220
Brakujący element	222
Ile razy można?	225
Marzenia rosnące na nienawiści?	232
Zrealizuj czyjeś marzenie	233
Według schematu lub wbrew niemu	237
Mam listę i nad nią pracuję	239
Poddaj się, a bezlitośnie cię wyśmieję	243
Jedno, by je wszystkie scalić!	246

# **ROZDZIAŁ 1**

---

ZAMARZ

”

**WIELE ELEMENTÓW MA ZNACZENIE:  
CO ROBISZ, GDZIE, Z KIM, KIEDY I JAK.  
ALE NA POCZĄTKU ŚKUP SIĘ NA JEDNYM,  
MAX DWÓCH Z NICH,  
BY MÓC MAŁYMI KROKAMI  
DOJŚĆ DO REALIZACJI WSZYSTKICH.**

”

KOŁCZ  MAJK



# NR 1.

---

## #Złodzieje Marzeń: ZŁE PRIORYTETY LUB ICH BRAK

---

**Problem:** Postanowienia typu noworocznego — w końcu decydujemy się na zmianę i chcemy zmienić wszystko naraz. Bierzymy na siebie o wiele za dużo, przez co większość naszych planów bierze w łeb, energia się wyczerpuje, czas się kończy, a my odpadamy i jedyne, co pozostaje, to wyrzuty sumienia.

**Odpowiedź:** JEDNO, maksymalnie dwa NOWE zajęcia/ wyzwania/ tematy.

**Strategie:** RÓB, CO MASZ ZROBIĆ, OD RĘKI albo NIE RÓB TEGO WCALE  
MONOTEMATYCZNOŚĆ

Pierwsze pułapki, które zastawiamy sami na siebie, to zbyt duża opieszałość w realizacji zadań — zwlekamy z nimi, ponieważ nas one przytłaczają — i przeświadczenie, że te zadania są dla nas nieistotne. Nie nadaliśmy im priorytetu na naszej skali ważności. Nie idziemy do dentysty, bo ząb tylko trochę boli, odsuwamy w czasie zmianę opon na zimowe, zerkamy na zegarek, myśląc, że jeszcze chwila i wyjdziemy, bo przecież zdążymy na czas, a potem trafiamy na korek i kłops. Gdybyśmy rozumieli swoje zachowanie, dostrzeglibyśmy, że wystarczyłoby robić wszystko od ręki albo nie robić tego wcale. Brzmi to bardzo prosto, lecz trudno jest wprowadzić te zasady ot tak, natychmiast w nasze życie. Przypomnijmy więc sobie, że chodzi nam o zwiększenie świadomości pewnych mechanizmów, pamiętanie o nich i spokojne, krok po kroku, wprowadzanie ich w nasze życie.

Czasem ogrom problemów sprawia, że nie wiemy, czym się zająć. Czasem zbyt duża liczba spraw powoduje, że wiele z nich jest przez

## KTO CI UKRADŁ MARZENIA

nas bagatelizowanych. Następnym razem postarajmy się od razu zdecydować, czy będziemy mieli czas, żeby coś zrobić, czy nie. W wielu książkach spotkasz się z tą zasadą w kontekście różnic pomiędzy ludźmi biednymi i bogatymi. Człowiek bogaty rozumie, że najcenniejszy jest jego czas, dlatego częściej mówi: nie, dziękuję. Odrzuca super rewelacyjne propozycje nie dlatego, że jest zmanierowany, ale dlatego, że na drodze do bogactwa przepracował ich mnóstwo, a jego doświadczenie pozwala mu o wiele szybciej ocenić, czy coś przyniesie mu realne korzyści, czy nie.

