

## IDŹ DO:

- ▶ Spis treści
- ▶ Przykładowy rozdział

## KATALOG KSIĄŻEK:

- ▶ Katalog online
- ▶ Zamów drukowany katalog

## CENNIK I INFORMACJE:

- ▶ Zamów informacje o nowościach
- ▶ Zamów cennik

## CZYTELNIA:

- ▶ Fragmenty książek online

## NIE TŁUMACZ SIĘ, DZIAŁAJ! ODKRYJ MOC SAMODYSCYPLINY

Autor: Brian Tracy

Tłumaczenie: Izabela Szybilska-Fiedorowicz

ISBN: 978-83-246-2852-0

Tytuł oryginału: [No Excuses! The Power of Self-Discipline](#)

Format: A5, stron: 256



*Najważniejszym i największym triumfem człowieka jest zwycięstwo nad samym sobą*

Platon

- Dlaczego niektórym ludziom sukcesy przychodzą łatwiej niż innym?
- Dlaczego jedni zarabiają więcej, mają szczęśliwsze życie i w tym samym czasie osiągają lepsze wyniki niż cała reszta społeczeństwa?
- Na czym polega prawdziwa „tajemnica sukcesu”?
- Na czym polega związek między samodyscypliną a poczuciem własnej wartości?

*Samodyscyplina to zdolność do robienia tego, co trzeba, kiedy trzeba i bez względu na to, czy się nam chce, czy nie*

Elbert Hubbard,

jeden z najbardziej płodnych pisarzy amerykańskich

Pomyśl o swoim celu w życiu. Czy chciałbyś zarabiać dwa razy więcej? Spłacić kredyt? A może schudnąć? Zapewne nie tylko tego pragniesz, ale nawet wiesz, co musisz zrobić, żeby to osiągnąć. I planujesz to zrobić... kiedyś. Jednak zanim się do tego faktycznie weźmiesz, dochodzisz do wniosku, że należy Ci się krótki wypad w wymyślone miejsce, zwane wyspą Kiedyś.

Natomiast pierwsza zasada sukcesu jest bardzo prosta: wydostań się z wyspy! Przestań szukać wymówek! Zrób to, co masz zrobić, albo tego nie rób, ale przestań się tłumaczyć. Nie używaj już swojego wspaniałego umysłu do wymyślania zawiłych wykrętów i usprawiedliwień. Zrób coś. Cokolwiek. No już! Powtarzaj sobie: „To, co się stanie, zależy ode mnie!”.

Niniejsza książka pokaże Ci, jak – krok po kroku – stać się nadzwyczajną osobą, zdolną do nadzwyczajnych dokonań. Samodyscyplina jest czynnikiem, dzięki któremu można wydostać się z wyspy. Stanowi ona klucz do wspaniałego życia, bez którego nie sposób osiągnąć żadnego trwałego sukcesu. Każdy z dwudziestu jeden rozdziałów podaje metody i praktyczne ćwiczenia zwiększania samodyscypliny w wybranej sferze Twojego życia:

- prywatnej – uświadomi Ci, że to Ty jesteś odpowiedzialny za swój sukces, i pokaże, iż wytrwałość naprawdę przynosi efekty;
- biznesowej i finansowej – staniesz się lepszym przywódcą i menedżerem, będziesz lepiej zarabiać, poprawisz organizację czasu i umiejętność rozwiązywania problemów;
- szczęścia życiowego – staniesz się szczęśliwszy, zdrowszy i bardziej wysportowany.

