



CHANGER

CHANGER

**Zaryzykuj...**  
**bardziej**

Przemysław S. Gostomski





Przemysław S. Gostomski

# CHANGER

CHANGER

**Zaryzykuj...**  
bardziej

ZŁOTE  
MYSLI

ROZWOJ I SUKCES

© Copyright by Złote Myśli, rok 2023

Autor: Przemysław S. Gostomski  
Tytuł: Changer Zaryzykuj... bardziej

Wydanie I  
ISBN: 978-83-65837-69-1

Projekt okładki: Tomasz Król  
Skład: Tomasz Król  
Redakcja: Magdalena Mieczkowska  
Korekta: Ewa Staniec-Januszek

Złote Myśli sp. z o.o.  
44-100 Gliwice  
ul. Kościuszki 1c  
www.ZloteMysli.pl  
e-mail: kontakt@zlotemysli.pl

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli 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 Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce. Niniejsza publikacja ani żadna jej część nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

# Spis treści

---

Wstęp: <b>Potrzebujesz zmiany czy nie?</b>	9
Rozdział 1: <b>Zacznij od zadawania pytań</b>	16
Rozdział 2: <b>Myśl, czuj, zmieniaj</b>	22
Rozdział 3: <b>Ty i Twój potencjał</b>	29
Rozdział 4: <b>Motywoakceptacja i bunt w drodze do nowego JA</b>	36
Rozdział 5: <b>Podjmij decyzję i wybierz</b>	43
Rozdział 6: <b>Ty i Twoje przeznaczenie</b>	49
Rozdział 7: <b>Po prostu odważ się!</b>	61
Rozdział 8: <b>Zaplanuj</b>	69
Rozdział 9: <b>Czym jest Twój sukces?</b>	73
Rozdział 10: <b>Postępuj według zasad</b>	83
Rozdział 11: <b>Ty bez ograniczeń</b>	91
Rozdział 12: <b>Nowy JA, czyli witaj od nowa</b>	105

Życie jest fascynującym procesem ciągłych zmian i przeobrażeń. Procesem wymagającym ogromnego wysiłku i pełnego zaangażowania.

Życie jest także procesem kreatywnym, jak powiedział autor *Małego Księcia* Antoine de Saint-Exupéry: „Na ziemi nie ma końca – jest tylko praca tworzenia”.

Ale życie może być także nieoczekiwaną stagnacją. Pozostawaniem w dającej złudzenie bezpieczeństwa strefie komfortu, w której na ogół nic się nie dzieje, my zaś tracimy tam nasze niemal nieograniczone możliwości eksploracji i rozwoju.

Jednym z powodów stagnacji jest strach. Obawa przed nieznanym i niechęć do akcji, których rezultaty są trudne do przewidzenia.

A jednak zmiana, rozwój i transformacja, mimo iż mogą często napawać lękiem, są nieskończenie korzystniejsze niż pozostawanie zbyt długo w naszych życiowych czy biznesowych „bezpiecznych przystaniach”.

Jeśli boisz się zmiany, sięgnij po bardzo dynamiczną i pełną wspaniałych strategii książkę Przemka Gostomskiego.

Autor sam lubi wyzwania i zmiany oraz ma mnóstwo ambitnych planów, więc wie, o czym mówi. Skakał ze spadochronem, brał się za biznesy, uczył się od Briana Tracy’ego i czyta namiętnie science fiction. To, w połączeniu z jego managerską pracą w koncernie multienergetycznym, gdzie zajmuje się ryzykiem i bezpieczeństwem, daje niepowtarzalne, oryginalne doświadczenie i wgląd w kwestię tego, czym jest w naszym życiu zmiana.

W *Changerze*, który skrzy się od cytatów, koncepcji, taktyk i strategii, znajdziesz wszystko to, co Ci jest potrzebne do przeprowadzania niezbędnych zmian w Twoim życiu. Dowiesz się, jak używać stymulujących zmianę pytań, jak się motywować i jak skutecznie planować. Polubisz zmianę i zobaczysz w niej swojego życiowego i biznesowego sprzymierzeńca.

Andrzej Mańka

Dedykuję tę książkę Tobie i sobie. Tym wszystkim, którzy są spragnieni zmian. Zmian, które cieszą i na które czekamy. Podobno najlepiej uczymy innych tego, czego sami najbardziej potrzebujemy, niezależnie od tego, czy czujemy się nauczycielami, czy nie.

