

LIFE NAVIGATION BOARD (LNB)

- Kompas Życia -



Filozofia Życia

Jarosław (JARO) Makosz

Jarosław (JARO) Makosz | All Rights Reserved 2022



SPIS TREŚCI

MIŁOŚĆ

1. UKOCHANI
2. MIŁOŚĆ DO SAMEGO SIEBIE
3. DAWAĆ TO, CO MA SIĘ W SOBIE NAJLEPSZEGO – zwłaszcza swoje unikalne umiejętności
4. STARAJ SIĘ BYĆ SZCZĘŚLIWY
5. RELACJA EMOCJONALNO – SEKSUALNO - MENTALNA

ENERGIA I ZDROWIE

1. ODDYCHANIE
2. NAWADNIANIE
3. SEN
4. ODŻYWIANIE
5. RUCH
6. DBAŁOŚĆ O STAN ZDROWIA
7. ZARZĄDZANIE STRESEM
8. DOBRE MIEJSCE

RELACJE

1. LUDZIE
2. ZWIERZĘTA I ROŚLINY
3. ZIEMIA

UNIKALNE ZDOLNOŚCI I WKŁAD WŁASNY

1. DZIEL SIĘ SWOIMI UNIKALNYMI ZDOLNOŚCIAMI I ROZWIJAJ JE – codziennie
2. UCZ SIĘ O ŚWIECIE – codziennie
3. POMAGAJ INNYM – codziennie

CZAS I METODY

1. NIE MARNUJ CZASU NA NIC SPOZA LNB – zapytaj siebie - "CZY TO JEST ISTOTNE ?"
2. KONCENTRACJA I PRZYPŁYW – rób 1 rzecz na raz
3. NAJWAŻNIEJSZA RZECZ NAJPIERW
4. PORANNA WERYFIKACJA PLANU
5. DOBRE ZDOLNOŚCI ANALITYCZNE (umiejętność czytania liczb)



6. **DYSCYPLINA I ELASTYCZNE PLANOWANIE** – robić właściwą rzecz we właściwym czasie
7. **CZĘSTA WERYFIKACJA KURSU** - min 1/dzień I głęboko 1/tydz
8. **NIE ODDAWAJ CZASU MARNOTRAWCOM CZASU**
9. **PORZĄDEK I CZYSTOŚĆ W SWOJEJ PRZESTRZENI**
10. **MYŚL NA POCZĄTKU O KOŃCU**
11. **BĄDŹ PROAKTYWNY (ODWAGA)**
12. **STARAJ SIĘ BYĆ PUNKTUALNY**
13. **UMIARKOWANIE**
14. **STABILNOŚĆ I ZMIENNOŚĆ**
15. **PROSTOTA**

PIENIĄDZE I WŁASNOŚĆ

1. **NIE MARNUJ PIENIĘDZY I WŁASNOŚCI**
2. **STARAJ SIĘ ZARABIAĆ NA ŻYCIE ZE SWOICH UNIKANYCH ZDOLNOŚCI**
3. **INWESTUJ min 10% dochodów**
4. **BĄDŹ ZAWSZE ŚWIADOMYM TEGO – ILE MASZ PIENIĘDZY**
5. **NIE MIEĆ PROBLEMÓW FINANSOWYCH**
6. **ZMNIEJSZAJ STAN POSIADANIA – ZWIĘKSZAJ STAN KONTA**





MIŁOŚĆ	ENERGIA I ZDROWIE	RELACJE	UNIKALNE ZDOLNOŚCI I WKŁAD WŁASNY	CZAS I METODY	PIENIĄDZE I WŁASNOŚĆ
1. UKOCHANI	1. ODDYCHANIE	1. LUDZIE	1. DZIEL SIĘ SWOIMI UNIKALNYMI ZDOLNOŚCIAMI – codziennie	1. NIE MARNUJ CZASU NA NIC SPOZA LNB – zapytaj siebie - "CZY TO JEST ISTOTNE ?"	1. NIE MARNUJ PIENIĘDZY I WŁASNOŚCI for not LNB
2. MIŁOŚĆ DO SAMEGO SIEBIE	2. NAWADNIANIE	2. ZWIERZĘTA I ROŚLINY	2. ROZWIJAJ SWOJE UNIKALNE UMIEJĘTNOŚCI – codziennie	2. KONCENTRACJA I PRZYPYŹW – rób 1 rzecz na raz	2. STARAJ SIĘ ZARABIAĆ NA ŻYCIE ZE SWOICH UNIKALNYCH ZDOLNOŚCI
3. DAWAĆ TO, CO MA SIĘ W SOBIE NAJLEPSZEGO – zwróć uwagę na swoje unikalne umiejętności	3. SEN	3. ZIEMIA	3. UCZ SIĘ O ŚWIECIE – codziennie	3. NAJWAŻNIEJSZA RZECZ NAJPIERW	3. INWESTUJ min 10% dochodów
4. STARAJ SIĘ BYĆ SZCZĘŚLIWY	4. ODŻYWIENIE		4. POMAGAJ INNYM – codziennie	4. PORANNA WERYFIKACJA PLANU - stos/kalendarz/outlook	4. BĄDŹ ZAWSZE ŚWIADOMYM TEGO – ILE MASZ PIENIĘDZY
5. RELACJA EMOCJONALNO – SEKSUALNO - MENTALNA	5. RUCH			5. DOBRE ZDOLNOŚCI ANALITYCZNE (umiejętność czytania liczb)	5. NIE MIEĆ PROBLEMÓW FINANSOWYCH
	6. DBAŁOŚĆ O STAN ZDROWIA			6. DYSCYPLINA I ELASTYCZNE PLANOWANIE – robić właściwą rzecz we właściwym czasie	6. ZMNIEJSZAJ STAN POSIADANIA – ZWIĘKSZAJ STAN KONTA
	7. ELIMINACJA ZŁEGO STRESU I WYKORZYSTANIE STRESU DO ROZWOJU			7. CZĘSTA WERYFIKACJA KURSU - min 1/dzień i głęboko 1/tydzień	
	8. DOBRE MIEJSCE			8. NIE ODDAWAJ CZASU MARNOTRAWCOM CZASU	
				9. PORZĄDEK I CZYSTOŚĆ W SWOJEJ PRZESTRZENI	
				10. MYŚL NA POCZĄTKU O KOŃCU	
				11. BĄDŹ PROAKTYWNY (ODWAGA)	
				12. STARAJ SIĘ BYĆ PUNKTUALNY	
				13. UMIARKOWANIE	
				14. STABILNOŚĆ I ZMIENNOŚĆ	
				15. PROSTOTA - ale NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI	



‘Silny człowiek, to człowiek o silnej filozofii życia. A ta jest silna – jedynie, kiedy jest prawdziwa. Wierzę, że istnieje tylko jedna prawdziwa filozofia – a my ją jedynie odkrywamy. Nie tworzymy jej – ale odkrywamy ją.

Ktoś powiedział, że kompasy są ważniejsze niż mapy. Całkowicie się z tym zgadzam. Filozofia życia człowieka – jest jego kompasem ”

Jarosław (JARO) Makosz

W tej prostej i krótkiej broszurze - pomogę Ci uporządkować swoje życie. Kimkolwiek jesteś i w jakimkolwiek momencie życia się znajdujesz - ta książka jest dla Ciebie.

Czy jesteś człowiekiem po przejściach, czy też osobą na początku swojej drogi - pomogę Ci ułożyć je w jedną, prostą i spójną całość. Dzięki wiedzy zawartej w tej broszurze - osiągniesz wszystko to, czego potrzebujesz do dobrego życia. A co najważniejsze – ja Ci tylko będę pomagał.

Do wszystkiego dojdiesz sam. Sam będziesz odkrywał swoją filozofię, z którą pójdziesz dalej przez życie.



JAK TO DZIAŁA ?

- **LNB (Live Navigation Board) jest moją własną metodą** - zbiorem moich elementów filozofii życia, jaką wypracowałem na przestrzeni wielu lat. Jest jej kwintesencją. **Sprawdziłem ją na sobie i wiem, że ta metoda jest skuteczna.**
- **LNB powstało w oparciu o moje własne doświadczenia** – jak i w oparciu o prace innych osób, które studiowałem i wykorzystywałem praktycznie na sobie. Myślę tu zwłaszcza o filozofach, psychologach, coach'ach.
- **LNB jest rodzajem życiowego kompasu.** Przypomina pulpit sterowniczy. Lubię porównywać życie do żeglugi. Tak więc metafora pulpitu sterowniczego jachtu – wydaje mi się bardzo trafna.
Dla mnie to nie cel sam w sobie jest istotny, ale to aby każdego dnia nawigować dobrze w jego kierunku. Cel jest wyobrażeniem (kierunkiem). To żegluga (życie) jest ważna, nie osiągnięcie celów. Cele/zadania są jedynie jak boje na wodzie, które mijasz i płyniesz dalej.