Do koszyka



Do przechowalni

Nowość

Promocja

# BRIAN TRACY

autor książki *Zjedz tę żabę* z listy bestsellerów „New York Timesa”

## Nie tłumacz się, **DZIAŁAJ!**

Odkryj moc samodyscypliny

*Najważniejszym i największym triumfem człowieka  
jest zwycięstwo nad samym sobą.*

PLATON



# *Spis treści*

WPROWADZENIE	Magia samodyscypliny	7
<b>Część I</b>	<b>SAMODYSZYPLINA I SUKCES OSOBISTY</b>	<b>21</b>
ROZDZIAŁ 1.	Samodyscyplina i sukces	23
ROZDZIAŁ 2.	Samodyscyplina i charakter	35
ROZDZIAŁ 3.	Samodyscyplina i odpowiedzialność	47
ROZDZIAŁ 4.	Samodyscyplina i cele	59
ROZDZIAŁ 5.	Samodyscyplina i osobista doskonałość	71
ROZDZIAŁ 6.	Samodyscyplina i odwaga	91
ROZDZIAŁ 7.	Samodyscyplina i wytrwałość	101
<b>Część II</b>	<b>SAMODYSZYPLINA W BIZNESIE, SPRZEDAŻY I FINANSACH</b>	<b>107</b>
ROZDZIAŁ 8.	Samodyscyplina i praca	109
ROZDZIAŁ 9.	Samodyscyplina i przywództwo	121
ROZDZIAŁ 10.	Samodyscyplina i biznes	131
ROZDZIAŁ 11.	Samodyscyplina i sprzedaż	141
ROZDZIAŁ 12.	Samodyscyplina i pieniądze	151
ROZDZIAŁ 13.	Samodyscyplina i organizacja czasu	161
ROZDZIAŁ 14.	Samodyscyplina i rozwiązywanie problemów	171

<b>Część III</b>	<b>SAMODYSZYPLINA I DOBRE ŻYCIE</b>	<b>179</b>
ROZDZIAŁ 15.	Samodyscyplina i szczęście	181
ROZDZIAŁ 16.	Samodyscyplina i zdrowie	191
ROZDZIAŁ 17.	Samodyscyplina i kondycja fizyczna	201
ROZDZIAŁ 18.	Samodyscyplina i małżeństwo	207
ROZDZIAŁ 19.	Samodyscyplina i dzieci	219
ROZDZIAŁ 20.	Samodyscyplina i przyjaźń	231
ROZDZIAŁ 21.	Samodyscyplina i spokój ducha	241

## *Samodyscyplina i szczęście*

*„Koń donikąd nie dojedzie, jeżeli się go nie zaprzęgnie.  
Para i gaz nie wprawią w ruch żadnego urządzenia,  
jeśli nie zostaną w nie wtłoczone. Wodospad nie wyprodukuje  
prądu, jeżeli nie poprzecina się go tunelami. Nikt nie osiągnie  
wielkości, jeżeli w jego życiu nie zapanuje skupienie,  
zaangażowanie i dyscyplina”*

— HARRY EMERSON FOSDICK

**Z**dolność osiągania szczęścia stanowi prawdziwą miarę życiowego sukcesu. Nie ma nic ważniejszego od szczęścia. Nic nie jest w stanie go zastąpić. Jeżeli uda Ci się zgromadzić wszelkie dobra materialne, lecz nie znajdziesz szczęścia, tak naprawdę spotka Cię **porażka**: nie wykorzystasz swojego ludzkiego potencjału.

W rozdziale 4. pisałem o tym, że istoty ludzkie są zdeterminowane, uparcie dążą do celu i zabiegają o końcowe wyniki. Należy jednak pamiętać, że za każdym celem kryje się kolejny cel, a za nim następny. Koniec końców natrafia się na „primum movens”, czyli siłę napędową ludzkiego życia. I zawsze się okazuje, że jest nią **pragnienie bycia szczęśliwym**. Prawdziwe szczęście można osiągnąć, utrzymując samodyscyplinę i zachowując opanowanie oraz samokontrolę. Bo w zasadzie pełne zadowolenie można odczuwać wyłącznie wtedy, gdy ma się całkowitą kontrolę nad własnym życiem.