ZADAJ  
PYTANIE

POMYŚL  
OD NOWA

PODEJMIJ  
DECYZJĘ

ZACZNIJ  
OD NOWA

WYZNACZ  
SUKCES

CHANGER

NOWY TY



Wstęp

# Potrzebujesz zmiany czy nie?



Nic radykalnie się nie zmieni, jeśli świadomie nie zaczniesz do tego dążyć lub jeżeli coś cię nie zmusi do zmian.

**Brian Tracy**

Gdybyś dzisiaj, teraz, tak po prostu przyjrzał się temu, co dzieje się w Twoim życiu, i stwierdził, że Twoja obecna sytuacja Cię nie zadowala, czy zdecydowałbyś się zrobić to, co Cię naprawdę kręci; to, co czujesz, że mógłbyś; to, co czujesz, że możesz; to, czego od dawna chciałeś spróbować; to, co chciałeś rozpocząć? Co byś dziś zrobił? Co byś dziś rozpoczął? Co byś zmienił?

Możesz się teraz zastanawiać, o co mi chodzi i dlaczego mówię Ci o zmianie, bo po co cokolwiek zmieniać? Mimo że fajerwerków nie ma, jest ok. Otóż należy zdać sobie sprawę z pewnych rzeczy. Uświadom sobie teraz, że zmiany są dobre, że zmiany są potrzebne, prowadzą do rozwoju i są kluczem do osiągnięcia sukcesu. Uświadom sobie, że ZMIANY SĄ WAŻNE, i zacznij działać. To pierwszy krok do pójścia naprzód. I to jest właśnie celem tej książki – chcę wyjaśnić, dlaczego warto się odważyć, i powiedzieć Ci, jak to zrobić.

Pozwól więc, że zacznę od parafrazy słów Adamusa Saint-Germaina, który pisze, że ludzie są wygodni, wybierają łatwy tryb życia, zgadzają się na swoją szarą egzystencję i w niej trwają, wędrując i nieustannie narzekając na swój los, zamiast wziąć się do działania i doprowadzić do jego zmiany<sup>1</sup>. Zamiast sprzeciwić się zwykłej codzienności, udają, szukają wymówek i twierdzą, że brak im wiedzy, umiejętności albo narzędzi. Jednak to tylko pozory, bo gdyby ludzie naprawdę chcieli i próbowali cokolwiek zmienić, na pewno już dawno by im się to udało. Dlatego, zamiast kombinować, podejmij nową, świeżą jak powietrze, którym właśnie oddychasz, decyzję. Wdech i decyzja, już! To prostsze, niż Ci się wydaje. Teraz zastanów się, co możesz zrobić jeszcze dziś, aby nadać nowy kształt swojemu życiu, aby choćby trochę (lub na maksa i zupełnie konkretnie) zmienić jego bieg czy prawdopodobieństwo codziennych zdarzeń, bloków, schematów i rutyny. Wiesz o tym lub nie, ale jutro niespecjalnie będzie się różnić od dziś. Mam na myśli, że jest duże prawdopodobieństwo, że będzie ono bardzo podobne do dzisiaj w swoim ogólnym schemacie – ten sam porządek, i tak aż do weekendu... Ale czy na pewno? W końcu czytasz tę książkę i tylko Ty wiesz, co będzie potem, a chodzi przecież o to, aby zacząć wykorzystywać potencjał, który w sobie nosisz. Potencjał, który wciąż czeka na rozpalenie, na pobudkę, na Twoje przyzwolenie i na to, aby sobie to w końcu uświadomić.

Kto jest tym, który sobie uświadamia? Kto jest tym, który się budzi? Kto jest tym, który chce, pragnie, wybiera? TY! I nie wyskuj mi tu z tekstem: „to nie zależy ode mnie!”. Kim zamierzasz się stać dziś, jutro, za tydzień, za miesiąc, pół roku albo za rok? Dokonaj wyboru! Myśl krótkoterminowo z długodystansową perspektywą. Wyznaczaj cele i planuj. Pamiętaj, że Twój samorozwój to również cel, i to jeden z najważniejszych! Planowanie długoterminowe obarczone jest naprawdę poważnym ryzykiem, bo zbyt dużo czynników wpływa i nadal będzie wpływać na nasze życie – włącznie z tymi