„To – kim się stajesz w trakcie tej żeglugi jest ważne. To i tylko to.”
- **Jeżeli każdego pojedynczego dnia będziesz żeglował dobrze – całe Twoje życie będzie dobre.** Życie składa się z małych, często wręcz drobnych decyzji. Ich suma jednak prowadzi nas w danym kierunku. Ważne jest to, aby swoje życie obejmować jednym spojrzeniem na pulpit sterowniczy. W jednym miejscu widzisz wszystkie najważniejsze elementy. Tym jest właśnie LNB.
- **Wyróżniłem 6 obszarów życia, które uważam za kluczowe.** Nasza duchowość obejmuje wszystkie te obszary – więc nie wyróżniałem dodatkowego.



To mój podział – Ty możesz stworzyć własny. Ważne jest to, aby był zgodny z Twoim rozumieniem świata i był zgodny z Twoją naturą. **Nie uważam, że mój podział jest idealny.** Sam co jakiś czas znajduję elementy, które poprawiam. Szukam najlepszego z możliwych opisów, jaki udaje mi się stworzyć. Modyfikacje, których dokonuję nie są jednak bardzo znaczące. Są to raczej jedynie niewielkie ulepszenia. Oznaczałoby to, że ten opis jest bliski naturalnej filozofii życia, jaką odkrywam i próbuję opisać. **Odkrywam – a nie tworzę.** To bardzo duża różnica. Nie tworzę niczego nowego, a jedynie odkrywam prawa, które istnieją od zawsze. Każdy z nas widzi życie ze swojej perspektywy i mógłby się wypowiedzieć na równi ze mną. Ja widzę, rozumiem i czuję ją w tym momencie swojego życia – właśnie tak. Z pewnością będę ten opis dalej dopracowywał, jeżeli będzie mi dane żyć dalej.

- **W oparciu o moją metodę LNB możesz także rozwijać swoją własną - bądź też doskonalić moją.** Ważne jest to, żebyś był naprawdę przekonany do tego, że to Ty sam stworzyłeś te punkty i sam świadomie wybierasz to, gdzie zmierzasz. Jeżeli nie akceptujesz moich – zmień je na swoje. Stwórz coś jeszcze lepszego.
- Używaj LNB kilka razy dziennie, aż nauczysz się go na pamięć i zaczniesz go realizować bez patrzenia. **Możesz wydruk strony umieścić gdzieś, gdzie będziesz mieć go często przed oczyma.** Z czasem zaczniesz odtwarzać go z pamięci. **Ja używam pliku w Excel i go przeglądam.** Jest bardzo czytelny i wygodny.
- **Raz w tygodniu (o tej samej porze) przeglądaj LNB bardzo dokładnie – weryfikując plik (bądź kartkę).** **Jest to rodzaj autoprogramowania Twojej podświadomości.** Zapisz sobie w prawym górnym rogu datę tej weryfikacji i zachowaj plik (kartkę).



Bardzo Ważne: Dokonuj zakresień żółtym kolorem linii, gdzie Twoje działania wymagają poprawy.

Bardzo Ważne: Dokonuj zakresień zielonym kolorem linii, gdzie skorygowałeś swój kurs na dobry.

Bardzo Ważne: Oceniaj swoje postępy uczciwie co tydzień. Zmieniaj kolor z żółtego na zielony, ale także z zielonego na żółty, jeśli zaniedbałeś coś w danym tygodniu. Pamiętaj – tylko uczciwa ocena pomoże Ci dokonać prawdziwego postępu. Przecież nie chodzi o to, by siebie samego oszukiwać w jedną, bądź w drugą stronę. To nie moje, nie kogoś innego – ale tylko i wyłącznie Twoje LNB.

Za tydzień będziesz mógł porównać wyniki i sprawdzić swoje postępy. Twoja podświadomość będzie koncentrować się na eliminacji żółtych linii. Choć teraz może Ci się to wydać niedorzeczne i śmieszne – za jakiś czas przekonasz się, że mam rację. Będziesz się łąpać na tym, jak podświadomie eliminujesz złe nawyki i błędy, oraz dążysz do realizacji dobrych punktów.

Jeżeli choć jedna linia w kolumnie danego obszaru jest żółta = nazwa obszaru też musi być zaznaczona na żółto. Oznacza to, że w tym obszarze jest Twój problem. Nie lekceważ tego i jak najszybciej nad tym pracuj.

- Z czasem (i to bardzo szybko) – zorientujesz się, że nie ma już żółtych pól. To będzie oznaczało, że nawigujesz swoje życie we właściwym kierunku. **Jednak bądź uważny - regularnie sprawdzaj dalej LNB.**

A poniżej przykładowo wypełnione LNB – rozwinąłem je też o parę punktów – własnych. Ty także rozwijaj i doskonal swoje.

Opisuj jak najprecyzyjniej swoje kierunki działań.

Bardzo Ważne: Czym bardziej będziesz precyzyjny w definiowaniu swoich punktów – tym szybciej obierzesz właściwy kierunek życiowej nawigacji.



MIŁOŚĆ	ENERGIA I ZDROWIE	RELACJE	UNIKALNE ZDOLNOŚCI I WKŁAD WŁASNY	CZAS I METODY	PIENIĄDZE I WŁASNOŚĆ
1. UKOCHANIE	1. ODDYCHANIE Głębokie oddychanie – tak często, jak to możliwe	1. LUDZIE POMAGAJ INNYM	1. DZIEL SIĘ SWOIMI UNIKALNYMI ZDOLNOŚCIAMI – codziennie	1. NIE SPIEŻ SIĘ, ALE I NIE MARNUJ CZASU NA NIC SPOZA LNB – zapytaj siebie – "CZY TO JEST ISTOTNE ?"	1. NIE MARNUJ PIENIĘDZY I WŁASNOŚCI for not LNB
2. MIŁOŚĆ DO SAMEGO SIEBIE	2. NAWADNIANIE 1 szklanka wody – po przebudzeniu	BĄDŹ W DOBRYCH RELACJACH Z NAJWIĘKSZĄ IMOŻLIWĄ LICZBĄ LUDZI (ale bez wyrzekania się siebie)	?	2. KONCENTRACJA I FLOW – rób 1 rzecz na raz	2. STARAJ SIĘ ZARABIAĆ NA ŻYCIE ZE SWOICH UNIKALNYCH ZDOLNOŚCI
3. STARAJ SIĘ CZYNIĆ DOBRO – zwłaszcza korzystając ze swoich unikalnych zdolności	1 KUBEK ZIELONEJ HERBATY – min 1 / dzień	UMIARKOWANIE I PRIORYTE	?	3. NAJWAŻNIEJSZA RZECZ NAPIERW	3. INWESTUJ min 10% dochodów
4. STARAJ SIĘ BYĆ SZCZĘŚLIWY	CIEPŁY NAPÓJ – min 2 / dzień	MÓW MAŁO	2. ROZWIJAJ SWOJE UNIKALNE UMIEJĘTNOŚCI – codziennie	4. PORANNĄ WERYFIKACJĄ PLANU	4. BĄDŹ ZAWSZE ŚWIADOMYM TEGO – ILE MASZ PIENIĘDZY
5. RELACJA EMOCJONALNO – SEKSUALNO - MENTALNA	3. SEN SPI FIZJOLOGICZNE	ZNAJDŹ I MÓW DOBRE RZECZY O INNYCH	3. UCZ SIĘ O ŚWIECIE – codziennie	5. WYSOKIE ZDOLNOŚCI ANALITYCZNE (umiejętność czytania liczb)	5. NIE MIEĆ PROBLEMÓW FINANSOWYCH
	4. ODŻYWIANIE WARTYŃKA – min 1 / dzień DOBRE JEDZENIE DAJE ENERGIĘ JUŻ PODCZAS JEDZENIA – po tym je rozpocznij	NIE UZ, JEŚLI O TO NIE PROSZA NIE KRZYKWI NIE RÓB INNYM TEGO CZEGO SAM BYŚ NIE CHCIAŁ WYGRANY – WYGRANY NIE JA, ALE W JAKIEJ DOLNOŚCI MŁ WYPOMAGAJ SWOJĄ PRAWOŚĆ SPOKOJNE I JASNO. NIE PRÓBUJ PRZEKONTYKWAĆ INNYCH. SZUKAJ DOBRA I PRAWDY - A NIE TEGO ZEBY MIEĆ RAJCE SPRÓBUJ ZROZUMIEĆ INNYCH SYNERGIA Z INNYMI NIE MÓW DŁUŻEJ NIŻ 5 MINUT, BEZ WZGLĘDU NA TO D CZYM MÓWISZ POPRAWIAJ SWOJE ZDOLNOŚCI KOMUNIKACYJNE	2. STARAJ SIĘ BYĆ PUNKTUALNY	6. DYSCIPLINA I ELASTYCZNE PLANOWANIE – róbć właściwą rzecz we właściwym czasie 7. CZĘSTA WERYFIKACJA KURSU – min 1 / dzień i gwarantowanie 1 / tydzień	6. ZMNIJSZAJ STAN POSIADANIA – ZWIĘKSZAJ STAN KONTA
	5. RUCH ROZCIĄGANIE (rand) ROZCIĄGANIE (wioscarem) CHODZENIE – codziennie CZĘSTO RUSZAJ SIĘ W MIEJSU PRACY 6. DBAŁOŚĆ O ZDROWIE ODPOCZINU, ZANIM SIĘ ZWIECZYSZ DIAGNOSTYKA – krew itp. - inne podstawowe badania LEŻ SIĘ W POŁE ZAJĘJ REGULARNE LEX/SUPLEMENTY – ale tylko, jeśli to konieczne	2. ZWIERZĘTA I ROŚLINY SZANUJ I NIE ZABIJAJ – jeśli to możliwe TROSCZ SIĘ O NIE 3. ZIEMIA STARAJ SIĘ NIE ZANIECZYSZCZAĆ KORZYSTAJ MAJÓRZE Z ZASOBÓW NATURALNYCH (nie używaj) - jeśli nie naprawdę potrzebą	13. UMIARKOWANIE 14. STABILNOŚĆ I ZMIENNOŚĆ 15. PROSTOTA, ALE NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI	8. NIE ODDAWAJ ŻYCIA MARINOTRAWCOM CZASU PRZESTRZENI 10. MYŚL NA POZĄTKU - O KOŃCU 11. BĄDŹ PROAKTYWNY (ODWAGA)	
	7. ZARZĄDZANIE STRESEM 8. DOBRE MIEJSCE BIAK POŁ ELEKTROMAGNETYCZNYCH W POBLIZU BRAK ZIEMIOTRZEWYCH ZAGROZEŃ ŚRODOWISKO Z CZYSTYM LUDZI WŁASNA LUDŹ SIŁO CZyste powietrze	DOBĄ O PRZESZŁOŚĆ PLANETY ZIEMI			