## *Prawo kontroli*

W książce *Maksimum osiągnięć*<sup>1</sup> piszę o znaczeniu prawa kontroli, które da się streścić słowami: szczęście odczuwamy dopóty, dopóki czujemy kontrolę nad własnym życiem. Przystajemy je odczuwać, kiedy **przystajemy** czuć kontrolę nad swoim życiem lub zaczynamy odnosić wrażenie, że jest ono kontrolowane przez inne czynniki bądź ludzi. Psychologowie nazywają to zjawisko „poczuciem umiejscowienia kontroli”. Poświęcono mu już pięćdziesiąt lat badań oraz setki książek i artykułów. Wszystkie one dowodzą, że stres i brak poczucia szczęścia wynikają z sytuacji, w których czujemy się przytłoczeni przez okoliczności zewnętrzne. W ramach wyjaśnienia definiuje się tu różnicę między „wewnętrznym umiejscowieniem kontroli” (szczęście) a „zewnętrznym umiejscowieniem kontroli” (brak szczęścia).

Osoby o **wewnętrznym** umiejscowieniu kontroli czują, że są odpowiedzialne za siebie, podejmują własne decyzje i w dużym stopniu mają wpływ na to, co się dzieje w ich życiu; że siedzą za sterami własnego życia i nim kierują; że decydują o większości rzeczy, które im się przytrafiają. W konsekwencji czują się silne, zdecydowane i szczęśliwe.

Z kolei osoby o **zewnętrznym** umiejscowieniu kontroli czują, że nie panują nad własnym życiem albo mogą nim kierować tylko w nikłym stopniu. Na przykład jeżeli czujesz się zdominowany przez bezwzględnego lub krytycznie nastawionego szefa, lecz nie możesz sobie pozwolić na odejście z pracy, bo nie masz żadnych oszczędności, doświadczasz silnego stresu i niepokoju. To zaś powoduje, że źle wykonujesz swoją pracę, co z kolei zwiększa ryzyko, iż Twój trudny szef Cię zwolni. Bardzo często taka sytuacja kończy się w sposób, którego najbardziej się boisz.

Kiedy indziej może być tak, że przytłoczy Cię brzemień nieudanego małżeństwa albo związku, z którego nie będziesz mógł się uwolnić. Takim czynnikiem będą także niezapłacone rachunki, za mała ilość pieniędzy lub konieczność utrzymania dotychczasowego standardu życia bądź też brak kondycji fizycznej albo wykształcenia. Niektórzy ludzie

---

<sup>1</sup> B. Tracy, *Maksimum osiągnięć*, Muza S.A., Warszawa 2008.

czują, że kontrolę nad nimi ma ich własna przeszłość oraz związane z nią trudne dzieciństwo lub sposób wychowania i że nic nie mogą zrobić, aby zmienić tę sytuację. Wiele osób ma wrażenie, że rządzą nimi ich własne osobowości, więc nie mogą się zmienić na lepsze. Mówią: „Już taki jestem”. Tymi słowami zwalniają się z całej odpowiedzialności za swoje życie: za utrzymanie samodyscypliny i siły woli, koniecznych do dokonania zmian, które pozwolą im wieść takie życie, jakie chcą, i być szczęśliwymi.

Jeżeli chcesz zastąpić **zewnątrzne** poczucie umiejscowienia kontroli **wewnętrznym**, musisz już **dzisiaj** postanowić, że przejmiesz pełną kontrolę nad swoim życiem. Przyjmij do wiadomości fakt, że od teraz sam podejmujesz decyzje i że tylko sobie zawdzięczasz to, gdzie jesteś i kim jesteś. Jeżeli nie jesteś zadowolony z jakiejś sfery swojego życia, zmusz się, żeby zmienić tę sytuację.

