

**MONIKA KWIATKOWSKA
& ARIEL KAMIŃSKI**

**BLACK
NOTES**

CZY DAJESZ Z SIEBIE WSZYSTKO,
BY ZNALEŹĆ SIĘ TAM,
GDZIE CHCIAŁBYŚ BYĆ?

Black Notes nie jest kolejną książką o tym, że wystarczy motywacja, a wszystko osiągniesz. Autorzy podejmują temat ciemnej strony w podążaniu za marzeniami. Doradzają, jak przygotować się do drogi po sukces oraz jak go utrzymać. Jest to opisane krótko, ale dosadnie, pozostawiając czytelnikowi przestrzeń do przemyśleń i wniosków. *Black Notes* podkreśla, że świadomość, iż nie wszystko będzie się układało według planu, daje przewagę w starciu z przeciwnościami.

Monika Kwiatkowska i Ariel Kamiński to przedsiębiorczy ludzie konsekwentnie dążący do celu. Rozwijają firmę z zabezpieczeniami przeciwpożarowymi, jednocześnie pracując nad kilkoma innymi projektami. Ich motto brzmi: „Chcesz być szczęśliwy – stwórz sobie życie pełne perspektyw”. Mają wielkie marzenia, ale podkreślają, że „sukcesem nie jest to, ile posiadasz, lecz to, kim się stajesz”. Twierdzą, iż wszystko jest możliwe, jeśli ma się odwagę, by wyjść ze strefy komfortu. Jednak do tego potrzebne jest nastawienie i przygotowanie solidnego fundamentu emocjonalnego.



PRZEJDŹ
do księgi online:
www.sorus.pl

**MONIKA KWIATKOWSKA
& ARIEL KAMIŃSKI**

BLACK NOTES


Sorus

Redaktor prowadzący

Wojciech Nowakowski

Redakcja

Aleksandra Zok-Smoła

Projekt okładki

Maria Popiak

Skład

Travel & Design Miron Kokosiński

Copyright © by Monika Kwiatkowska 2022

Copyright © by Ariel Kamiński 2022

Copyright © by Sorus 2022

Wydanie I, Poznań 2022

ISBN 978-83-67139-31-1 e-book

Wydawnictwo Sorus

Księgarnia internetowa: www.sorus.pl

Przygotowanie, druk i dystrybucja

DM Sorus Sp. z o.o.

ul. Bóżnicza 15/6, 61-751 Poznań

tel. +48 61 653 01 43

sorus@sorus.pl

Spis treści

Przedmowa	7
Wstęp	11
1. Prawda Cię wyzwoli	13
2. Filozofia pozytywnego myślenia	19
3. Jeśli chcesz tęczy, pogódź się z deszczem.....	23
4. Odpocznij.....	29
5. Nie szukaj poklasku	31
6. Wytrwałość.....	37
7. Źródła inspiracji	43

Przedmowa

To nie jest kolejna książka, która w subtelny sposób zachęci Cię do zmian, do spełnienia swoich marzeń. Taki delikatny styl motywowania jest stosowany od lat, w dłuższej perspektywie niewielu czerpie z niego korzyści. Większość tego typu książek rozwojowych zachęca, byś zaryzykował, wyszedł poza swoją strefę komfortu, zaczął robić to, co naprawdę kochasz, zapominając przy tym dodać, ile może Cię to kosztować, że to wcale nie oznacza, iż od teraz wszystko będzie piękne. Jeśli ktoś twierdzi, że podążając za marzeniami, wcale nie musi być ciężko, a na drodze spotkasz same dobre duszyczki i od momentu, kiedy podejmiesz tę właściwą decyzję, będziesz wiedział, co masz robić, to perfidnie kłamie.