1 A. Saint-Germain, *Wszystko jest dobrze w całym stworzeniu...*, t. 1–3, Biały Wiatr, Rzeszów 2019–2021.

metafizycznymi. A może przede wszystkim z nimi, bo to właśnie ich albo nie bierzemy w ogóle pod uwagę, albo uśmiechamy się pod nosem, pytając: „że co?”. Co powiesz na ten niedostrzegalny i podstawowy budulec wszelkich osiągnięć – na wiarę, która chcąc nie chcąc, jest ideą nasączoną szczególną emocją. Tę emocję nadajesz znowu Ty! A żeby cokolwiek w ogóle się wydarzyło, rozpoczęło drogę do Ciebie, stało się osiągalne i namacalne, to musisz w to najpierw uwierzyć, bo człowiek z reguły (pomimo że ma te swoje marzenia, fantazje i wyobrażenia) nie wierzy. Chcemy, chcielibyśmy, dobrze by było i w ogóle, ale no cóż... Jest coś w powiedzeniu, że najtrudniej zmusić się do rzeczy, na których tak naprawdę nam nie zależy. Nie wierzymy, że w ogóle mogą się urzeczywistnić. A niewiara sprawia, że się albo nie ziszczają, albo ziszcza się to, co niekoniecznie chcieliśmy osiągnąć lub nawet nie wiedzieliśmy, że chcemy to mieć. Zatem pomimo ryzyka, że się nie powiedzie, możesz stworzyć szczególnie istotny plan – Twój plan na swoją codzienność, na zaburzenie prawdopodobieństw, plan na swoje życie (i nie pomył tego z planem na dożycie). Choćbyś miał go mieć tylko w głowie, to jest on po prostu ważny ze względu na Ciebie i na to, co się jeszcze będzie dziać w Twoim życiu. Ciekawe jest, że badania dotyczące planowania wskazują, że już sam proces tworzenia planu, chociażby wakacji cieszy tak samo, jak ich przeżywanie!

To Twoje życie i należy ono wyłącznie do Ciebie, a cała krążąca energia jest po to, by Ci służyć. Wybierz więc coś nowego nawet dziś, ponieważ i tak się zmieniasz, tyle że raczej pod wpływem czynników zewnętrznych niż tego, co rzeczywiście chcesz, czy tego, co Ci siedzi w głowie. Plan długoterminowy realizuje przecież Twoja codzienność i to o nią masz dbać w pierwszej kolejności. Nie bój się zmiany, a zamiast tego stań się permanentną zmianą i zaskocz siebie oraz świat! Wywieś nawet piracką flagę na znak swojego wewnętrznego buntu i zmiany – od dziś podejmujesz nowe wyzwanie, nowy projekt czy rozdział swojego życia. Nazwij to, jak chcesz, ale zacznij. A ten plan nazywa się nie bez przyczyny CHANGER.

Co takiego sprawia, że jesteś w stanie zaryzykować i odważyć się już dziś? Z pewnością coś takiego istnieje, ale rozsądek (a bardziej strach lub obawa) dość efektywnie Cię w tym hamuje, nie wspominając już o tym, że po cichu psychicznie zabija Twój potencjał każdego dnia.

Każdy z nas ma swoją osobistą sytuację, wyzwania i... tak, problemy. Każdy scenariusz i każda historia są inne, indywidualne i warte opowiedzenia podczas spotkania przy lampce wina lub kieliszku czegoś mocniejszego. Każdy z nas ma też indywidualny czas na rozpoczęcie zmian. Zacznij wprowadzać je w swoim tempie, kiedy chcesz, kiedy uznasz za stosowne, kiedy będziesz gotowy (lub nie), ale ZACZNIJ. Parafrazując słowa autorów książki *Cała naprzód! Sztuka świadomego planowania życia*, zakaszk rękawy i od razu zajmij się największym darem, jaki masz, czyli sobą i swoim życiem<sup>2</sup>. Dokonaj wyboru. Teraz.