### ***Powód do szczęścia***

Często wielkość **przepaści** między Twoją obecną sytuacją a warunkami i okolicznościami, których — jak sądzisz — potrzebujesz do szczęścia, decyduje o tym, czy jesteś szczęśliwy, czy nieszczęśliwy. Jest to w dużym stopniu kwestia Twojego oglądu rzeczywistości i Twojej decyzji.

Jest takie stare powiedzenie, które mówi, że sukces oznacza dostawanie tego, czego się pragnie; szczęście zaś to pragnienie tego, co się dostaje. Jeżeli wysokość Twoich zarobków i Twoje życie współgrają z Twoimi celami i oczekiwaniami, a Ty sam jesteś zadowolony ze swojej sytuacji, czujesz się szczęśliwy. Z drugiej strony, jeśli z jakiegokolwiek powodu Twoja sytuacja różni się od tego, czego naprawdę pragniesz i oczekujesz, to jesteś niezadowolony i nieszczęśliwy.

Taki stan zadowolenia może się nieustannie zmieniać. Kiedy rozpoczynasz drogę zawodową, dochody o wysokości 50 tysięcy złotych rocznie mogą Ci się wydawać wielkim osiągnięciem. Jednak gdy sam zaczniesz tyle dostawać, możesz być nieszczęśliwy, ponieważ nie zarabiasz 100 tysięcy lub więcej. Są ludzie, którzy nie są zadowoleni, mimo że zarabiają po milion dolarów rocznie.

## *Szczęście to produkt uboczny*

Ciekawa rzecz, że szczęście nie jest celem, do którego można dążyć i który można osiągać. Szczęście jest *produktem ubocznym*, który przypada Ci w udziale, gdy zaangażujesz się w coś, co sprawi Ci prawdziwą przyjemność, z ludźmi, których lubisz i szanujesz.

Earl Nightingale, zapewne najsłynniejszy i najbardziej poważany amerykański publicysta radiowy, jaki zajmował się kwestią odnoszenia sukcesów, powiedział, że „szczęście jest stopniową realizacją wartościowego ideału”. Zawsze gdy czujesz, że dążysz krok po kroku do czegoś ważnego dla Ciebie, w stronę swoich najistotniejszych celów, automatycznie doświadczasz szczęścia. Czujesz satysfakcję i zadowolenie, a także ogromne przekonanie o własnym rozwoju i pomyślności.

## *Pięć składników szczęścia*

Samodyscyplina jest czynnikiem niezbędnym do szczęścia. Wymaga ona bowiem, żebyś jasno określił, co oznacza dla Ciebie szczęście, i codziennie sukcesywnie dążył do realizacji tego idealnego stanu.

W swojej pracy zawodowej i szkoleniowej odkryłem, że do szczęścia potrzeba *pięciu* czynników. Niepowodzenie w którejś z tych sfer może powodować stres, zmartwienia i poczucie braku kontroli.

**1. Zdrowie i energia.** Prawdopodobnie są to najważniejsze elementy dobrego życia. Nieustannie o nie zabiegamy. Tylko wtedy, kiedy cieszymy się doskonałym zdrowiem i nic nas nie boli oraz czujemy stały przypływ energii, możemy być w pełni szczęśliwi. W wielu przypadkach zdrowie jest „potrzebą podstawową”. Oznacza to, że niezbyt się przejmujesz swoim zdrowiem, dopóki go nie *stracisz*. Na przykład nie myślisz o swoich zębach, dopóki nie zaczną Cię boleć. Nie zastanawiasz się nad kondycją swojego ciała, dopóki nie zaczną mu się dawać we znaki różne bóle i dolegliwości. Dlatego przez całe życie musisz się wykazywać dyscypliną i siłą woli, aby osiągnąć i utrzymać doskonały poziom zdrowia i sprawności. Więcej informacji na ten temat znajdziesz w rozdziałach 16. i 17.