Gdy decydujesz się na zmiany, na próbę osiągnięcia wyznaczonego celu, rezygnując przy tym z wygodnego i komfortowego życia według schematu, jest niemalże pewne, że na próbę zostanie wystawiona przede wszystkim Twoja psychika. Wiara w to, że jeśli rzucisz pracę, w której szef się nad Tobą znęcał, otworzysz własny biznes, a wtedy już nigdy nie będziesz się stresował i unikniesz starć z tego typu ludźmi, zaprowadzi Cię do czarnej dziury. Takie myślenie to właśnie efekt wmawiania lu-

dziom, że robiąc to, co kochają, nie przepracują ani jednego dnia (oczywiście w przenośni), lub mówienia im: „rób, co kochasz, a będziesz szczęśliwy każdego dnia”. Niestety większość traktuje to dosłownie. Jeśli nie szef będzie Twoją zmurą, to będzie to kontrahent, prezes konkurencji lub dostawca. Nie chodzi o to, by unikać przeszkód, ale nauczyć się je pokonywać, i to z klasą. W końcu przestaną być czymś tragicznym, a zaczną stanowić wyzwanie, okazję do kolejnego osobistego zwycięstwa.

Dlatego *Black Notes* w bardzo bezpośredni sposób przekazuje dokładnie to, co jest niezbędne, by wziąć życie w swoje ręce. Bez snucia bajek o tym, że wszystko zawsze jest piękne i kolorowe, a do wyznaczonego celu dojdiesz z łatwością, jeśli tylko tego chcesz. Mowa tu o tym, by pomimo wszystkich przeciwności pozostać silnym i szczęśliwym, stawiać czoła przeszkodom, wytrwać w postanowieniach i przede wszystkim być twardym. Nie ma miejsca na słabości, naiwność i przesadną wrażliwość.

Solidne konto emocjonalne to coś, o czym powinno się wspominać w każdej książce o rozwoju osobistym.

*Najwyższą nagrodą jest nie to,
co dostaniesz, tylko to, kim się staniesz.*

Dan S. Pena

W dzisiejszych czasach ludzie mają cienką skórę. Bardzo łatwo jest ich zranić i zniechęcić. Nie znajdziesz tu poklepywania po plecach. Wychwalanie może okazać się krzywdzące – niektórzy słysząc, że wszystko robią świetnie, spoczywają na laurach

i nie starają się być lepsi. Dlatego zacznij od siebie wymagać, choćby nikt inny tego nie robił.

Krytyka z kolei może okazać się cennym darem, jeśli odpowiednio ją przyjmiesz. Możesz czuć się urażony, zdołowany, a potem zrezygnować i schować się w bezpieczne miejsce – lub zamienisz te uczucia w napęd do działania. Napęd do tego, by stać się lepszym i silniejszym. Ty wybierasz.

*Jeśli tego naprawdę chcesz, znajdziesz i czas,
i sposób. A jeśli nie chcesz, znajdziesz wymówki.*

David Goggins

*Wierzę w to, że wszyscy jesteśmy artystami.
W to, że nas wszystkich Bóg uczynił artystami,
a co za tym idzie – Twoim cholernym obowiązkiem
jest namalowanie Twojego własnego arcydzieła”.*

David Goggins

Black Notes ujmuje wszystko to, co najważniejsze, bardzo krótko, pozostawiając przestrzeń do własnych wniosków.

Koniecznie czytaj do ostatniego zdania z ostatniego rozdziału.

Czytaj powoli. Nie spiesz się.

Autorzy

Wstęp

Motywacja, według definicji, to stan gotowości do podjęcia określonego działania. Większość zna to pojęcie i wielu wykorzystuje je do usprawiedliwienia swojego lenistwa lub niechęci do robienia czegoś – właściwie czegokolwiek, mówiąc:

– *Brak mi dziś motywacji.*

– *Nie zrobiłem/am czegoś, bo zabrakło mi motywacji, itd.*

Sprytnie. Ale motywacja to tylko ulotny stan. Ludzie czekają na moment, w którym będą czuli się zmotywowani i gotowi do działania, a kiedy to uczucie przemija, ich działanie również. Żaden cytat, post czy piosenka nie ruszy za Ciebie dupy z kanapy, ostatecznie to **Ty** podejmujesz decyzje. Twój los jest w Twoich rękach.