MIŁOŚĆ

Pod tym pojęciem grupuję wszystko to, co uważam za najważniejsze w naszym życiu. Mógłbym tu wymieniać poglądy znanych psychologów, które są sprzeczne z tym co tutaj piszę. Nie o to mi jednak chodzi. Dla mnie tym, co bywa w psychologii nazywane „Self actualization”, czy „Higher Purpose” – to właśnie to, o czym piszę poniżej. Czym dłużej żyję – tym bardziej mi się to potwierdza. Dzielę się więc swoimi przemyśleniami.

UKOCHANI

To osoby, które kochamy. Osoby, których życie i dobro jest ważniejsze niż nasze własne. Na tym polega fenomen miłości. Sprawia, że ktoś inny jest ważniejszy niż my sami.

Miłość w skrajnym przypadku może prowadzić do samounicestwienia – dla dobra kochanej osoby (bądź osób). Czy to jest logiczne ?..... – nie sądzę.... To między innymi dlatego nie używam logiki jako jedyne narzędzia swoich analiz. Ma ona swoje ograniczenia. Potrafimy dokonywać wyborów nielogicznych – a jednak dobrych. To jeden z takich przykładów.

Skup się na tym, co Ty możesz zrobić dla kochanej osoby/osób. Być może ktoś nie odwzajemnia Twoich uczuć lub czynów. Nie masz na to wpływu. **Wszystko, co możesz zrobić to kochać i starać się być osobą którą można by kochać.** Tylko na tym się skup. Reszta nie zależy od Ciebie, więc pozostaw to w spokoju. Pogódź się z tym, cokolwiek się nie dzieje.



Porada:

W tym punkcie możesz dopisywać sobie kolejne wiersze, w których opiszesz dokładnie to, co chcesz robić dla kochanych osób. Bądź precyzyjny w opisie. Im bardziej będziesz precyzyjny – tym lepiej będziesz realizować te punkty.

MIŁOŚĆ DO SAMEGO SIEBIE

Wbrew pozorom – bardzo wiele osób ma z tym poważne problemy. Nie mówię już nawet o samej miłości do siebie, ale nawet z pełną akceptacją siebie.

Jak widać, umieściłem ten punkt bardzo wysoko – bo już jako drugi. Według mnie to bardzo ważna kwestia. Obserwuję ludzi i widzę, że w wielu przypadkach jest w tym obszarze wiele do zrobienia. Być może wynika to z doświadczeń wczesnego dzieciństwa, być może z poziomu własnej świadomości.

Cokolwiek jest tego przyczyną – przestań się zamartwiać przeszłością. Skup się na teraźniejszości i przyszłości. Jedynie na nie masz wpływ. Niech Twoja filozofia życia będzie filozofią przyszłości, a nie przeszłości. Do przeszłości wracaj jedynie po dobre rzeczy oraz po naukę. Myśląc w ten sposób będziesz budować silne życie.

Staraj się dziś żyć jak najlepiej – żebyś mógł jutro wrócić myślami do dziś i przeżyć we wspomnieniach po raz kolejny to piękne dziś.....I robić to tyle razy, ile razy tylko będziesz chciał.

Wracając jednak do „self love” - brak miłości do samego siebie – prowadzi do braku akceptacji siebie, a czasem nieuświadomionej autoagresji - czy wręcz autodestrukcji. Te procesy mogą się odbywać latami i dana osoba może nawet nie zdawać sobie z nich sprawy. To dzieje się gdzieś na drugim



planie – jakby w ukrytym w tle. Taka osoba nie godzi się na to kim jest i jak żyje. I tak po cichu sama siebie niszczy.

Tymczasem to pokochanie samych siebie - a następnie podejmowanie małych prób, prowadzących do zmiany życia na takie, jakiego pragniemy – ma fundamentalne znaczenie. I nie ma to nic wspólnego z narcyzmem. To najpierw zdrowa akceptacja samego siebie i bycie dla siebie łagodnym, obok zdrowej dyscypliny. Z czasem ta łagodność ma szansę przerodzić się w polubienie samego siebie – a później w prawdziwą miłość do siebie, jako człowieka.

Kultura, w której żyjemy - nie uczy nas tego. Zadbajmy więc o to sami.

Pokochanie samego siebie – zależy tylko i wyłącznie od Ciebie.

A jeżeli coś zależy w pełni od Ciebie, to tu właśnie jest obszar Twojego szczęścia i wolności.

STARAJ SIĘ CZYNIĆ DOBRO – zwłaszcza korzystając ze swoich unikalnych zdolności

Miłość uważam za najwyższą formę dobra. To dlatego punkt dotyczący realizacji dobra – znajduje się właśnie w tym obszarze życia.

Jeżeli człowiek ma na uwadze dobro jako takie – wówczas wybór metody, środka, drogi – stają się drugorzędne. My jako tacy – schodzimy na drugi plan. Istotne staje się dobro i jego maksymalna realizacja. **To, czy ktoś to zauważy – przestaje mieć znaczenie.** I tu duża różnica w stosunku powszechnie uznanych kategorii potrzeb, mówiąca o „Esteem” (Znaczeniu). W moim opisie to pojęcie nie istnieje wcale. Istnieje natomiast pojęcie „Contribution” (Udział/Wkład). Chodzi o osobisty wkład,



jaki wnosimy do świata, życia, społeczności. Uznanie innych nie ma tu nic do rzeczy. Jeżeli ktoś wie, że jego praca i wysiłek są istotne – robi to, bez względu na uznanie czy krytykę.

Uznanie innych – może być czymś przyjemnym. Ale to wszystko. Nie to powinno być czynnikiem, który sprawia że podejmujemy dobre działania. Te powinno się podejmować jedynie z uwagi na ich słuszność - a nie uznanie innych, czy pozycję w społeczeństwie.

Idąc dalej, jeżeli ktoś kieruje się taką filozofią – jego wybory będą dość różne od powszechnych. W staraniu, aby zrobić maksymalnie dużo dobrego – należy przede wszystkim uwzględnić wykorzystanie swoich unikalnych umiejętności, które jako nasz zasób (dar) zostaną omówione w dalszej części tej broszury. Jeżeli wykorzystamy te właśnie umiejętności – wtedy nasz wkład będzie wyjątkowo cenny. Zrobimy to lepiej, szybciej, efektywniej i po prostu mądrzej.

STARAJ SIĘ BYĆ SZCZĘŚLIWY

Dlaczego napisałem – „staraj się”, a nie „bądź” ?

Otóż dlatego, że pojęcie szczęścia bywa kojarzone ze stanem wyjątkowo ekstatycznym – a taki zdarza się bardzo rzadko i jest krótkotrwały.

Ma to ścisły związek z tym, że na to czego doświadczamy - mamy w rzeczywistości bardzo niewielki wpływ. Zazwyczaj mniejszy, niż nam się wydaje. Uzależnianie więc naszej postawy od często nieprzewidzianych zdarzeń – nie ma większego sensu.

Możemy jedynie próbować wpłynąć na nasze myśli, uczucia i czyny. Na nasz sposób reakcji na określone zdarzenia. Tylko w tym obszarze nasz wpływ jest realny.



Mówiąc „staraj się być szczęśliwy” – mam na myśli także podejmowanie chociażby prób bycia szczęśliwym. Podstawą jest zadowolenie (satysfakcja) z życia, jakie prowadzimy. Potem to zadowolenie może przerodzić się w stany szczęścia.

Należy próbować szukać nawet drobnych sytuacji, które są dla nas pozytywne. Na nich budować swoją satysfakcję, radość, a wreszcie chwile szczęścia.