Naucz się częściej mówić NIE, a przestaniesz generować tak dużo zbędnych zadań. Naucz się nie odkładać tego, co obiecałeś zrobić, nie czekaj na ostatnią chwilę — dzięki temu będziesz mieć więcej czasu na przyjemności. Nie mów, że nie pamiętasz tego z dzieciństwa: „Krzysiu/Tomeczku/Michałku, odrób lekcje od ręki, to będziesz mieć więcej czasu na zabawę!”. To generalna zasada, którą coraz częściej kieruję się w życiu. Błyskawicznie oceniam, co zajmie mi więcej czasu. Sprawdzam, jaki efekt i jaką korzyść chcę w danym momencie osiągnąć. Po kilkunastu latach prowadzenia firmy producenckiej wideo i firmy szkoleniowej nie bawię się już w półśrodki. Wiem, co jest potrzebne, ustalam budżet, zwiększam koszty finansowe, tak aby móc przeznaczyć na coś mniej czasu. Skupiam się na tym, co jeszcze można w tym biznesie zautomatyzować, usprawnić, aby każda czynność była prostsza, trwała krócej i nie generowała pytań. Zupełnie inaczej podchodzę do mojej nowej inwestycji — Resort Mental Shelter. Zdecydowałem, że pierwsze kilka lat będzie jak piaskownica — do zabawy. Wiele rzeczy chciałem zbudować własnoręcznie. Chciałem poczuć, jak coś powstaje, sprawdzić od początku tworzenia, kiedy było nieprzyjemnie i trudno, czy coś jest realne i sensowne. Pierwszy drewniany domek stawiałem razem z ekipą. Urządzałem go osobiście, szukałem wyposażenia, spędzając godziny w marketach budowlanych, salonach meblowych i łazienkowych. Drugi domek, niemal identyczny, został już zbudowany przez firmę zewnętrzną. Trwało to tydzień, a nie miesiąc. Kolejne projekty powstają

## ROZDZIAŁ 1. ZAMARZ

już inaczej — najpierw na desce kreślarskiej. Koniec z radosną twórczością wizjonera. Było to fajne, ale pochłaniało ogrom czasu. Robiłem to po to, by poznać rynek, firmy, ludzi, by swobodnie poruszać się po nowym dla mnie temacie. Dziś wolę zlecić tę pracę fachowcom, zapłacić za ich doświadczenie, a samemu w tym czasie zarobić wielokrotnie więcej. Wy także, jeśli kiedykolwiek robiliście remont, przechodziliście tę ścieżkę, choć może mniej świadomie, może z bardziej prozaicznego powodu — ograniczonego budżetu. Nie znam jednak nikogo mądrego, kto po pierwszym poważnym remoncie wykonanym własnymi siłami (remont wszystkich pokoi itd.) nie przyznałby, że głupotą byłoby popełnienie tego samego błędu. Lepiej znaleźć kogoś, kto wszystko zaprojektuje, wyszuka w sklepach odpowiednie wyposażenie, przygotowuje budżet i na końcu wejdzie ze swoją ekipą.

Nie osiągniemy nigdy odpowiedniego poziomu perfekcji ani zadowolenia, jeśli będziemy rozproszeni. Koniec kropka. Nie da się tego zrobić. I mówi Ci to ktoś, kto uwielbia robić wiele rzeczy naraz. Jednak przychodzi taki czas, taki problem czy projekt, że niestety, ale się nie da. Trzeba zapomnieć o wielozadaniowości i skupić się na monotematyczności. Wybierz jedno, maksymalnie dwa zadania, na których skupisz się przez najbliższy kwartał. Nie szalej. Nie próbuj jednocześnie rozpoczynać ćwiczeń na siłowni, zaczynać nauki nowego języka, otwierać nowego biznesu w czasie, gdy Twoja ukochana spodziewa się dziecka, a poród tuż-tuż. Stop. Ogarnij się. Ogarnij swoją kuwetę, przestań do niej srać jak nawiedzony, ciągle miauczący o żarcie kot. Miauczysz, że masz tyle mocy i możliwości, a jednocześnie zapominasz, że każdy proces twórczy generuje odpady przemiany materii, więc czy chcesz, czy nie chcesz, kuweta będzie pełna. Ktoś musi wyrzucić te odchody i wymienić żwirek na czysty. Uczę Cię tego, że ekonomiczniej jest skupić się na kilku posiłkach dziennie, zamiast podjadać nieustannie z nerwów lub z głodu. Dzięki temu wizyty w toalecie są bardziej zoptymalizowane. A ty nie latasz jak ze sraczką dookoła biurka i nie krzyczysz, że świat się pali... ha, ha!

## KTO CI UKRADŁ MARZENIA

Zdecyduj. Jeśli w każdym kwartale masz jeden, maksymalnie dwa wolne sloty czasowe, musisz zdecydować. W miarę nabierania doświadczenia zobaczysz, że musisz przestać coś robić, żeby móc zacząć robić coś innego. Wyjeżdżając na skraj Puszczy Noteckiej, gdzie kupiliśmy dwadzieścia jeden hektarów ziemi, wiedziałem, że nie będę mógł dużo czasu poświęcać biznesowi szkoleniowemu. Dlatego na dwa lata przestałem prowadzić duże eventy na tysiące osób. Jednocześnie przekierowałem swoje skupienie na pracę indywidualną, coaching/mentoring, pracę zdalną przez telefon, Messengera i maila, by moim klientom VIP zapewnić regularne wsparcie lub doraźną pomoc.