**2. Szczęśliwe związki.** Co najmniej 85 procent Twojego szczęścia — lub braku szczęścia — zależy od jakości relacji z innymi ludźmi. Arystoteles słusznie zauważył, że „człowiek jest zwierzęciem stadnym”. Jako ludzie jesteśmy tak skonstruowani, żeby dobrze funkcjonować w społeczeństwie, żeby pracować i egzystować z innymi osobami na każdym etapie naszego życia.

Zdolność nawiązania i utrzymania wartościowych relacji z małżonkiem, dziećmi, przyjaciółmi, współpracownikami i innymi ludźmi stanowi prawdziwą miarę Twojej osobowości i zdrowia psychicznego. Osoby z wysoką samooceną, odnoszące się z szacunkiem do samych siebie, mają lepsze relacje z innymi i znacznie szczęśliwsze życie.

Trudno o poważniejszy błąd niż uważanie relacji międzyludzkich, zwłaszcza tych najważniejszych, za rzecz oczywistą. Często zaczynamy o nich myśleć dopiero, kiedy pojawi się jakiś problem, i wówczas już tylko one zaprzatają nasze myśli.

**3. Sensowna praca.** Żeby być prawdziwie szczęśliwym, trzeba się w pełni zaangażować we własne życie. Należy robić rzeczy, które wymagają aktywności i dają poczucie spełnienia. Jeżeli sam zarabiasz na życie, musisz wykonywać pracę, którą lubisz, w której jesteś dobry i za którą dostajesz godziwe wynagrodzenie. Ludzie są naprawdę szczęśliwi tylko wtedy, gdy czują, że ich praca ma jakiś *sens*, że więcej z siebie dają, niż dostają. Człowiek musi mieć poczucie, że to, czym się zajmuje, faktycznie robi różnicę w życiu i pracy innych osób.

Badania nad źródłami motywacji pracowników pokazały, że pracodawcy myślą, iż ludzi do pracy motywują głównie pieniądze i inne korzyści materialne. Jednak kiedy zapytano o to samych pracowników, wymieniali oni przede wszystkim trzy czynniki:

- ambitną i ciekawą pracę,
- możliwość rozwoju i doskonalenia zawodowego,
- sympatycznych współpracowników.

Jednym z Twoich najważniejszych obowiązków jest znalezienie odpowiedniej dla siebie pracy, a następnie włożenie w nią całej duszy. Jeżeli z jakiegokolwiek powodu nie czujesz potrzeby pełnego zaangażowania,

zowania się w nią, możliwe, że zabrakło jednego lub więcej czynników spośród trzech głównych kryteriów pozytywnego miejsca pracy. Może to być znak, że to nie jest miejsce odpowiednie dla Ciebie.

**4. Niezależność finansowa.** Najpotężniejsze lęki, jakich doświadczamy, dotyczą przegranej, porażki i biedy. Boimy się, że wpadniemy w nędzę, nie będziemy mieć środków do życia i uzależnimy się od innych. Dlatego jeżeli jesteś sobie coś winny, to na pewno dążenie przez całe życie do niezależności i wolności finansowej. Do najczęściejwsiwych ludzi należą ci znajdujący się na etapie, na którym już nie muszą się martwić o pieniądze. W tej dziedzinie życia nie można zdać się na przypadek, lecz należy się wykazać świadomym, celowym działaniem oraz żelazną samodyscypliną. Ilekroć czujesz, że między Twoją bieżącą sytuacją finansową a sytuacją idealną rozpościera się wielka przepaść, doświadczasz stresu, smutku i zgrzyoty.

**5. Samorealizacja.** Chodzi o przekonanie, że osiągamy wszystko, co możemy. Dzieje się tak, kiedy czujemy, że wykorzystujemy coraz więcej swego potencjału.