Porada: Szukaj nawet małych pozytywów w swoim życiu. Czegoś, za co mógłbyś być wdzięczny losowi, sobie - bądź innym ludziom. Świadomie wyszukuj te elementy. Przecież nie jest tak, że wszystko układa się przeciwko nam. Przeciwnie – każda trudność może stać się nowym drogowskazem w życiu. To, co staje nam na drodze – staje się rozwiązaniem.

Wreszcie, nigdy nie wiadomo, czy to co uważamy teraz za złe i nieszczęśliwe dla nas – jest takie ? Często, to co wydaje się być dla nas nieszczęściem – okazuje się ostatecznie szczęściem. To nasza postawa wobec tego jest ważna (na którą mamy wpływ), a nie samo zdarzenie (często niezależne od nas).

RELACJA EMOCJONALNO – SEKSUALNO - MENTALNA

To, jak ogromny wpływ na nasze życie ma nasza relacja emocjonalno-seksualno-mentalna z kochaną osobą – bywa często niedoceniane.

Ludzie żyją ze sobą czasem przez długie lata, a jednak nie są blisko siebie. Nie rozumieją się i nie potrafią współodczuwać siebie nawzajem, jak i



otaczającej ich rzeczywistości. Są sami, mimo bycia w związku i z czasem zapominają nawet o tym, kim są i czego pragną.

A to jest ważne....bardzo ważne.

Tymczasem najbliższa nam osoba - jest tą, z którą współdzielimy świat.

Wiąże się z tym, jako nierozrwalna całość – nasza relacja seksualna z tą osobą.

Seksualność to przenikanie siebie na wielu poziomach kontaktu. To nie jest tylko cielesność.

To, czy będziemy w takiej relacji, czy uda nam się w życiu spotkać taką osobę i stworzyć szczęśliwy związek – nie zależy tylko od nas samych.

Wyłącznie dlatego umieściłem ten punkt na piątym miejscu.

Jeżeli natomiast uda nam się spotkać taką osobę – ten punkt przenosi się automatycznie do punktu pierwszego (Ukochani) - bo miłość to także relacja emocjonalno-seksualno-mentalna.

Niektórzy twierdzą, że istnieje seks bez miłości. Uważam, że to nie jest seks.

Może natomiast istnieć miłość bez seksu.

Myślę, że dostatecznie omówiłem ten temat. Raz jeszcze chciałbym jedynie podkreślić jego bardzo wielkie znaczenie w naszym życiu – i tu poprzestanę.



ENERGIA I ZDROWIE

Nazwałem ten obszar życia w ten właśnie sposób, aby podkreślić rolę energii życia – a nie tylko samego zdrowia. Nie chodzi o to, żeby tylko być zdrowym (czyli wolnym od chorób), ale o coś znacznie więcej. Jeżeli tak podejmiemy do tego obszaru, to już samo podejście zmienia bardzo dużo.

Zaczynamy samych siebie pytać – „Czy mam energię życia?”.

Zaczynamy ten obszar traktować znacznie poważniej niż wcześniej.

Zazwyczaj ludzie przypominają sobie o zdrowiu dopiero, kiedy zaczyna im go brakować. Do tego momentu traktują je jako coś oczywistego. Jeszcze mniej osób interesuje to, co nazwałem energią. A warto się nad tym zastanowić głębiej.

Ludzie nierzadko dbają bardziej o swoje samochody – niż o swoje zdrowie. Tymczasem, gdyby tylko potraktowali swoje zdrowie jak samochód – być może zrozumieliby jego wartość. Taki samochód, który możemy mieć tylko jeden w życiu. On się zużywa – to oczywiste. Jednak, jeżeli będziemy o niego mądrze dbali, będzie nam służył dobrze przez długie lata.

Jak samochód oldtimer. Trzeba wykonywać w nim przeglądy, dbać o jego elementy, o jakość paliwa, czystość filtrów, itd. Porównanie auta do ciała – jest myślę nie takie złe...

Jak cała filozofia, którą odkrywam – i ten obszar ma dość proste reguły. Tak naprawdę potrzebujemy stosunkowo niewiele, aby o niego zadbać. Są to rzeczy tak oczywiste – że wręcz niedostrzegane. Jednak dopiero metodyczne i systematyczne podejście do nich przynosi rezultaty. Dotyczy to zresztą nie tylko tego obszaru życia, ale wszystkich łącznie. One wszystkie na siebie wpływają. Są obszary bardziej istotne i mniej istotne.



Poszczególne punkty w danych obszarach są także ułożone według ich wagi.

Nie ma jednak obszarów, ani punktów nieistotnych. Do takich dochodzę wniosków. Są to bardzo proste wnioski. Tak proste, że ktoś mógłby powiedzieć banalne. **Jednak dlaczego potrafimy je przeoczyć ?** Właśnie.

To dlatego wyraziłem tę filozofię w formie tabeli. Tabele odwzorowują nasz naturalny sposób myślenia. Organizacja materiału w wierszach i kolumnach oraz w odpowiedniej kolejności – pozwala lepiej ją zrozumieć. Być może masz inny podział obszarów i punktów ? Kieruj się więc własnym. Ja przedstawiam Ci jedynie swoją metodę. Skorzystaj z niej lub nie.

To, co opiszesz może być tym co będziesz potem systematycznie realizował. To będzie Twoje odkrywanie prawdziwej filozofii życia.

Interesuje mnie zwłaszcza praktyczny wymiar filozofii. Taki, z którego może korzystać każdy i od razu.

ODDYCHANIE

Oddychanie jest pierwszą czynnością, którą wykonujemy po przyjściu na świat. Towarzyszy nam później przez całe życie. Nie potrzebujemy do niej niczego oprócz powietrza. Jest też pierwszą potrzebą, której brak zaspokojenia prowadzi do najszybszych konsekwencji

Jeżeli więc jest tak ważna – równie ważna musi być też jakość naszego oddychania. Z takiego wychodzę założenia.



O oddychaniu napisano wiele. Dotyczy to zwłaszcza praktyk z Dalekiego Wschodu. Mam na myśli przede wszystkim jogę (lecz nie tylko). Ja uważam jednak, że nie trzeba aż tak wiele, żeby poprawić jakość naszego oddechu.

Wystarczy zadbać o to, aby być w miejscu gdzie jakość powietrza jest dobra, oraz oddychać głęboko – w sposób możliwie spokojny i pełny. To wszystko.

Jeżeli będziemy to sobie uświadamiać i odpowiednio często to powtarzać – wejdzie nam to po jakimś czasie w nawyk i stanie się normalną czynnością.

Z każdym dobrym oddechem wzmacniamy swoją energię życia, utrzymujemy zdrowie ciała i psychiki.

W niektórych miejscach jakość powietrza jest tak dobra, że wręcz określam je jako pyszne. Warto wybrać się na codzienny spacer i cieszyć się takim powietrzem. Dobry oddech pomaga także uspokoić myśli. Sprawia, że myślimy w sposób bardziej skoncentrowany i świadomy.

Porada techniczna: wyobraź sobie, że Twoja górna połowa ciała jest jak elastyczny balon, albo elastyczna gruszka (o takie wyobrażenie kształtu mi chodzi) ... Na dole jest szeroki (to Twój brzuch) a na górze jest wąski - to jest wszystko to, co masz powyżej brzucha. Przez to bardziej przepływa powietrze, niż go rozszerza. Rozszerza go także, ale nie aż tak bardzo mocno.

A teraz powolnym i spokojnym wdechem wypełnij ten balon, kierując powietrze w dół i na wszystkie boki. Rozszerz maksymalnie ten balon/gruszkę, zatrzymaj na krótki moment powietrze..... i dość wolno i spokojnie wydychaj. Niech Twoich oddechów będzie mniej, ale lepszej jakości.

To wszystko.

Powtarzaj takie ćwiczenie często w ciągu dnia. Dotlenisz w ten sposób znakomicie swój mózg i ciało.



NAWADNIANIE

Ten punkt nazwałem słowem, jakim określa się podlewanie. Chciałem, żeby kojarzył się wprost z wodą, bo to właśnie woda jest podstawą naszego nawadniania. Wszystkie inne napoje są jedynie dodatkami, na bazie wody. Jeżeli natomiast woda jest dobrej jakości – czyli jest czysta i bogata w minerały – jest w zupełności wystarczająca.

Co do ilości wody, jaką należy pić – napisano także dość sporo. Zależy to z pewnością od aktywności, temperatury otoczenia, wilgotności i paru innych rzeczy. Ja opiszę swoje podejście dość prosto.

Zalecam picie dużej szklanki wody zaraz po przebudzeniu oraz picie co najmniej kilku kolejnych szklanek w ciągu dnia.

Ile to jest wystarczająco ?

Mam bardzo prosty sposób weryfikacji. Jeżeli nasz mocz zaczyna mieć bardzo jasną barwę – oznacza to, że wypłukaliśmy już dostatecznie organizm. Innym wskaźnikiem jest gęstość śliny. Nigdy nie powinna być zbyt gęsta. Należy także mieć świadomość tego, że kiedy odczuwamy pragnienie – to jest to zazwyczaj już dość silny sygnał mówiący o braku właściwego nawodnienia. Należy uprzedzać ten stan i mieć na uwadze to, że nie chodzi nam o picie w momencie odwodnienia, ale o nawadnianie z wyprzedzeniem. Dopiero wtedy nasze organizmy pracują naprawdę efektywnie.