Coś za coś. Nie można być w kilku miejscach naraz i próbować łapać dwie sroki za ogon. W jednym obszarze odpocznij, w innym podpal ogień pasji i efektywności. Skup się. Wybierz. Zdecyduj, co będzie ważne w kolejnym kwartale. Gdy będzie dobiegał końca, usiądź, zapisz stan gry, porównaj z poprzednim i oceń. Czy warto kontynuować, czy może już wystarczy i czas zmienić priorytety, czy może efekty są tak zaskakujące, że chcesz się jeszcze bardziej skupić na tym zadaniu, rezygnując z innych. To Twoje życie i Twoja dwudziestoczterogodzinna doba. Dysponuj nią sensownie.

## Uważaj, bo eksploduje Ci serce!

Jeśli kiedykolwiek słyszałeś lub myślałeś, że coś jest fizycznie niemożliwe, ponieważ Twoje ciało, ciało ludzkie, nie jest w stanie tego dokonać, to mam dla Ciebie rewelacyjną wiadomość: Masz głowę pełną bzdur albo w najlepszym przypadku dziur, które śmiało mogą być wypełnione wiedzą i doświadczeniem innych, a nie ich wątpliwościami.

## ROZDZIAŁ 1. ZAMARZ

6 maja 1954 roku Roger Bannister, angielski lekkoatleta, jako pierwszy człowiek w historii ludzkości przebiegł bieg na milę w czasie poniżej czterech minut! To dokładnie 1609 metrów w czasie trzech minut pięćdziesięciu dziewięciu sekund i czterech setnych sekundy. W tamtych latach nie pojawiła się żadna nowa technologia, nie opracowano nowego modelu butów czy nowego typu odzieży dla biegaczy, nie zastosowano też żadnych nowoczesnych dodatków. Gdy Roger Bannister zakończył karierę sportowca, skierował swoje kroki na neurologię i został lekarzem. Widać doskonale zrozumiał, co zrobił. A co takiego zrobił?

Gdy cały świat uważał, że ludzkie ciało nie jest w stanie wytrzymać takiego ciśnienia i takiego napięcia w tak krótkim czasie, Bannister podszedł do tego zupełnie inaczej. Zaczął wyobrażać sobie, jak przebiega metę z czasem 3:59. Zrobił coś, z czego dziś wielu się śmieje — wizualizował swoje marzenie (przypomnij sobie, co w *Guru Kultu...ry* pisałem o Michaelu Phelpsie, który również wiele zawdzięcza tej technice). Co najlepsze, robią to również osoby, które wyśmiewają tę technikę, ponieważ śmiejąc się, wewnątrz i podświadomie wizualizują siebie. Problem polega tylko na tym, że skupiają się na odwrotnej sytuacji. Widzą siebie jako kogoś, komu dana czynność się nie uda! Do kogo dany przedmiot, sytuacja czy wydarzenie zdecydowanie nie pasuje. Zamiast wykorzystać moc swoich myśli do osiągnięcia zamierzonego celu, bezsensownie podkładają sobie nogę i umacniają się w przekonaniach: nie możesz, nie dasz rady, to nie jest możliwe, Tobie się nie uda, to nie jest dla Ciebie itd. Więc myśl, co chcesz — Twoje życzenie zawsze się spełni!

Przykład Rogera przepięknie pokazuje nam, jak nastawienie umysłu oraz to, o czym człowiek marzy, pojawia się w rzeczywistości. Biegacz spełnił swoje marzenie, bo pragnął go wystarczająco mocno, aby pójść dalej i zacząć świadomie o nim myśleć, wyobrażać sobie siebie w momencie zwycięstwa i bicia nowego rekordu. Przed nim żaden

## KTO CI UKRADŁ MARZENIA

człowiek nie był w stanie tego dokonać, później, gdy tylko podniósł poprzeczkę, wielu sportowcom również się to udało.

Miej odwagę marzyć, rób to świadomie, a dodatkową energię niech daje Ci fakt, że jesteś inspiracją dla wielu. Same chęci to już dużo, odwaga, aby przekuć je w pracę, udowadnia kolejnym osobom, że coś jest możliwe, a realizacja marzenia przekonuje pozostałych. Wtedy to coś powstałe z iluzji Twojego umysłu staje się dla wszystkich rzeczywistością!

Źródło: [https://pl.wikipedia.org/wiki/Roger\\_Bannister](https://pl.wikipedia.org/wiki/Roger_Bannister).