Dlaczego mimo tego, że nie chcesz, wciąż się zmieniasz, mniej lub bardziej, ale zawsze? Odpowiedź jest prosta: bo jesteś w stanie ciągłego rozwoju, ewoluujesz zgodnie ze swoimi myślami, które w większym lub mniejszym stopniu kontrolujesz, a przynajmniej starasz się kontrolować. Człowiek jest tak skonstruowany, że musi bez przerwy do czegoś dążyć. Dominujące, często natrętne myśli, a przede wszystkim te, którym pozwoliliśmy się zdominować, potrafią przejąć ster i robią to niejednokrotnie w ciągu dnia. Czasami trwa to latami... Dlatego tak ważne jest, O CZYM myślisz i JAK myślisz, a jeszcze ważniejsze – co czujesz, właśnie w odczuciach i emocjach kryje się bowiem prawdziwy sekret! O tym, jak sposób Twojego myślenia wpływa na Ciebie i na Twoje otoczenie, napisano tysiące książek, tysiące przeróżnych raportów i jeszcze więcej opracowań. Czy myślisz, że setki stron poradników rozwoju osobistego traktujących o wyobrażaniu sobie i odczuwaniu zostało wyspanych z palca? To żadna nowość, żadna rewolucja, ale myślenie chwilami naprawdę boli i czasami trudno wysnuć jakąkolwiek refleksję. Sposób

2 M. Hyatt, D. Harkavy, *Cała naprzód! Sztuka świadomego planowania własnego życia*, Aetos, Wrocław 2017.

myślenia, który dominuje w umyśle i jego sprawcza rola to w zasadzie niepodważalna sprawa, na dodatek wciąż rozwijana i co chwilę na nowo udowodniana, ale oczywiście masz prawo się z tym nie zgadzać. Skoro w to nie wierzysz, co więc decyduje, jeśli nie Twoje myślenie? Świadomość. Świadomość, która w zasadzie cały czas z Tobą jest. Jesteś świadomy, jesteś żywy. Więc bądź świadomy, nie śpij już i pamiętaj, że w nastawieniu tkwi potężna siła. Nabiera znaczenia to, na czym się skupiasz i gdzie kierujesz uwagę, a za uwagę podąża energia.

Pozostaje jeszcze kwestia kontekstu, czyli środowiska, w którym tkwisz i które – chcesz czy nie – również na Ciebie wpływa. Czasem aż za bardzo, wówczas decydujesz się, by zmienić swoje otoczenie. Tylko nie zakładaj, że kiedy to zrobisz, od razu wszystko się zmieni jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki. Nieważne, dokąd się udasz, będą z Tobą Twoi najlepsi przyjaciele – Ty sam i Twój sposób myślenia. Prędzej czy później i tak wrócisz do swojego „starego” myślenia.

Co zatem decyduje o zmianie, której naprawdę chcesz i którą widzisz w wyobraźni? Oczywiście mówi się, że chcesz to móc, ale tu potrzebna jest jeszcze emocja, a najlepiej uczucie! Wygeneruj je, poczuj i połącz z motywem, który napełni Cię nadzieją na nowe i lepsze życie, na nowego Ciebie. A potrzebujesz motywu, od którego aż zadrżysz, który napełni Cię nadzieją i światłem – czegoś, co wprawi Cię w ekscytację! Gdyby spojrzeć w przyszłość, to wśród wielu starych i nowych kompetencji, tj. pomysłowości czy kreatywności, znalazłaby się elastyczność, i byłaby jedną z kluczowych! A zatem dokonuj zmian i wyjdź naprzeciw przyszłości, tej nowej i przede wszystkim Twojej. Ta zmiana może nastąpić w każdym momencie Twojego życia.

Czy wiesz, że według badań Uniwersytetu w Scranton tylko 8% z nas realizuje noworoczne postanowienia? Mowa oczywiście o tych, którzy je podejmują. Dlaczego tak się dzieje? W połowie lutego zapal gaśnie, plany nie wydają się już tak ekscytujące, jak na

początku, a ich realizacja przychodzi nam coraz trudniej, wplatając się w rutynową codzienność i bezmiar obowiązków. Jednym z głównych powodów nieosiągnięcia tego, co zaplanowaliśmy, jest fakt, iż nie traktujemy swoich zamiarów wystarczająco poważnie. Nie ma determinacji, nie ma ciśnienia, samomotywacja milczy lub odmawia współpracy, a sytuacja aż tak nie uwiera, aby zaraz wywoływać jakieś tam zmiany... Najtrudniej jednak jest się zmusić do rzeczy, na których tak naprawdę nam nie zależy. Jak to zmienić? Decyzja, wiara z emocją i uczuciem, dyscyplina z konsekwencją i rozpoczęcie transformacji swojego otoczenia (co ciekawie przedstawił Benjamin Hardy w swojej książce *Siła woli to mit! Znajdź ukryte klucze do sukcesu*).