Jeśli chodzi o mnie - lubię też pić bardzo ciepłą wodę. W gorące dni piję także chłodną, ale ciepła woda ma swoje stałe miejsce w moim życiu. W takiej wodzie jest energia pochodząca z temperatury. Z fizyki wiemy, że energia przechodzi w ciepło – a ciepło w energię. Są to różne jej formy. Oczywiście lubię też pić inne napoje – jak zieloną herbatę, czy kawę. Podstawą jest jednak dla mnie zawsze dobrej jakości woda.

Po oddechu – to druga potrzeba, której brak zaspokojenia przynosi bardzo szybkie konsekwencje. Warto to mieć na uwadze.



SEN

Kolejną potrzebą w hierarchii tych, których brak zaspokojenia prowadzi do poważnych problemów – jest sen.

Brak odpowiedniej ilości snu, który jest sumowany na przestrzeni dni, tygodni, itd. – jest często mało zauważalnym deficytem. Jednak po dłuższym czasie, jest to czynnik mający bardzo duży wpływ na naszą energię, zdrowie, koncentrację i wiele innych wartości.

Jako, że jest tak istotny – powiedziano na jego temat bardzo wiele.

Moja metoda jest natomiast prosta.

Uważam, że powinno się spać tak długo – jak długo nasz organizm potrzebuje tego fizjologicznie. Chodzi o to, aby budzić się rano bez budzika. To wszystko.

To jest dla mnie wyznacznik odpowiedniej długości snu.

Jeżeli zdarza się nam zasypiać do pracy – to oznacza nie mniej, ni więcej – że trzeba chodzić trochę wcześniej spać.

Wyczuć ten odpowiedni moment, kiedy organizm daje pierwsze sygnały zmęczenia. I wtedy pójść spać. To wszystko.

Czasem pracuję dłużej w nocy, ponieważ osiągam wtedy wysoki poziom koncentracji. Kiedy czuję jednak lekką senność – kładę się do łóżka. Nie forsuję nadmiernie organizmu.

Nie uważam, że zawsze trzeba być bardzo regularnym i bardzo zdyscyplinowanym. Uważam natomiast, że warto słuchać swojego organizmu. Warto się tego nauczyć.



ODŻYWIANIE

Odżywianie – temat, na który także wiele się pisze i mówi. Jest bardzo ważny. To nie będzie poradnik dietetyczny, ale powiem o kilku zasadach które sam stosuję.

Oprócz ewidentnych przeciwwskazań związanych z zaleceniami lekarskimi, bądź alergiami na niektóre pokarmy – zalecałbym kilka prostych porad:

Oto najważniejsza:

Dobry posiłek poznać po tym, że już w trakcie jedzenia nabierasz po nim siły. Nie jakiś czas po, kiedy musi być długo trawiony i odbywa się to kosztem Twojej energii – ale od razu.

Tak, jak dobre ćwiczenia fizyczne dają ci siły w trakcie ćwiczenia (o czym piszę w dalszym rozdziale) – tak dokładnie ta sama zasada sprawdza się także tutaj.

To wynika z moich obserwacji.

- Jedz potrawy lekkie, ale energetyczne.
- Staraj się, aby posiłki nie były zbyt obfite ilościowo. Chodzi o zaspokojenie głodu, a nie o wypchanie maksymalnie żołądka. Tak bym to w skrócie ujął.
- Staraj się jeść w sposób możliwie zróżnicowany. Zawsze łatwiej jest wtedy trafić na to, czego brakuje naszemu organizmowi. Nie oznacza to jednak mieszania zbyt wielu składników w jednym posiłku. Odwrotnie – posiłki powinny być skomponowane z zaledwie kilku składników. Potem należy zapewnić organizmowi czas na dobre ich strawienie.



- Nie należy jeść, kiedy się nie jest głodnym. Chodzi o to, aby zjeść dopiero kiedy czujemy już pewien głód. Warto nauczyć się odsuwać trochę moment posiłku – tak aby go rozpocząć w stanie, kiedy organizm rzeczywiście tego chce. To wymaga poznania swojego ciała i życia w harmonii z nim. Odrobina głodu nikomu jeszcze nie zaszkodziła. Jesteśmy do tego przygotowani ewolucyjnie. Przejadanie się natomiast – tak.

Dobry i syty posiłek powinien składać się z 3 podstawowych składników:

- białek
- węglowodanów
- tłuszczu

Jeśli chodzi o ich proporcje i źródła, to tutaj jest wiele szkół. Polecam stosowanie takich, które po prostu nam służą. Ważne, aby zawsze występowały wszystkie z tych składników. Tak uważam i to potwierdza moje osobiste doświadczenie. Inaczej będziemy czuli niedosyt. Łatwo to sprawdzić.

Także większość popularnych dań (i to z różnych kuchni świata) składa się z tych właśnie elementów jednocześnie. Nie brakuje w nich żadnego z tych trzech w jednym daniu.

Należy rozumieć, że dobry posiłek – to przede wszystkim odżywczy posiłek. Smak jest jego uzupełnieniem. Posiłek powinien być przede wszystkim źródłem energii.

Są potrawy, które są smaczne ale niezdrowe. Należy szukać smacznych, ale przede wszystkim zdrowych. Co się okazuje – te są zazwyczaj dość proste. Należy jeść więcej w pierwszej połowie dnia, a później jedynie trochę – tak, aby nie być głodnym. Chodzi o to, aby zdołać spalić odpowiednią ilość kalorii w ciągu dnia i nie kłaść się spać z nadmiernie dodatnim bilansem kalorycznym. Wyjątkiem są sytuacje, kiedy pracujemy ciężko w drugiej połowie dnia.



Jest rzeczą całkowicie naturalną, że potrzebujemy większej ilości kalorii – kiedy jesteśmy zmęczeni, chorzy, albo niewyspani. Należy ich organizmowi dostarczyć. Tu należy zwrócić uwagę właśnie na niedobory snu. Jego nawet niewielki brak kompensujemy sobie jedzeniem – i odwrotnie, kiedy śpimy wówczas procesy metaboliczne w naszym organizmie są intensywne. Odpowiednia ilość snu pozwala zachować właściwy poziom tkanki tłuszczowej.

Mówiąc o bilansie kalorycznym – mam na myśli różnicę pomiędzy ilością kalorii spożytych do ilości kalorii spalonych przez organizm.

To, czy będziemy tracić na wadze, przybywać na wadze, czy też nasza waga pozostanie stała – zależy właśnie od tego bilansu.

To oczywiście ma także związek z naszą sylwetką.

Może się to wydawać dziwne, ale także w obszarze odżywiania reguły są bardzo proste.

Jeżeli tylko spożyjemy więcej kalorii, niż zdołamy spalić – nasza waga się zwiększy w związku z przyrostem tłuszczu w naszym organizmie.

I odwrotnie – jeżeli spalimy więcej kalorii niż zdołamy spożyć – poziom naszej tkanki tłuszczowej się zmniejszy.

Jeżeli spożyjemy tyle, ile spalimy – poziom tkanki tłuszczowej pozostanie ten sam.

Podam przykład, który może się wydać absurdalny – ale możemy np. jeść w ciągu dnia same pączki, chałwę, albo cokolwiek innego co jest bombą kaloryczną. Jeżeli jednak ich sumacyjna wartość kaloryczna przyjmowana w ciągu dnia będzie mniejsza niż ilość kalorii spalanych – wtedy będziemy



tracić tkankę tłuszczową i w konsekwencji wagę. Oto cały sekret. To czysta matematyka. Nie ma w tym niczego tajemniczego.

Oczywiście, jest inną sprawą wartość odżywcza takich pokarmów – mam tu na myśli podaż odpowiedniej ilości białek, zdrowych tłuszczów i zdrowych (złożonych) węglowodanów, witamin, mikro i makro elementów. Niemniej z czysto kalorycznego punktu widzenia jest to prawdą.

Jeżeli chcemy zmienić swój poziom tkanki tłuszczowej, powinniśmy nad tym pracować w dłuższym okresie czasu. Mam tu na myśli co najmniej kilka miesięcy. Organizm nie chce gwałtownych zmian. Reaguje na nie negatywnie. Różnice w ilości kalorii przyjmowanych i spalanych powinny mieścić się w zakresie około 500 kcal/dzień. To jest dobre tempo, prowadzące do rozsądnych i długofalowo zdrowych zmian.

Należy uważać na tzw. 3 białe zagrożenia: cukier, sól, biała mąka. Nie uważam, że koniecznie trzeba z nich rezygnować całkowicie – niemniej na pewno warto poważnie je ograniczyć. Mogą być źródłem wielu problemów zdrowotnych, kiedy ktoś ich nadużywa.

Moja Rada:

Jeśli chodzi o mnie – nie jestem zwolennikiem jedzenia pieczywa. Gdybym miał polecić tylko jeden składnik, który na pewno warto wprowadzić do jadłospisu – to są to płatki owsiane. Traktuję je trochę bardziej serio niż to ma miejsce zazwyczaj, czyli tylko jako śniadanie.