## Za wiele to Ty nie pamiętasz

Czy pamiętasz z mojej poprzedniej książki technikę zwiększenia swojej efektywności nazwaną przeze mnie „zapisaniem stanu gry”? Jeśli tak, to doskonale, jeśli jednak zaczniesz od końca i to jest pierwsza książka mojego autorstwa, którą czytasz, to napiszę Ci o tej technice kilka słów. Od czasu publikacji *Nie interesuje mnie bycie zwykłym człowiekiem* minęło kilkanaście miesięcy, więc pokuszę się również o jej zaktualizowanie.

Krótką historią, którą możesz usłyszeć podczas moich wystąpień, dotyczy jednego z moich klientów. Aby zachować jego prywatność, nazwijmy go Albertem. Pojawił się na jednym z moich szkoleń wiele lat temu. Był pełen ciekawości, ale i obaw, które potrafił wyartykułować, choć może należałoby to nazwać dosłownie: był po prostu bardzo upierdliwym klientem. Męczył nie tylko mnie, ale i innych uczestników szkolenia. Zadawał mnóstwo nieprzemyślanych pytań: Czy on na pewno po tym szkoleniu będzie osiągać efekty? Bo to,

## ROZDZIAŁ 1. ZAMARZ

że inni osiągną, to spoko, ale czy jemu się to uda? A czemu tak? A czemu tu? Ale on tego teraz nie rozumie... Powinien wchłonąć daną partię wiedzy, przemyśleć ją, przeanalizować, wypisać swoje wnioski, podsumować je, odnaleźć to, czego nie rozumie, skonsultować z innymi — niestety nie miał wystarczająco elastycznego umysłu, żeby to zrobić.

Dziś wiem, że to były realne problemy z pętlą fenologiczną, czyli z trzema magazynami pamięci.

Pierwszy to pamięć sensoryczna, w której przez bardzo krótki okres przechowujesz dokładnie zarejestrowane wydarzenia. Pamiętasz dźwięki, widzisz obrazy, czujesz zapachy. Możesz to wszystko przywołać, bo jest bardzo świeże. Drugi to pamięć krótkotrwała. Tu znajduje się już tylko wybrana część informacji, mocno ograniczona, ale też już częściowo przetworzona. Trzeci — pamięć długotrwała — to tu jesteś w stanie przechować przez nieskończoną ilość czasu nieograniczoną liczbę danych! Wszystkich nas to interesuje, gdy mowa o nauce (bo mało kto chce pamiętać niepowodzenia i problemy, choć są one źródłem ogromnej ilości danych).

## Dziennik Marzeń

Cóż mogłem mu wtedy odpowiedzieć? Dokładnie to samo co innym: że zrobię, co w mojej mocy, aby mu wyjaśnić temat, że w ciągu kilku dni będę regularnie pytał, czy rozumie, co do niego mówię. Będę się dwoił i troił, pokazując dziesiątki kontekstów. Powiedziałem, że będę się wygłupiał, rozśmieszał go (żeby było mu przyjemniej i łatwiej się uczyć), motywowałem, krzyczał na niego niczym trener w szatni, besztiał go (w ramach coachingu prowokatywnego) i spuszczał mu solidne

## KTO CI UKRADŁ MARZENIA

zjebki (żeby wiedział, że to nie przelewki — ha, ha — ale temat, który powinien traktować poważnie, bo to jego życie, a nie moje). To tak samo jak z koniem, gdy już doprowadzisz go do wodopoju, wszystko dla niego przygotujesz i podasz, tak jak powinienes, to czy jesteś w stanie go zmusić, żeby się napił lub żeby zjadł? Oczywiście, że nie. Tak samo jest z człowiekiem.

Ale... puśćmy wodze fantazji i uznajmy, że jednak koń się napije. Człowiek natomiast doda do tego sumę swoich żądań, wątpliwości, obaw i doświadczeń. Natychmiast podda wodę ocenie: bo myślał, że będzie miała inny kolor, inny smak, inną temperaturę. Powie, że woda chyba nie jest świeża, chyba jest za mętna, pewnie niezdrowa. Czemu tej wody tak mało i kto to widział, by była taka ni to ciepła, ni to zimna... i tak w kółko. Więc powiedziałem Albertowi, że niestety, ale nie mogę mu niczego obiecać. Tak jak nikomu niczego nie obiecuję na moich wystąpieniach od kilkunastu lat. Tłumaczyłem, że mi przykro, ale nie przepracuję problemów ani za niego, ani za nikogo z obecnych na sali. Nie wykonam za nikogo ćwiczeń, nie będę pamiętał, że zamiast usiąść przed telewizorem, należałoby wrócić do notatek ze szkolenia, a zamiast patrzeć zmęczonym wzrokiem w sufit, powinno się zerknąć do swojego dziennika i poszukać ważnych tematów do przemyślenia, przepracowania, wykonania. Że ciągle należy szukać książek, filmów i szkoleń, które uzupełnią naszą wiedzę.