Prawdziwie zmotywowany jesteś wtedy, kiedy potrafisz odpowiedzieć twierdząco na poniższe pytania:

– Czy potrafisz wyjść ze swojej strefy komfortu, działać wtedy, kiedy najbardziej nie masz na to ochoty?

– Czy mogąc odpoczywać, wybierzesz pracę?

– Czy jeśli pojawią się przeszkody, nie podkulisz ogona i będziesz szedł naprzód?

Jeśli nie jesteś skłonny do poświęceń, to nawet nie zaczynaj, zostań tam, gdzie jesteś – Twoja wola. Tylko Ty wiesz, czy jesteś naprawdę szczęśliwy i spełniony, czy jednak chciałbyś coś zmienić.

PAMIĘTAJ, MASZ JEDNO ŻYCIE.

„Najtrudniejsze jest zdecydowanie się na działanie.

Reszta to już tylko kwestia wytrwałości”.

Amelia Earhart

1.

Prawda Cię wyzwoli

Czym jest prawda? Co to znaczy być prawdomównym? Powszechnie prawdomównym nazywa się człowieka, który nie okłamuje innych. A co, jeśli okłamuje sam siebie? Jeśli nie potrafi być szczery sam ze sobą – to czy potrafi być szczery wobec innych?

Niestety, ludzie lubią się okłamywać, lubią wmawiać sobie, że są lepsi niż w rzeczywistości, wyolbrzymiają ewentualne osiągnięcia, maskują popełnione błędy, wypierają się swoich negatywnych cech, tworzą pewną osobowość, która opiera się na niestabilnym fundamencie, jakim jest kłamstwo. Im dłużej to trwa, tym trudniej jest odnaleźć swoje prawdziwe oblicze. Niełatwo jest przecież uzewnętrznić przed sobą własne wady.

*Ludzie zmieniają samochody, bieliznę, matłonków, diety, ale tylko nieliczni zmieniają sposób, w jaki myślą.
I dlatego nieustannie samych siebie robią w chuj”.*
David Goggins

Skąd biorą się hejt, złośliwości, prześmiewcze komentarze, ponizanie innych? Z nieszczerości. Nieszczerości wobec samego siebie. Z niezadowolenia z własnego życia. Mimo okłamywania siebie, np. lubię obecną pracę, leniwy tryb życia, pojawia się niepokój, bo prawda jest zupełnie inna. Wewnętrzna frustracja zaczyna narastać, a chwilowy upust daje wyładowanie negatywnych emocji na innych.

Tylko prawda może Cię wyzwolić, tylko tak jesteś w stanie poznać siebie, to, jaki jesteś naprawdę, a jaki nie jesteś. To ma być najsurowsza prawda od Ciebie, dla Ciebie, o Tobie.

Wszystkie prawdy są łatwe do zrozumienia, gdy zostaną odkryte; chodzi o to, aby je odkryć”.

Galileo Galilei

Poznaj prawdę. Prawdę o tym, kim jesteś. Może okazać się, że jesteś tchórzem. Pytanie brzmi, czy jesteś gotowy na ciężką podróż wyrabiania odwagi i twardości? A ta podróż jest cholernie mordercza. Jednak gwarantuję Ci – na drugim brzegu odnajdziesz spokój.

David Goggins

Czas aby wyjąć wszystkie trupy z szafy. Bez tego nie pójdziesz dalej, to ma być Twój punkt startowy na drodze do zmian na lepsze. Znajdź ciche i wygodne miejsce, najlepiej zamknij się

w ciemnym pokoju i otwórz się przed samym sobą. Zaczynij od uderzenia o ziemię.

Powiedz sobie, kim naprawdę jesteś.

Czy to, co mówisz innym o sobie, jest prawdą?

Jakie są Twoje słabości?

Przypomnij sobie swoje błędy, decyzje, zachowania, złe nawyki, sytuacje, z których nie jesteś dumny, i przeanalizuj je po kolei:

– Dlaczego tak się stało?