Jem je aż 2 razy na dzień (rano i po południu). Są bogatym źródłem węglowodanów złożonych (korzystnych). Zawierają także dobre białko i dobre tłuszcze. Płatki owsiane są bardzo bogate w błonnik – niezbędny do prawidłowego funkcjonowania naszego układu pokarmowego. Mają też wyjątkowo dużo magnezu. Płatki wzbogacam o różne dodatki, uzupełniając w ten sposób ich skład i smak. Jem też dużo naturalnych



jogurtów, które są bogate w białko, wapń i kultury probiotyczne. Używam w ciągu dnia około 3 łyżek oliwy z oliwek i oleju lnianego (łącznie taka ilość obu tych tłuszczów). Olej lniany, który jest mało popularny – jest wyjątkowo bogaty w kwasy omega 3, które są bardzo korzystne dla naszego organizmu.

To te elementy mojego sposobu odżywiania, które być może są mniej typowe, a na pewno warte polecenia. Dlatego o nich wspominać. Oprócz nich jem oczywiście wiele innych produktów.

Jestem przekonany, że każdy potrafi skomponować sobie dobre, zdrowe i jednocześnie proste potrawy – które będą mu dobrze służyć. Warto zgłębić ten temat, bo jak powiedział kiedyś ktoś mądry – „Jesteś tym, co jesz”. Miał w tym na pewno dużo racji.

RUCH

„Kto idzie wolniej – zajdzie dalej”.

Tak głosi pewne dalekowschodnie powiedzenie. Zgadzam się z nim całkowicie.

Popieram łagodny i umiarkowany wysiłek. Taki, który można stosować bez względu na nasz wiek, od dzieciństwa - do późnej starości. Ruch wykonywany z energią i radością. Uważam, że to co jest dla nas dobre – jest dobre przez całe życie. Tylko taki system ćwiczeń jest godny polecenia.

I uważam, że to dotyczy nie tylko zagadnień związanych z tym rozdziałem – ale sprawdza się także we wszystkich innych obszarach życia. Takich właśnie prostych i uniwersalnych zasad - do stosowania przez cały okres życia- szukam, od kiedy pamiętam.



Nie twierdzę, że mój system jest najlepszy, czy jedyny. Absolutnie nie. Myślę jednak, że zawiera elementy którym warto się przyjrzeć. Doszedłem do niego po naprawdę długiej i wieloletniej drodze poszukiwań. Można powiedzieć, że w pewnym sensie wróciłem do źródeł. Teraz jednak lepiej je rozumiem, a swoje ćwiczenia wykonuję lepiej, dokładniej, mądrzej.

Uważam, że ważne i zdrowe dla naszego organizmu - jest bycie w częstym ruchu. Jest to długofalowo korzystniejsze, aniżeli rzadkie i bardzo wysiłkowe ćwiczenia fizyczne. Te prowadzą często do przeciążeń a nawet kontuzji.

Potwierdzają to badania trybu życia osób żyjących bardzo długo. Jeżeli im to służy – to znaczy, że to nie może być zła droga.

Oczywiście, potrzebujemy także usiąść, poleżeć, odpocząć. Naturalnie, że tak. Jednak zrozumienie potrzeby częstego ruchu i tego, jak ważną rolę pełni w naszym życiu ruch – pozwala utrzymać nasze ciała i umysły w dobrym zdrowiu przez wiele lat. Nie mówię tu oczywiście niczego nowego. Powtarzam jedynie to, co jest prawdą.

A oto moje proste zalecenia:

1. *Chodź codziennie na długie spacery. Pomagają się dobrze dotlenić, zrelaksować i skupić myśli. Rób to bez względu na pogodę.*
2. *Wykonuj rano i wieczorem zestaw prostych ćwiczeń rozciągających i ruchowych (ja korzystam z ćwiczeń jogi i Pilates). Wzbogać je wieczorem o przysiady, pompki i ćwiczenia brzucha (polecam deskę – plank). Te ćwiczenia znane są od stuleci i wykonują je także wszystkie armie świata. Można je wykonywać wszędzie i bez sprzętu. Są to ćwiczenia wielomięśniowe, czyli angażujące jednocześnie więcej grup mięśni. Przysiady obejmują dolną część ciała, pompki – górną, a ćwiczenia mięśni brzucha środkową.*



Wiele systemów treningowych zaleca intensywne ćwiczenia, przeplatane np. 1 dniem przerwy. Ja proponuję ćwiczenia codzienne, ale mniej intensywne.

Jestem zdecydowanym zwolennikiem ćwiczeń z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała. Oprócz możliwości wykonywania ich gdziekolwiek, mają inną bardzo ważną zaletę. Prowadzą do harmonijnego rozwoju ciała. Osoby uprawiające tego typu ćwiczenia mają bardzo proporcjonalną sylwetkę. W okresie dojrzewania, tego typu ćwiczenia znakomicie balansują i harmonizują rozwój całego ciała.

Tymczasem osoby praktykujące ćwiczenia izolowane (angażujące tylko dany typ mięśni) - mają bardzo często nieproporcjonalnie rozwinięte jedne grupy mięśniowe, przy słabo rozwiniętych innych grupach mięśni.

To, co jest bardzo istotne i co chciałbym wyraźnie podkreślić to to, że w aktywności fizycznej powinno przede wszystkim chodzić o zdrowie. Piękno, w postaci ładnej muskulatury jest pochodną zdrowego systemu ćwiczeń. Jeżeli ktoś wpadnie w pułapkę muskulatury, jako priorytetu – być może nawet osiągnie swój cel. Będzie się nim jednak cieszył w sposób bardzo krótkotrwały. Poświęci też temu nadmiernie dużo bezcennego czasu i będzie musiał używać różnych suplementów, aby podtrzymać rezultaty. Jest to pułapka, w którą wpada bardzo wielu ludzi, chcących przede wszystkim pięknie wyglądać.

Tak więc:

- codzienne, długie spacer
- codzienne rozciąganie rano
- codzienne rozciąganie wieczorem
- + pompki (np. 4 serie po 15 powtórzeń)



- + przysiady (np. 4 serie po 30 powtórzeń)
- + deska/ang. plank (4 serie po 30 sekund, pomiędzy seriami 7s przerw)

Oczywiście, można dodać do tego zestawu trochę swoich ulubionych ćwiczeń. Te wymienione przeze mnie stanowią bazę. Ich wykonanie zajmuje mi max. 10 min rano i 20 min wieczorem.

Ćwiczenia, które wymieniłem mają dodatkowo tę zaletę, że stymulują duże grupy mięśniowe. W mięśniach wytwarzany jest testosteron. Hormon, który ma bardzo ważną funkcję także w utrzymaniu zdrowia. Dotyczy to zwłaszcza mężczyzn.

Jestem zwolennikiem łagodniejszych, ale codziennych ćwiczeń. Stosowałem różne metody treningowe na przestrzeni lat. Poświęciłem wiele czasu na studiowanie metod treningowych. Ostatecznie jednak wybrałem ten system. System, który mogę stosować przez całe swoje życie.

Ważna uwaga:

Systematyczność jest najważniejsza.

W ten sposób w łagodny sposób mobilizujemy swój układ mięśniowy, nerwowy, oddechowy, krwionośny, kostny, limfatyczny oraz naszą psychikę. Nasze ciało to całość. Regularność działa wręcz cuda.

I na koniec rzecz najważniejsza. (Właściwie, w tym rozdziale mógłbym napisać tylko to i nic więcej).

Dobry system ćwiczeń to taki – w którym już podczas wykonywania ćwiczeń czujesz przyływ energii – a nie jej odpływ.

Po skończeniu ćwiczeń, masz wówczas więcej energii niż przed ich rozpoczęciem. Po tym go poznać.



DBAŁOŚĆ O ZDROWIE

ODPOCZYWAJ, ZANIM SIĘ ZMĘCZYSZ

W tej zasadzie chodzi o to, aby nie doprowadzać do nadmiernego zmęczenia organizmu. Przy pierwszych symptomach zmęczenia – należy odrobinę odpocząć.

Odpoczynek powinien być częsty, jednak bardzo krótki. Proporcje powinny być jak 30 min pracy do 5 min odpoczynku. Mniej więcej oczywiście. Żadna reguła nie powinna być zbyt rygorystycznie przestrzegana.

Nie chodzi jedynie o fizyczny odpoczynek, ale także mentalny.

W ten sposób można funkcjonować z wysokim poziomem energii przez bardzo długi czas. Przykładowo, wychodząc z pracy – nie będziemy zmęczeni, a praca staje się przez to przyjemna i efektywna.

Dotyczy to także innych niż praca zawodowa czynności, które powodują zmęczenie.

Czasem niepotrzebne przedłużanie wysiłku o parę minut – powoduje konieczność odpoczynku przez kilka godzin. Nie o to tutaj chodzi.

Dlatego „Odpoczywaj zanim się zmęczysz”.

Taki rozkład sił to prawdziwa sztuka. Tego trzeba się uczyć.