Zatem jeśli nie udało się dziś, uda się jutro, a jak nie jutro, to pojutrze – na tym polega kwintesencja determinacji w działaniu. Nie jest to łatwe, ale możliwe i pozostaje w Twoim zasięgu. I tak będzie moje i nic mnie nie powstrzyma. A zatem... Do dzieła! Nie musisz czekać do kolejnego Nowego Roku, by spisać postanowienia i zacząć coś z nimi robić. Możesz zacząć właśnie dziś – nie od jutra (choć to też jest ok).

A jak zrobić ten pierwszy krok? Najistotniejsze jest osiągnięcie całkowitego przekonania, że Twoim celem jest życiowa przemiana. Musisz pragnąć tego całym sercem i przestać zachowywać się jak maszyna powtarzająca oklepane frazesy, od dzieciństwa zakorzenione w podświadomości. Bądź świadomy tej zmiany i tego wyboru, bądź świadomością, teraz. Co więcej, musisz określić, jak bardzo chcesz stać się nowym człowiekiem, jak bardzo zależy Ci na nowym JA i jak bardzo chcesz stworzyć nową wersję siebie. Jesteś zdolny do zmiany swoich uwarunkowań, własnej osobowości, tożsamości i wykreowania nowych doświadczeń.

Jak bardzo pragniesz tego, czego pragniesz?

## Źródło

Zatoka lasu zstępuje  
w rytmie górskich potoków...  
Jeśli chcesz znaleźć źródło,  
musisz iść do góry, pod prąd.  
Przedzieraj się, szukaj, nie ustępuj,  
wiesz, że ono musi tu gdzieś być –  
Gdzie jesteś, źródło?... Gdzie jesteś,  
źródło?!

Cisza...

Strumieniu, leśny strumieniu,  
odstoń mi tajemnicę  
swego początku!  
(Cisza – dlaczego milczysz?  
Jakże starannie ukryłeś tajemnicę  
twego początku).  
Pozwól mi wargi umoczyć  
w źródlanej wodzie  
odczuć świeżość,  
ożywczą świeżość.

**Tryptyk rzymski, Jan Paweł II**

# Zacznij od zadawania pytań



Zadawanie pytań sprawia,  
że czujesz, że żyjesz.

**Albert Espinosa**

Ale nie od byle jakich pytań! Zacznij od zadawania pytań strategicznych (inaczej nazywanych granicznymi). I być może zastanawiasz się, dlaczego od tego zaczyna się nasza podróż do zmiany. A może zastanawiasz się, po co w ogóle pytać? Odpowiedź jest jak zawsze prosta: bo pytania, zwłaszcza umiejętnie sformułowane, to potężne narzędzia, które zmuszają nas do konkretnej pracy, a mianowicie – do myślenia. A myślenie... no cóż, chcąc nie chcąc, jest to wbrew pozorom rodzaj ciężkiej pracy. Już Wallace D. Wattles w swoim ponadstuletnim dziele z 1910 roku pisał, że od żadnej pracy ludzie tak nie uciekają, jak od długotrwałego i nieprzerwanego myślenia, bo to najcięższa praca na świecie<sup>3</sup>. Dzieje się to zwłaszcza wtedy, gdy musimy pokonać tzw. umysłowe lenistwo. A zwłaszcza wtedy, gdy zdajemy sobie sprawę, że odpowiedzi mogą nas nie zadowolić i wcale nie przyniosą ulgi, ale mimo wszystko wiemy, że są cholernie potrzebne.

Najtrudniejsze są te pytania, które zadajemy sobie sami.

<sup>3</sup> W. D. Wattles, *Nauka [sic!] jak zostać bogatym*, Illuminatio, Warszawa 2009.