Abraham Maslow zasłynął opracowaniem tzw. teorii hierarchii potrzeb. Ustalił mianowicie, że ludzie mają „podstawowe potrzeby” oraz „potrzeby wyższego rzędu”. Usiłują zatem zaspokoić to, czego najbardziej im brakuje, albo próbują realizować swój potencjał. Maslow doszedł do wniosku, że można zacząć ewoluować i dążyć do potencjalnie najwyższego poziomu rozwoju tylko po zaspokojeniu podstawowych potrzeb.

**Podstawowe potrzeby.** W tej kategorii najważniejsze są potrzeba *bezpieczeństwa* i potrzeba *przeżycia*. Zaspokojenie ich oznacza, że ma się pod dostatkiem jedzenia, wody i odzieży oraz ma się gdzie mieszkać, co z kolei gwarantuje przeżycie i dobre samopoczucie. Jeżeli z jakiegokolwiek powodu Twoje bezpieczeństwo zostanie zachwiane albo Twoje życie znajdzie się w stanie zagrożenia, nie da Ci spokoju myśl o konieczności zaspokojenia tej potrzeby. Zaczнешz odczuwać ogromne napięcie i będziesz bardzo nieszczęśliwy do czasu, gdy ponownie odzyskasz poczucie bezpieczeństwa. Tak się na przykład dzieje w sytuacjach bezpośredniego zagrożenia życia.

Drugą podstawową potrzebą według Masłowa jest potrzeba **zabezpieczenia**. Chodzi tutaj o zabezpieczenie się pod względem finansowym, emocjonalnym i fizycznym. Musimy mieć dość pieniędzy, żeby się utrzymać, pewność co do siły naszych relacji zawodowych i rodzinnych oraz poczucie bezpieczeństwa fizycznego, czyli świadomość, że nic nam nie grozi. Jeżeli zaspokojenie tego rodzaju potrzeb stanie nagle pod znakiem zapytania, myślenie o tym fakcie całkowicie zaprzątnie nasz umysł. Na przykład wyobraź sobie, że mógłbyś nagle stracić pracę: jak byś się czuł?

Trzecią kategorią w piramidzie Masłowa jest potrzeba **przynależności**. Każdy człowiek czuje potrzebę nawiązywania relacji społecznych, zarówno w domu, jak i w pracy. Pragnie, aby ludzie z jego otoczenia doceniali go i akceptowali. Każdy bowiem chce, aby to, co go łączy z innymi osobami, nie sprawiało mu dyskomfortu. Pragnie także być postrzegany i akceptowany jako członek zbiorowości, grupy.

**Potrzeby związane z poczuciem własnej wartości.** Kiedy już zaspokoi się w wystarczającym stopniu każdą z tych podstawowych potrzeb — bezpieczeństwa, zabezpieczenia i przynależności — nadchodzi czas na zadbanie o potrzeby **wyższego rzędu**: poczucie własnej godności i wartości. Poczucie własnej godności stanowi rdzeń Twojej osobowości i w dużej mierze odpowiada za Twoje uczucia względem tego, co Ci się przytrafia. Wszystko, co robisz w życiu, ma na celu albo podniesienie Twojego poczucia własnej godności i wartości, albo chronienie go przed zmniejszeniem się.

Twoja samoocena — czyli to, co **czujesz** wobec samego siebie i jak bardzo siebie lubisz i cenisz — decyduje o Twoim szczęściu bardziej niż jakikolwiek inny czynnik. Z kolei samo poczucie własnej godności i wartości ma bardzo różne źródła. Jeżeli jesteś lubiany i akceptowany przez innych, pozostajesz wierny swoim najwyższym wartościom, dobrze wykonujesz swoją pracę i budzisz tym uznanie innych oraz stopniowo zbliżasz się do realizacji swoich celów i ideałów, doświadczasz wówczas naturalnego szczęścia i satysfakcji. Czujesz się wartościowy i bardzo opanowany.