Jednak powiedziałem mu również, że mogę mu obiecać, iż jego głowa otworzy się na całkowicie nowy świat, ponieważ nie ma takiej możliwości, aby nie zmienić swojego myślenia i mieć zamknięty umysł, gdy przez kilka dni konsekwentnie wprowadza się do niego nowe wzorce. Mogę obiecać mu, że zdobędzie umiejętność szybszego wyciągania wniosków i osiągnięcia lepszych efektów, większą ciekawość świata i chęć nauki, zdobywania doświadczeń bez bagażu starych przekonań. To zaś ma ogromną szansę przełożyć się na



## ROZDZIAŁ 1. ZAMARZ

wszystkie obszary jego życia: związki, ciało, finanse, karierę, szczęście, radość, miejsce zamieszkania i pracy. Albert nie do końca chyba był usatysfakcjonowany moją odpowiedzią, ale wyraźnie ucieszył się i odetchnął z ulgą (później to nawet potwierdził), że nie przekonywałem go z uporem maniaka, iż osiągnie niebywały, stuprocentowy sukces. Był wręcz w szoku, że zniechęcałem go do przyjazdu na kolejne moje szkolenie. Twierdziłem, że jeśli ma takie obawy i próbuje przerzucić odpowiedzialność na innych, to zapewne nie jest gotowy, nie dojrzał do tego i wyjazd będzie stratą czasu dla niego, a męczarnią dla pozostałych. Powiedziałem, że jeśli zna siebie, ufa swojej intuicji i czuje, że to mu to nie odpowiada, to lepiej niech zostanie w domu.

Może to wyglądać jak prosta technika marketingowa „pozornego odrzucenia”, lecz lata doświadczeń biznesowych nauczyły mnie, że jeśli klient ma focha, szuka dziury w całym, to nie należy tracić na niego czasu — lepiej podesłać go konkurencji. Nie musisz męczyć się z klientem, gdy jesteś pierwszą osobą, do której trafił. Taki człowiek nie ma wiedzy, nie ma możliwości porównania, nie będzie w stanie Cię docenić.

Albert jednak zdecydował się przyjechać, jak to określił, na własną odpowiedzialność. To, co mu powiedziałem, zapewniło nam spokój na czas szkolenia oraz na kilka miesięcy po nim. Przyznam, że obserwując tego młodego człowieka, trudno mi było nie być zadowolonym z siebie jako nauczyciela. Mężczyzna przyjechał na szkolenie smutny, zdołowany, opowiadał przez wiele dni, że jego życie nie ma sensu, mówił, że nie dogaduje się z rodziną, że ma długi, mnóstwo problemów, że szuka nowej, lepszej pracy. I tak w kółko.

Jeśli dorzucimy do tego samotność wyobcowanego singla dziwaka nierozumiejącego, dlaczego kobiety od niego stronią, to mamy gotowy koktajl Mołotowa.

## KTO CI UKRADŁ MARZENIA

Minęło kilka miesięcy i spotkałem Alberta na innym szkoleniu. Od słowa do słowa, ciągnięty za język, zaczął marudzić, że on za wiele zmian u siebie nie widzi i nie czuje, żeby tamto spotkanie mu za dużo dało.

Na szczęście było z nami kilka osób, które znały temat, ponieważ były i na pierwszym szkoleniu Alberta, i na kilku kolejnych. Widzieli jego przemianę na własne oczy!

Swoją drogą wspominam te szkolenia z ogromną nostalgią. Były to początki coachingu, panował zupełnie inny klimat. Można mówić o dwóch powodach tej sytuacji. Po pierwsze, praca nad rozwojem osobistym była czymś nowym. Wielu podchodziło do niej jak do jeża i nazywało prostacko sekciarstwem, ci natomiast, którzy z niej korzystali, doceniali ją i mieli dla niej szacunek.