Możesz nawet przyjąć, że pytanie to taki wirtualny trener, który potrafi mówić prosto z mostu, ale również sprowokować. Prowokacja bywa bardzo efektywna, zwłaszcza jeśli chodzi o dostarczenie Ci trudnych do przyjęcia nieprzyjemnych wiadomości, odnoszących się do Twojego obecnego życia i Twoich zachowań. Dzieje się to tylko po to, by można coś zmienić. Najlepiej jednak jest, kiedy do takich wniosków dochodzisz sam. A zatem pytania prowokują skupienie, zmuszają do celowego i kierunkowego myślenia. Pytania dostarczają Ci wiedzy, której potrzebujesz, by ruszyć z miejsca, by dokonać zmiany, o którą właśnie Ci chodzi. Sprzedają odpowiedzi, a te, w które przede wszystkim uwierzysz, motywują Cię do działania. Mają moc rozbijania przekonań, podważania nieśłużących nam opinii i przemyśleń, odkrywania spraw na nowo, rozbijania status quo, na które zbyt często wszyscy chorujemy – i my, i całe społeczeństwa oraz wiele, wiele organizacji. To napęd do zmiany, i to Twojej, jeśli tylko tak zdecydujesz.

Zwąż je pytaniami strategicznymi, pytaniami zmieniającymi, pytaniami granicznymi lub prowokującymi. Zadane w odpowiednim czasie w Twoim życiu trafiają w punkt i mogą wywołać nie tyle rewolucję (a może właśnie ją), ile mogą skłonić Cię do zatrzymania się i rozpoczęcia (być może kolejny raz) wszystkiego od nowa.

Czym są owe tajemnicze pytania graniczne? Maciej Bennewicz definiuje je jako pytania, które powodują przekroczenie pewnej granicy, swoistej niewidzialnej bariery, która jest symbolicznym murem między Tobą a Twoim nowym życiem i która uniemożliwia Ci przejście na wyższy poziom<sup>4</sup>. Pytania te mają doprowadzić Cię do zburzenia tego muru i poprowadzić na wyższy próg rozwoju. I w tym momencie (tak, właśnie w tym!) znajdź przynajmniej jedno własne pytanie graniczne (jeśli jeszcze go nie masz) i zadaj je sobie na głos lub w myślach, a potem zwyczajnie na nie odpowiedz. Poszukaj swojego pytania, które poprowadzi Cię do zmiany! Hmm... a może to któreś poniższych?

4 M. Bennewicz, *Coaching, czyli restauracja osobowości*, Wydawnictwo Słowne (dawniej Burda Media Polska), Warszawa 2008.

1. Co byś zrobił ze swoim życiem, gdybyś miał możliwość wyboru?
2. O czym marzysz?
3. Czego aktualnie pragniesz? Do czego dążysz? Za czym tęsknisz?
4. Gdybyś mógł dzisiaj zrzucić z siebie jeden ciężar, co by to było?
5. Gdybyś miał nieograniczone środki, co najbardziej chciałbyś dzięki nim osiągnąć i zrobić?
6. Co byś zrobił, gdyby nic Cię nie ograniczało i gdybyś zaakceptował strach?
7. Kiedy ostatnio czuleś się szczęśliwy i co sprawia, że JESTEŚ w swoim życiu szczęśliwy? Co wywołuje w Tobie poczucie szczęścia?
8. Po co codziennie rano wstajesz z łóżka? Gdybyś nie się martwił o przetrwanie, co byś robił w swoim aktualnym życiu?
9. Co nadaje sens Twojemu życiu?
10. Bez czego Twoje życie straciłoby sens i skąd to wiesz?
11. Co kochasz robić?
12. Co byś zrobił, gdybyś wiedział, że wszystko na pewno Ci się uda, że masz gwarancję sukcesu?
13. Co Cię fascynuje? Co Cię kręci?
14. Jaka czynność absorbuje Cię tak bardzo, że nie czujesz upływu czasu?
15. Co dziś powiedziałbyś sobie młodszemu? Co byś sobie doradził, a może i przed czym ostrzegł?
16. ...
17. ...
18. ...

Czy wiesz już, na czym polega zadawanie pytań granicznych? Te tutaj już teraz powinny Cię pokierować, by móc rozpocząć transformację. Takich pytań może być jeszcze więcej.

## Uwaga, ćwiczenie!

Widzisz trzy ostatnie numery na mojej liście pytań? Celowo są puste. Chcę, abyś właśnie teraz wziął długopis i wpisał tam trzy własne pytania graniczne. Szczere i płynące z głębi serca.