**Najważniejsza ludzka potrzeba.** Według Masłowa najważniejszą potrzebą człowieka jest potrzeba **samorealizacji**. Naukowiec wyliczył,

że osobiste spełnienie osiąga mniej niż 2 procent ludzkości. Większość ludzi jest tak zajęta swoimi podstawowymi potrzebami, ochroną lub podnoszeniem swojej samooceny i potrzebami osobistymi, że prawie w ogóle się nie zastanawia nad samorealizacją ani nic w tym kierunku nie robi.

Tymczasem dopiero kiedy zdasz sobie sprawę, że masz w sobie potężny potencjał do zrealizowania w jakiejś sferze swojego życia, i zaczniesz dążyć do robienia więcej na tym polu niż dotychczas, bycia lepszym w tej dziedzinie i osiągnięcia więcej, zaczniesz czuć się w pełni spełniony i szczerze szczęśliwy.

Najszczęśliwsi spośród ludzi czują, że robią w życiu coś wartościowego i ważnego. Mają wrażenie, że się *stają się bardziej elastyczni* i sięgają poza to, co zdobyli do tej pory. Ludzie zaangażowani w samorealizację mogą na przykład pisać książki albo tworzyć dzieła sztuki; mogą zdobywać szczyty górskie bądź brać udział w rywalizacji sportowej; zakładać firmy lub osiągać wszystko, co możliwe, w swoim zawodzie.

Jednak najwspanialsza rzecz związana z samorealizacją polega na tym, że tej potrzeby nigdy nie można do końca zaspokoić. Kiedy tak dążysz w życiu, aby robić i mieć więcej niż dotychczas oraz być lepszym niż do tej pory, zaczynasz doświadczać stopniowego przyływu szczęścia i zadowolenia. Oto czujesz, że w coraz większym stopniu stajesz się taką osobą, jaką miałeś być.

### *Nigdy nie miej dość*

Ilekcroć w każdej z tych dziedzin wykazujesz się na tyle dużą samodyscypliną i siłą woli, żeby oprzeć się skłonności pójścia na skróty, czujesz się z siebie coraz bardziej zadowolony. Zawsze gdy uda Ci się przełamać własny opór i gdy zaczniesz dążyć do urzeczywistnienia swoich marzeń, po czym zmusisz się do pozostania na tym szlaku pomimo napotykaných przeszkód i trudności, czujesz się silny. Wzrastają u Ciebie poczucie własnej wartości i pewność siebie, a kiedy krok po kroku przybliżasz się do realizacji swoich ideałów, jesteś prawdziwie szczęśliwy.

W następnym rozdziale dowiesz się, w jaki sposób połączyć samodyscyplinę ze swoimi codziennymi *przywyczajeniami zdrowotnymi*, żeby mieć długie, szczęśliwe i zdrowe życie.

---

### **Ćwiczenia praktyczne:**

1. Podaj te sfery swojego życia, w których czujesz największe szczęście i które najlepiej kontrolujesz. W jaki sposób mógłbyś rozszerzyć ich zasięg?
  2. Podaj te sfery swojego życia, w których czujesz się pod kontrolą innych ludzi lub okoliczności. Co mógłbyś zrobić, żeby rozwiązać te sytuacje?
  3. Podaj te sfery swojego życia, w których zauważasz rozdźwięk między tym, co osiągnąłeś, a tym, co tak naprawdę chciałbyś osiągnąć. Co możesz zrobić, żeby zamknąć tę przepaść?
  4. Określ swoje najbardziej palące i wciąż niezaspokojone podstawowe potrzeby. Co możesz zrobić, żeby rozpocząć ich zaspokajanie?
  5. Wymień rzeczy, które dają Ci największe poczucie osobistego szczęścia, są źródłem „szczytowych doświadczeń” w Twoim życiu. Co mógłbyś zrobić, żeby zwiększyć liczbę tych chwil szczęścia?
  6. Podaj te sfery swojego życia, w których czujesz się najmniej zadowolony. Jakie kroki mógłbyś podjąć natychmiast, żeby pozbyć się uczucia niezadowolenia?
  7. Podaj własną definicję szczęścia. Co ono dla Ciebie znaczy? Co musi się wydarzyć w Twoim życiu, abyś poczuł się w pełni szczęśliwy? Jak mógłbyś szybko doprowadzić do powstania takiej sytuacji?
-