Po drugie, w salach szkoleniowych było o wiele mniej osób, co powodowało, że miały one zupełnie inne nastawienie. W mniejszej grupie ludzie byli bardziej widoczni. Nie mogli pozwolić sobie na chamskie zachowania czy podryw. Byli dzięki temu oddani zadaniom, skupieni, współodpowiedzialni. Rozumieli, że rozwój to szereg powtarzanych cykli, a nie jednorazowy skok w bok. Z wieloma z nich widywałem się wielokrotnie na kolejnych etapach ich pracy nad sobą, z sali szkoleniowej przechodzili na pracę indywidualną, coaching i mentoring. Przychodzili na spotkania z zamiarem rozwoju i wspólnie realizowaliśmy ten długofalowy cel.

Dlatego gdy słuchaliśmy Alberta, z każdym jego słowem zarówno mnie, jak i kilku innym osobom oczy się powiększały, a szczęki opadały. Byliśmy w coraz większym szoku. Jak to? O czym on mówi, żeby nie powiedzieć: o czym ten dzieciak pier...? Przerwałem mu, może mało taktownie, ale po prostu zapytałem: Albert, co ty bredzisz? Dobra już, dobra... w mowie zapewne padło: Co Ty pierdolisz? — ale pamiętaj, że słowo pisane jest „cięższe” jakościowo, ponieważ gdy mówisz, to wy-

## ROZDZIAŁ 1. ZAMARZ

syłasz dużo sygnałów niewerbalnych. Wystarczyło, że staliśmy ramię w ramię, wszyscy się uśmiechali, a ja powiedziałem to wesołym tonem i taka forma coachingu prowokatywnego budziła człowieka z letargu.

— Albert — zacząłem — przecież dziś, z tego, co słyszę, zarabiasz więcej, czyż nie?

— No tak, dużo więcej.

— OK, a co z twoim poczuciem beznadziei, smutną twarzą, dołem i depresją?

— Eee... — Uśmiech. — No wiesz, tego już dawno nie ma!

— Super, a jak z długami?

— No jak to jak? Pospłacałem! Długi to głupota, więc się od nich uwolniłem.

— Super, a dziewczyna?

— Sam wiesz, jak jest. Miałem ich kilka, teraz zastanawiam się nad poważnym związkiem.

— Człowieku! — niemal wykrzyczałem. — Właściwie w każdej dziedzinie swojego życia, którą wymieniłeś, zrobiłeś szokujące postępy. SZO-KU-JĄ-CE. Czy ty tego nie widzisz?

— Eee... no... hm... no nie... Poważnie? Zrobiłem?

Cała grupa popłakała się ze śmiechu, ale mnie to dosłownie załamało. Zacząłem się zastanawiać, gdzie popełniłem błąd. Co zrobiłem źle, co mogę poprawić i co sprawiłoby, że taki idiota i banda innych, negatywnie nastawionych i podążających za nim nie wpadną w czarną dziurę na drodze do sukcesu. Dziurę, która powstała tam przez to, że nie potrafią dostrzec i docenić tego, że to, co się dzieje w ich obecnym życiu, jest coraz lepsze. A w przypadku Alberta, można powiedzieć, jest lepsze w każdym niemalże aspekcie!

Wtedy właśnie wpadłem na pomysł „opakowania” tego doświadczenia i nazwania tej techniki „zapisaniem stanu gry”. Byłem graczem od dziecka, spędzałem mnóstwo czasu przy komputerze (to była moja pierwsza

## KTO CI UKRADŁ MARZENIA

miłość), a tam można było zapisać daną wersję pliku czy gry, żeby móc do niej później wrócić lub w sytuacji, gdy coś pójdzie nie tak, móc odzyskać to, co zostało wcześniej zrobione. Zauważyłem, że w życiu zapominamy o tym, co już osiągnęliśmy. Przyczyną może być zbyt szybkie tempo życia albo zbyt duże i ciągle zmieniające się nasze oczekiwania.

Dlatego Cię przed tym przestrzegam. Tylko dzięki porównaniu zapisanych stanów gry, kolejne porównanie będzie zrozumiałe dla użytkowników Mac OS — tak jak podczas robienia kopii bezpieczeństwa danych na *Time Machine*. Możesz nie tylko się cofnąć do poczynionych wniosków, ale i porównać, czy i na ile coś się zmieniło. To Twój najlepszy sposób kontroli zainwestowanego czasu oraz innych zasobów, które przeznaczasz na swój rozwój czy jakiegokolwiek życiowe działania.