BADANIA DIAGNOSTYCZE – podstawowych parametrów – min 1/6 miesięcy

Badaj regularnie swój organizm. Nawet jeżeli nic Ci nie dolega – weryfikuj swoje parametry krwi, itp. Jeżeli jesteś osobą starszą – wykonuj także inne, zalecane Ci przez lekarza badania.

LECZ SIĘ W PORĘ

Lecz się na czas. Jeżeli coś Ci dolega – nie odkładaj leczenia. Pewne choroby potrafią postępować bardzo szybko i czas ma znaczenie. Jeżeli masz wątpliwości – odwiedź 2 a nawet 3 lekarzy, aby potwierdzili niezależnie diagnozę w trudniejszych przypadkach.

ZAŻYWAJ REGULARNIE LEKI/SUPLEMENTY – ale tylko, jeśli to konieczne

Jeżeli potrzeba – zażywaj regularnie leki i suplementy. Pamiętaj jednak, że nie należy tego nadużywać.

Leki bierz tak długo – jak zalecił Ci lekarz. Nie przerywaj leczenia, ani też nie bierz leków niepotrzebnie.

Nie zażywaj suplementów, kiedy w Twoim organizmie nie ma wyraźnych niedoborów określonych elementów. Wszelkie suplementy można zażywać jedynie przez krótki czas. One nie są Twoim pożywieniem. To sztuczne produkty. Pamiętaj o tym.



Jak najszybciej wróć do naturalnej diety. Odżywiaj się w sposób mądry i zbilansowany. To w zupełności wystarczy.

ZDOBYWAJ NA CZAS WIEDZĘ MEDYCZNĄ

Zdobywaj także samodzielnie wiedzę z zakresu tak zdrowia, jak i swoich dolegliwości. Nie polegaj jedynie na wiedzy lekarzy. Nie chodzi tutaj o to, aby leczyć się samodzielnie, ani też o to aby wchodzić w spory z lekarzami. Chodzi o uzupełnienie swojej wiedzy w swoim własnym interesie.

Lekarze mają z reguły wielu pacjentów i ograniczoną ilość czasu. Jeżeli zdobędziesz więcej wiedzy – będziesz mógł nawet podpowiedzieć coś lekarzowi. Jeżeli to będzie mądry człowiek – z pewnością Cię nie zlekceważy. Szukaj najlepszych lekarzy, jakich możesz znaleźć i na jakich Cię stać. Szukaj lekarzy, którym ufasz.

Obserwuj swój organizm, gromadź dokumentację medyczną, rób notatki dotyczące swojego stanu zdrowia. To wszystko może się okazać kiedyś bardzo przydatne. Zbieraj też informacje dotyczące chorób przebytych przez Twoich krewnych. To także może wpływać na prawdopodobieństwo wystąpienia tych chorób u Ciebie oraz na wyprzedzenie choroby.

Pamiętaj – zdrowie jest bardzo ważne. Jeżeli w tym obszarze życia coś się dzieje – ustaw natychmiastową poprawę swojego zdrowia na najwyższym priorytecie.

Nie zamartwiaj się, jeśli coś idzie nie tak. Na pewno jednak rób wszystko to, co jest w Twojej mocy. A potem bądź spokojny, bo będziesz wiedział że zrobiłeś co mogłeś. Zadbaj o siebie, jak o najlepszego przyjaciela. A potem przyjmij spokojnie to, co przynosi Ci życie.



Wykorzystaj mądrze każdy dzień. Staraj się czynić dobro. Staraj się cieszyć życiem – bez względu na to, czy masz go przed sobą dużo czy nie. Rób tak bez względu na to wszystko.

Żyj tak, jakby Twoje życie miało się skończyć lada moment. Niech w każdej chwili Twoje życie będzie jednak kompletne,... Skończone, ... Pełne.

Zadbaj o to już teraz.

A potem po prostu żyj – od świtu do nocy. Dawaj siebie innym. Bo to w dawaniu jest siła życia. Kiedy dajemy – wtedy branie nabiera innego wymiaru.

Zamiast zastanawiać się nad tym, co Ty możesz mieć z życia najlepszego – zadaj sobie pytanie, co Ty możesz dać życiu...innym ? Ta zmiana podejścia, powoduje zmianę wszystkiego. Nagle i Ty nieoczekiwanie zaczniesz dostawać.... I to rzeczy najpiękniejsze, o których nawet nie myślałeś.

ZARZĄDZANIE STRESEM

Eliminuj zły stres ze swojego życia. Myślę o stresie, który ma zbyt długofalowy wpływ i na którego działanie nie masz praktycznie wpływu. To może mieć związek z miejscem, w którym żyjesz.

Jeśli chodzi o miejsce, to oprócz ewidentnych zagrożeń, mogą to być przede wszystkim ludzie z Twojego otoczenia. Nie lekceważ tego. Jeżeli są oni tymi, w których towarzystwie czujesz się źle – zmień to jak najszybciej. Nie zastanawiaj się nad niczym – po prostu zmień towarzystwo.

Otoczający Cię ludzie są tym czynnikiem, który może zaszkodzić Twojemu zdrowiu, jak i rozwojowi. Ale i w drugą stronę – jedynie w towarzystwie właściwych ludzi możesz się naprawdę rozwinąć i być szczęśliwym.



Potrafimy przeżyć bez innych ludzi. Nawet na bezludnej wyspie. To prawda. Nie jest to jednak życie do którego powinniśmy dążyć.

Życ w możliwej zgodzie z innymi ludźmi – to jest dobre osiągnięcie.

A czym jest zarządzanie stresem ?

To nasze nastawienie, które sprawia że do bolesnych doświadczeń podchodzimy ze świadomością tego, że mamy szansę stać się bardziej zahartowani...twardsi.

To wszystko to, co powoduje że nasze życie ma elementy zmienności, zaskoczenia, wyjścia z rutyny i komfortu.

To powoduje, że musimy szukać nowych rozwiązań i zmieniać się, reagując na nowe bodźce. Tego także bardzo potrzebujemy. Tak stabilizacja, jak i destabilizacja są nam niezbędne. Tak stałość, jak i zmienność.

Problem zaczyna się wtedy, kiedy jest zbyt dużo jednego lub drugiego. Jednak właściwa dawka bodźców stymulujących, choć często nieprzyjemnych - także przygotowuje nas do znoszenia trudów życia.

Mając świadomość tego, że „umiarkowany stres” także jest konieczny – reagujemy na niego inaczej, z innym nastawieniem. Staramy się zareagować jak najlepiej w trudnej sytuacji.

Uczymy się nowej reakcji, poznajemy siebie. Staramy się być lepsi za każdym razem. O to w tym chodzi.

Zobaczysz – w momencie, kiedy tak podejdziesz do zarządzania stresem, wtedy zamiast widzieć w nim tylko szkodliwe działanie – zrozumiesz, że w małych dawkach może Cię wzmocnić na przyszłość.



DOBRE MIEJSCE

Miejsce, w którym żyjemy ma ogromny wpływ na jakość naszego życia. Jest natomiast jednym z najbardziej zaniedbywanych elementów. Ludzie zwracają szczególną uwagę na to, jak wygląda ich samochód, mieszkanie, czy dom. O wiele mniejszą uwagę, bądź wręcz jej brak – na rzeczy nieporównywalnie ważniejsze. Chodzi o miejsce, w którym żyją.

BRAK PÓL ELEKTROMAGNETYCZNYCH W POBLIŻU

Jest rzeczą wiadomą od dawna, że wpływ pola magnetycznego na zdrowie człowieka może być szkodliwy. Należy więc przede wszystkim wziąć pod uwagę:

1. Bliskość anten GSM.
2. Bliskość linii wysokiego napięcia.
3. Bliskość urządzeń wytwarzających pole magnetyczne – jak np. stacje transformatorowe.

Więcej informacji na temat wpływu tych instalacji na zdrowie można znaleźć w literaturze specjalistycznej. Ja chcę jedynie podkreślić to, że stanowią one realny i negatywny wpływ.



BRAK ZEWNĘTRZNYCH ZAGROŻEŃ

W tym punkcie mam na myśli bezpośrednio, fizyczne bezpieczeństwo związane z przebywaniem w danym miejscu. Myślę, że dość łatwo je sobie wyobrazić, więc nie będę rozwijał bardziej tego punktu.

ŚRODOWISKO ŻYCZLIWYCH LUDZI

Ludzie, z którymi żyjemy, pracujemy, spędzamy czas – mają przeogromny wpływ na nasze życie, samopoczucie, rozwój, szczęście. Ten element bywa szczególnie nie zauważany.

Dobre środowisko ludzi charakteryzuje przede wszystkim jedna cecha – dzięki nim stajesz się lepszym człowiekiem.

W dobrym środowisku jest wzajemna motywacja, wsparcie, synergia. Piszę o tym także w obszarze dot. relacji.

Ludzie stanowią pewnego rodzaju miejsce/środowisko, w którym przebywamy.

Niestety, nie zawsze mamy wpływ na to z kim będziemy przebywać. Jednak należy zrobić, co w naszej mocy - aby w miarę możliwości przebywać jak najwięcej z osobami o dobrych cechach charakteru. Od nich możesz się uczyć. Oni będą chcieli z kolei uczyć się od Ciebie. Zaczniecie przejmować od siebie dobre nawyki. Będziecie wzajemnie dawać sobie radość i będziecie stawać się lepsi.