# Samodyscyplina to zdolność do robienia tego, co trzeba, kiedy trzeba i bez względu na to, czy się nam chce, czy nie.

ELBERT HUBBARD, jeden z najbardziej płodnych pisarzy amerykańskich

Pomyśl o swoim celu w życiu. Czy chciałbyś zarabiać dwa razy więcej? Spłacić kredyt? A może schudnąć? Zapewne nie tylko tego pragniesz, ale nawet wiesz, co musisz zrobić, żeby to osiągnąć. I zamierzasz to zrobić... kiedyś. Jednak zanim się do tego faktycznie weźmiesz, dochodzisz do wniosku, że należy Ci się krótki wypad w wymyślane miejsce, zwane wyspą *Kiedys*.

Natomiast pierwsza zasada sukcesu jest bardzo prosta: wydostań się z wyspy! Przestań szukać wymówek! Zrób to, co masz zrobić, albo tego nie rób, ale przestań się tłumaczyć. Nie używaj już swojego wspaniałego umysłu do wymyślenia zawyżonych wykrętów i usprawiedliwień. Zrób coś. Cokolwiek. No już! Powtarzaj sobie: „To, co się stanie, zależy ode mnie!”.

Niniejsza książka pokaże Ci, jak — krok po kroku — stać się nadzwyczajną osobą, zdolną do nadzwyczajnych dokonań. Samodyscyplina jest czynnikiem, dzięki któremu można wydostać się z wyspy. Stanowi ona klucz do wspaniałego życia, bez którego nie sposób osiągnąć żadnego trwałego sukcesu. Każdy z dwudziestu jeden rozdziałów podaje metody zwiększania samodyscypliny w wybranej sferze Twojego życia:



- **PRYWATNEJ** – uświadomi Ci, że to Ty jesteś odpowiedzialny za swój sukces, i pokaże, iż wytrwałość naprawdę przynosi efekty;
- **BIZNESOWEJ I FINANSOWEJ** – staniesz się lepszym przywódcą i menedżerem, będziesz lepiej zarabiać, poprawisz organizację czasu i umiejętność rozwiązywania problemów;
- **SZCZĘŚCIA ŻYCIOWEGO** – staniesz się szczęśliwszy, zdrowszy i bardziej wysportowany.

**BRIAN TRACY** sam pewnego dnia opuścił wyspę *Kiedys*. Nie skończył szkoły średniej, więc przez kilka lat pracował jako robotnik. Jednak dzięki samodyscyplinie zdołał odmienić swoje życie oraz odnieść sukces jako handlowiec, specjalista od marketingu, inwestor, deweloper i w końcu konsultant do spraw zarządzania. Doradzał ponad tysiącowi firm, prowadził warsztaty i seminaria motywacyjne, w których wzięły udział ponad cztery miliony ludzi z czterdziestu krajów; napisał czterdzieści pięć książek. W Polsce jest znany m.in. dzięki takim tytułom, jak: *Zjedz tę żabę*, *Punkt zwrotny* czy *Sposób na sukces*. Szturmem podbił także listę przebojów wydawnictwa Onepress — dzięki serii motywacyjnych miniporadników. Jak sam twierdzi: „Nieważne, kim się urodziłeś, ważne, kim chcesz zostać”.

książkiklasybusiness

Nr katalogowy: 5747

one  
p r e 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. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)  
<http://onepress.pl>

Cena 34,90 zł

ISBN 978-83-246-2852-0



9 788324 628520

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

Zamówienia telefoniczne:  
0 801 339900  
0 601 339900