– Jeśli zawiniłem, to czym?

– Która z posiadanych przeze mnie cech charakteru spowodowała taki obrót sytuacji?

– Jak powinienem był postąpić i co by mi to dało?

– Co powinienem w sobie zmienić lub ukształtować?

Dla przykładu: Stwierdzasz, że nadal nie masz dobrej i dobrze płatnej pracy, kiedy inni prowadzą wystawne życie. Zadaj sobie pytanie: Czy miałeś kiedyś okazję to zmienić? Jeśli tak, to dlaczego tego nie zrobiłeś? Bałeś się nowego otoczenia? Zmian? Ryzyka? Kierowałeś się strachem? Lenistwem? No teraz, kurwa, masz! A jeśli twierdzisz, że los nie dał ci do tego okazji, to nie czekaj, tylko sam tę okazję sobie stwórz.

Szczęście sprzyja zdecydowanym.

Czy może mówisz innym, że ciężko pracujesz, jesteś dumny z dotychczasowych osiągnięć, masz wszystko, czego chciałeś? A tak naprawdę wiesz, że stać Cię na więcej, że robisz najmniej, jak się da, a osiągnięcia są nijakie.

Nie oszczędzaj się.

Nie usprawiedliwiaj.

Nie szukaj współczucia.

Nie szukaj wymówek.

Nikt nie chce się tak czuć, nikt nie chce wprowadzać się w stan, w którym uświadamia sobie, ile jest w nim lenistwa i tchórzliwości. Jednak jest to niezbędne do tego, by zacząć się zmieniać. Niczego nie naprawisz, jeśli nie zlokalizujesz usterki i jej przyczyny. Wiedz, że robisz to po to, by nareszcie poczuć prawdziwe szczęście. Dobry fundament do zmian jest niezbędny.

Jeśli zetknąłeś się z brutalną prawdą o sobie, to zapewne wiesz już, co musisz w sobie poprawić, co naprawić.

Czas na kolejny etap.

– Kim jesteś?

– Co jest Twoją pasją?

Wiesz, że ludzie poświęcają ponad połowę swojego życia na pracę? – Wybieraj więc mądrze.

Jest to czas, który najłatwiej jest zmarnować.

Więc co chciałbyś w życiu robić, kim być?

Ale tak szczerze.

– Czy to, czym obecnie się zajmujesz, jest dla Ciebie w pełni satysfakcjonujące?

– Czy robisz to dla siebie?

– Czy może tkwisz w pracy, do której poszedłeś, bo tak chcieli rodzice?

– A może przejmujesz się opinią innych, więc wybierasz bezpieczny grunt i z niczym się nie wychylasz?

Powiedz sobie wprost – żyjesz po swojemu? Czy żyjesz, jakbyś był wytresowany, i podążasz za stereotypami?

– Myślisz, że spełniasz swoje marzenia?

– Skąd masz pewność, że to Twoje marzenia? Może ulegasz tylko zwykłemu zaprogramowaniu, do którego wpędziły Cię oczekiwania innych, bo za wszelką cenę chciałeś je spełnić? Przyznaj się przed sobą, co doprowadziło Cię do miejsca, w którym obecnie się znajdujesz?

Jeżeli jesteś przekonany, że to były Twoje świadomie podjęte kroki – to dobrze. Idź dalej do przodu.

Jeśli jednak stwierdzisz, że jesteś w dupie, bo nie umiałeś postępować według własnych potrzeb, też dobrze. Jesteś dokładnie tam, gdzie miałeś się znaleźć.

Chyba już wszystko wiesz, o ile wystarczyło Ci odwagi, by być szczerym. Teraz czas na zmiany. Masz czystą kartę, możesz zacząć od nowa. Dziś jest idealnym dniem.

W życiu nie zawsze wygrywają najmądrzejsi, najpiękniejsi i najbardziej przebojowi. Wygrywają ci, którzy postanawiają wygrać.

Kamila Rowińska