W zadawanie ważnych pytań zawsze warto inwestować swój czas. Nie wierz mi na słowo, po prostu to zrób. Te pytania są dla nas – dla Ciebie, dla mnie. To narzędzia. Być może w środku słyszysz głos, być może poruszona została wewnętrzna struna i może coś odezwało się w środku, w Tobie. Możliwe, że dało Ci to do myślenia i właśnie teraz każe Ci się zatrzymać i krzyknąć: „DOŚĆ!”. A może postaw sprawę na ostrzu noża? Mówi się, że sam optymizm jest jak ostrze noża, ale to nie o optymizm tu chodzi, a o Twoje życie. Oprócz właściwego nastawienia i przeprogramowania myślenia na nowo trzeba również stać się osobą konsekwentną, a pozytywnego nastawienia czy optymizmu nie można odseparować! A zatem co warto zrobić? **ZRÓB NAJLEPSZY UŻYTEK ZE ZWYKŁYCH DNI, BO WŁAŚNIE ICH JEST NAJWIĘCEJ.**

Warto tu przytoczyć słowa Erika Bertranda Larssena, który napisał w swojej książce, że „to w codzienności rozgrywa się największa bitwa. To w tych pozornie trywialnych i nieznaczących szczegółach tkwi różnica między tym, kto jest najlepszy, a tym, kto zdobywa srebro, między tymi, którzy w pełni korzystają ze swojego potencjału, a ludźmi, którzy tego nie robią”<sup>5</sup>.

Musisz wiedzieć, że im szybciej zadasz swoje pytanie, tym szybciej znajdziesz na nie odpowiedź. A im szybciej znajdziesz odpowiedź, tym lepiej, bo to, co dziś masz, to właśnie ten dzień, bo to właśnie codzienność decyduje o Twoim życiu. Archaizm?

5 E. B. Larssen, *Bez litości. Poznaj moc treningu mentalnego*, Smak Słowa, Sopot 2016.

Oczywiście, ale plany są dobre, o ile dbasz o ich realizację praktycznie każdego dnia i jesteś na bieżąco z tym, co się dzieje. Nawet najlepsze plany potrafią jednak spalić na panewce dosłownie na chwilę przed ich realizacją. Przypomnij sobie swoje plany, a zaraz potem to, ile razy – nie dbając o to, co się dzieje dzień po dniu – po prostu musiałeś z nich zrezygnować. Czasami coś już było zapłacone, coś zarezerwowane, ale jedna kłótnia na dzień przed... i sprawa zamknięta, jest, jak to mówią, po temacie.

Dzieje się to, na co nie powinniśmy pozwalać, ale mimo wszystko się dzieje i często nie jesteśmy tego świadomi. To trochę jak prowadzenie nieukierunkowanego życia i brak świadomości naszych celów tu i teraz. Czy to oznacza, że spontaniczność i od dawna znane *carpe diem* są przereklamowane? Oczywiście, że nie! Sam uwielbiam spontaniczność, która nie jest mniej ważna niż świadomość wybranego kierunku. Wyobraź sobie siebie w sytuacji, kiedy wiesz, czego dokładnie chcesz, dokąd zmierzasz i jakie są Twoje cele na całe życie. Wyobraź sobie, że już to wiesz i tam właśnie idziesz. Całym sobą, wytrwale, konsekwentnie, pokonując różne przeszkody, które czasem się pojawiają, i tylko Ty wiesz po co (hm, no dobra, może czasem i nie wiesz, ale to po prostu akceptujesz i idziesz dalej). Dni tworzą tygodnie, tygodnie – miesiące, a te zlewają się w lata i dekady. Czas konsekwentnie robi swoje, a Ty?

Tak to właśnie wygląda, gdy nie robimy retrospekcji, gdy nie zastanawiamy się, po co to wszystko i co ma dla nas sens w życiu albo co nim będzie. Można tu wygrać lub przegrać, można kompletnie się tym nie przejmować i zwyczajnie mocniej przeżywać każdy dzień. Można też z frustracją stwierdzać, że jednak coś nam ucieka. Jeśli jesteś gdzieś wewnątrz sfrustrowany, wynika to prawdopodobnie ze świadomości niewykorzystywania swojego potencjału, który czujesz, że jest! A jest na pewno. Nawet sam fakt, że nie wiesz jeszcze, jak go wykorzystać, dalej potęguje Twoją frustrację. A może to w ogóle Cię nie dotyczy, bo już wiesz, co w Tobie drzemie? Jakkolwiek jesteśmy wypełnieni różnymi potencjałami, które zawsze czekają na uwolnienie. I jak to mówią: „Jeśli nie spróbujesz,