## Upływający czas

Oto przykładowy „stan gry” z etapu tworzenia tej książki zapisany w formie mininotatnika. Od lat doradzam Wam prowadzenie tego rodzaju krótkiego notatnika, ale zdaję sobie sprawę, jak trudno — znaleźć kilka chwil na zapisanie paru zdań codziennie. Trzeba się zastanowić, jak wybrać istotne kwestie, aby nie pisać o pierdołach, jak się zmusić do pisania, gdy nam się nie chce...

My, autorzy, doskonale znamy ten temat. Lecz choć znam ten mechanizm od lat, obecnie (druga połowa 2018 roku) nie jestem w stanie zmusić się do systematycznego pisania. Wiem, że gdybym pisał dzień w dzień jedną lub kilka stron, nie denerwowałbym się w momentach zwątpienia. Wiem o tym, ale i tak tego nie robię, ponieważ inne projekty czy marzenia są dla mnie ważniejsze. Coś innego jest w tej chwili priorytetem w moim życiu. Właśnie spełniłem jedno ze swoich

## ROZDZIAŁ 1. ZAMARZ

największych pragnień. Trwało to ponad dwadzieścia pięć lat i był to żmudny proces nauki, popełniania błędów, odkładania pieniędzy, odmawiania sobie wielu rzeczy, trudnych decyzji, w co inwestować swój czas oraz energię, itd. Tym marzeniem był własny kawałek przestrzeni (dziś to pierwsze dwadzieścia jeden hektarów Mental Shelter w Polsce), miejsce, w którym mógłbym rozwinąć skrzydła, szybciej się regenerować, kipieć kreatywnością i pomagać innym w nauce skupienia, dokonywania wyborów życiowych oraz przygotowania się na nieuniknione w życiu każdego zmęczenie czy wypalenie zawodowe. Najciekawsze jest jednak to, że te lata były tylko przedśmionkiem do jeszcze trudniejszych wyzwań, jeszcze intensywniejszej nauki, która mnie czeka (praca z ogromnym terenem, wejście w nowe branże: hotelarską, gastronomiczną itd.), oraz mocniejszego skupienia i wysiłku.

W tej książce nie skupiam się na czasie potrzebnym do zrealizowania marzeń, ponieważ dla każdego jest on inny. To, co dla mnie trudne, dla Ciebie może być łatwe. To, co dla mnie jest dziecinnie proste, dla Ciebie może być niezrozumiałe. To, co raz Ci nie wyszło, następnym razem zrobisz bez problemu, ale jednocześnie to, co Ci się udało, może być „szczęściem początkującego” i nie dać się w przyszłości powtórzyć.

Z czasem związane są pewne założenia i one są identyczne dla każdego z nas:

Czas mija: bez względu na to, co będziesz robić lub czego nie zrobisz, odłożysz na później, czas zawsze będzie płynął. Dni, tygodnie, miesiące, kwartały, lata przelecą Ci przez palce.

Musisz go mierzyć: strategię wykorzystania czasu muszą być zmienne. Raz zrobisz coś szybko („jakoś”), innym razem spowolnisz proces, aby osiągnąć precyzję („jakość”). Nieraz będziesz się podniecać samą możliwością, a nieraz rozpatrywać i analizować sensowność. Również z tego powodu zachęcam Cię i uczę, aby mieć minimum 1000

## KTO CI UKRADŁ MARZENIA

marzeń. Czas upływa, zatem powinniśmy nauczyć się nim zarządzać (dalsze etapy). Aby robić to dobrze, powinniśmy go mierzyć, żeby uważać, że upływa i jaki to efekt nam daje. Czy cokolwiek się zmienia, czy posuwamy się do przodu, czy niestety nie. Właśnie do tego niezbędne jest „zapisywanie stanu gry”. Zerknij teraz na jedną z przykładowych notatek związanych z pisaniem tej książki.

### **Czwartek. 13.09.2018**

Mam kilka ciekawych pomysłów, ale pisanie mi dzisiaj nie idzie. Czuję się słabo. Jestem przeziębiony. W jednym momencie mam wenę, za chwilę boli mnie głowa. A do tego jestem tak zamulony, że mam wrażenie, iż usypiam na stojąco. Muszę odpuścić i położyć się do łóżka.

### **Piątek. 14.09.2018**

Dzisiaj jadę do Warszawy, może w trasie uda mi się coś nagrać do książki; później to przepiszę.

Oczywiście nie udało się, ale nagrałem jeden minimentoring z ciekawą strategią dla mojej klientki. Mogę to umieścić w książce.

### **Poniedziałek. 17.09.2018**

Miałem ciężką noc: wróciłem zakatarzony i nie mogłem spać. Do tego nasze maleństwo Gaia walczy z nowymi ząbkami, więc płakała większą część nocy — nie wiem, jak moja ukochana Kasia daje sobie z tym radę, ale gdy ja się wybudzę, to czasami przez kilka godzin nie mogę zasnąć. Pobudka o 6:30, żeby dać Auri buziaka przed wyjściem do szkoły, o 8:30 intensywny LIVE, masa drobnych spraw. Końcówka przeziębienia, więc około 13:00 mózg już odpadał. Krótka drzemka — 20 – 30 min. Czas z Kasią i dziećmiakami po szkole i przedszkolu. Mentoring z dwoma klientami i nagle... BUM! Trzeba zrobić kopię zapasową komputera Kasi, ponieważ musimy wysłać go do serwisu. Szukanie dysków wymaga przejścia na drugą stronę jeziora, do innego domku. Poza tym oczywiście nie mogłem znaleźć kabla,

## ROZDZIAŁ 1. ZAMARZ

a targając agregat oblałem się benzyną. Czad! Zapaszek — rewelacja, ha, ha. Jednak ciemność, muzyka robią swoje i... wypływa ze mnie prawie dziesięć tysięcy znaków. Szok. Wena się pojawiła. Piszę szybko, sprawnie, sensownie. Zaczynam mieć coraz większą pewność, że finalna wizja książki się krystalizuje.

### **Środa. 10.10.2018**

Dupa! Wena była i sobie poszła. Niech to szlag.

Taka forma zapisu stanu gry jest lepsza niż żadna, jednakże za wiele nam nie da. Brak tu tych samych „punktów odniesienia”. Tylko one pomagają nam sprawdzać, czy zaczynamy się zbliżać do celu, czy utknęliśmy gdzieś po drodze. Lepiej jest czasami zapisać mniej, ale precyzyjniej. Popatrz na ten sposób:

### **Czwartek. 13.09.2018**

Czas pisania: między 13:00 a 15:00.

Efekt: 2 minirozdziały, 6500 znaków.

Samopoczucie: męczyłem się.

### **Piątek. 14.09.2018**

Czas nagrywania: jeden ciekawy temat, 10 – 15 minut nagrania. (Warto byłoby zaznaczyć, jak czas nagrania przekłada się na ilość tekstu. Z czasem będziesz to wiedział — np. moje dwudniowe szkolenie, na którym dużo nawijam od rana do nocy, to około 200 – 220 stron A4 tekstu). Brak możliwości/chęci pisania w aucie.

Efekt: ...

Samopoczucie: radość, że choć warunki nie były najlepsze, wygenerowałem część materiału do książki.

## KTO CI UKRADŁ MARZENIA

### **Poniedziałek. 17.09.2018**

Czas pisania: od 18:15 do 19:24.

Efekt: 10 240 znaków.

Samopoczucie: pełne skupienie, łatwość pisania, flow.

### **Wtorek. 18.09.2018**

Czas pisania: od 17:00 do 20:00 — raczej czas męczenia, dupa — nic nie wychodzi, bo jestem przeładowany po całym dniu. Ludzie mają do mnie tysiące pytań i gdy już pomogę wszystkim dookoła, dla mnie samego już nie starcza energii. Tak być nie może!

UWAGA/DOPISEK Autora:

Pisałem to ponad rok temu. Gdy poprawiam ten tekst przed wysłaniem do wydawcy, jest styczeń 2020 roku. Teraz codziennie wstaję rano i od razu piszę. Sam jestem w szoku, ale w końcu urzeczywistniłem i to marzenie! Do pełnego wyrobienia nawyku potrzeba jeszcze sporo czasu, ale już czuję radość, że coraz częściej realizuję swoje założenia.

Choć nieraz może się wydawać, że ktoś zdobył już „czarny pas” w spełnianiu swoich marzeń, istotne jest według mnie, aby cały czas wymagać od siebie więcej. Sprawdzać, co jeszcze może nam się udać, a w jakim obszarze nasze umiejętności i wiedza są za małe. Taka praca nad sobą czyni z nas lepszych, mądrzejszych i spokojniejszych ludzi. Zrozumienie siebie daje świadomość wyboru. Przestajemy być chaotyczni, nie angażujemy się w spory, nie tracimy czasu na udowadnianie nikomu niczego. Częściej wspieramy innych i pomagamy im w ich drodze życiowej, zamiast podstawiać im nogę lub ciągnąć za szelki, żeby przypadkiem nie zaszli dalej niż my.