Ale uważaj – jest też i odwrotnie. Otoczenie niewłaściwych osób, może bardzo szybko sprawić, że zatrzymasz się w rozwoju, nie będziesz stawał się lepszy jako człowiek, a także zaczniesz przejmować od tych osób złe nawyki.



Oczywiście, w każdej sytuacji można znaleźć dobre i złe strony. Od każdej osoby można dostać dobro, oraz czegoś się nauczyć. Podkreślam jednak rolę świadomego wykonywania wyborów tam, gdzie to jest możliwe. Osobom z Twojego otoczenia będziesz poświęcał czas – bardzo dużo czasu. Nawet nie zdajesz sobie sprawy – jak wiele. Spraw, aby był on wykorzystany mądrze.

WŁAŚCIWA ILOŚĆ SŁOŃCA

Słońce to źródło energii i życia. Brak dbałości o to, aby mieć do niego dostęp – to bardzo poważne zaniedbanie.

Niekoniecznie musimy od razu żyć w krajach południowych. Tam zresztą słońca jest czasem wręcz za dużo, a jego nadmiar powoduje również straty energii, związane z koniecznością chłodzenia organizmu.

Ja nazywam to ekspozycją słoneczną. Ważne jest to, aby ze słońca korzystać często – w czasie chociażby spacerów, lub nawet prostych sesji w oknie, na balkonie, itp.

CZyste Powietrze

Jak już wspomniałem we wcześniejszym rozdziale – oddychanie towarzyszy nam przez całe życie. Należy więc zadbać o to, aby także jakość powietrza, jakim



oddychamy – była możliwie najlepsza. Częste i regularne spacery w miejscach, gdzie powietrze jest czyste – są jak najbardziej godne polecenia.

Bieganie jest również ciekawym rozwiązaniem. Ja jednak jestem wielkim zwolennikiem dość długich spacerów. Umożliwiają mi dodatkowo wysoki poziom koncentracji na rozmyślaniach. A te stanowią bardzo ważną część mojego życia.

CZYSTA WODA

Wcześniej pisałem także o znaczeniu odpowiedniego nawadniania, podobnie jak o roli dobrego oddychania. Teraz natomiast podkreślę jedynie znaczenie tego, jak ważna jest jakość wody w miejscu, w którym żyjemy/pracujemy.

Dostęp do dobrej jakości wody jest jednym z kluczowych czynników. Wiedzieli o tym ludzie tysiące lat temu i my także nie powinniśmy o tym zapominać, pomimo łatwego dostępu do niej w większości krajów.

Pijemy jej dużo i przez całe życie. Warto zadbać o to, aby woda którą pijemy i na której przygotowujemy posiłki – była możliwie najlepszej jakości.

DUŻO CISZY

Chodzi tutaj przede wszystkim o to, abyśmy nie mieli wokół siebie niepotrzebnych dźwięków – kiedy ich nie chcemy.



Zapełnić miejsce dźwiękami jest prosto. Wyciszyć to miejsce – jest czasem czymś wręcz niemożliwym. Hałas natomiast, lub nawet niepożądane dźwięki – są niezdrowe. Zajmują naszą uwagę. Zmuszają nas do reakcji. Zaburzają koncentrację, itd.... Mógłbym wyliczać więcej niekorzystnych elementów.

Myślę, że wystarczy porównanie otoczenia dźwiękowego do zapachów. Myślę, że to porównanie jest dość dobre i szczególnie osoby wrażliwe muzycznie i artystycznie – zgodzą się ze mną.

Jednak jakoś nikt nie lubi przebywać w miejscu, gdzie jest niemiły zapach. Natomiast w otoczeniu zbędnych, a często wręcz nieprzyjemnych dźwięków – przebywa wiele osób i godzi się z tym. Są to bodźce, które długofalowo wywołują niezdrowy wpływ. Osoby przebywające w takim środowisku stają się najczęściej nerwowe, rozdrażnione. Odzwierciedlają charakter miejsca, w jakim przebywają. Nie widać tego czasem od razu, ale dopiero po dłuższym czasie.

Potrzebujemy ciszy. Czasem więcej, a czasem mniej. Niezaprzeczalnie jest jednak niezwykle ważna.

UMIARKOWANA WILGOTNOŚĆ

Na temat tego, co oznacza właściwy poziom wilgotności otoczenia – można poczytać w bardziej specjalistycznych pracach. Nie uważam, że musimy od razu kupować higrometr, jednak warto obserwować reakcje swojego organizmu. Jestem zwolennikiem prostych i łatwych do stosowania metod. Tak więc, podam przykład tego rodzaju.

Tutaj nos jest jednym z najczulszych czujników ciała. Jeżeli jest bardzo delikatnie wilgotny wewnątrz – świadczy to o tym, że nasza śluzówka ma właściwy poziom nawilżenia.

Dzięki właściwej wilgotności jesteśmy także bardziej odporni.



Nadmiar wilgoci jest natomiast bardzo szkodliwy. Sprzyja rozwojowi pleśni i grzybów.

Tak więc miejsca, w których przebywamy – powinny być suche i słoneczne. Wprowadzenie dodatkowej i bardziej kontrolowanej wilgotności jest dość łatwe. Usunięcie natomiast nadmiernej wilgotności jest niezmiernie trudne – a często wręcz niemożliwe.

CIEPŁO

Temperatura otoczenia, w miejscu gdzie przebywamy – powinna być taka, abyśmy czuli się w nim komfortowo i energetycznie.

W czasie pracy umysłowej polecam nawet bardzo delikatne obniżenie temperatury otoczenia na krótki czas. Poprawia to stan energetyczny ciała i umysłu. Wyższa temperatura nie sprzyja dobrej koncentracji.

W czasie snu natomiast – polecam zdecydowanie wysoką temperaturę. Z moich osobistych doświadczeń wynika, że sen pod ciepłym przykryciem pozwala dobrze zregenerować organizm. Czasem, w trakcie nocy wręcz stosuję mocne wygrzewanie ciała, zwłaszcza nad ranem. Osobiście, bardzo mi to służy.

Należy mieć na uwadze - że tak za wysoka, jak i za niska temperatura – prowadzą do niepotrzebnych strat energii. Chcąc żyć zdrowo, należy energię wydatkować mądrze i nie marnować jej niepotrzebnie.



RELACJE

LUDZIE

POMAGAJ INNYM

Tak, gdzie to możliwe – staraj się pomagać innym ludziom. Rób to przede wszystkim, wykorzystując swoje unikalne umiejętności (piszę o nich dalej). Wówczas zrobisz to lepiej niż inni a ponadto rozwiniesz te umiejętności jeszcze bardziej, przez co w przyszłości będziesz mógł jeszcze skutecznie pomagać.

Oczywiście, jeżeli sytuacja nie pozwala na wykorzystanie Twoich unikalnych zdolności – pomagaj w każdy możliwy sposób – tam gdzie jesteś, tym czym możesz, tak jak możesz najlepiej. Rób to, co jest w zasięgu Twoich możliwości, nie czekając na inne okoliczności.

Pamiętaj jednak też o tym, że swoim czasem życia powinieneś dysponować mądrze. Wielu ludzi przyjmie tyle Twojej pomocy, ile tylko im dasz.

Nie chodzi o to, aby poświęcać innym swoje życie. Chodzi o pomoc – wtedy, kiedy jest potrzebna.

Najlepiej jest pomagać wtedy, kiedy ktoś o tę pomoc poprosi. Inaczej z reguły jej nie szanuje. Oddajemy wtedy komuś swój bezcenny czas – a w zamian nawet ktoś tego nie ceni.

Są też jednak sytuacje, w których ktoś ewidentnie nie może poprosić o pomoc, albo wstydzi się o nią poprosić. Trzeba takie sytuacje umieć odróżnić i jak najbardziej samodzielnie zaoferować pomocną dłoń.



Jesteśmy całością, jako ludzka rodzina i jest rzeczą naturalną, że próbujemy sobie pomagać. Jest to wartość, którą dajemy sobie nawzajem.

Nie zawsze będziesz mógł wykorzystać swoje unikalne umiejętności, żeby robić coś dobrego i w ten sposób dawać swoją wartość – jednak zawsze będziesz mógł pomagać ludziom – gdziekolwiek będziesz, nie mając nawet niczego.

I to właśnie powinieneś mieć na uwadze jeżeli postawisz sobie za kierunek to, ażeby robić coś dobrego dla innych i dla świata. Nie pieniądze, nie popularność, nie uznanie – ale dobro.

Jeżeli zdarzy się tak, że więcej dobrego będziesz mógł robić w tych prostych i zwyczajnych sytuacjach – niż wykorzystując swoje unikalne zdolności – to rób wtedy cokolwiek dobrego.

BĄDŹ W DOBRYCH RELACJACH Z MOŻLIWIE JAK NAJWIĘKSZĄ ILOŚCIĄ OSÓB (ale bez wyrzekania się siebie)

To powyższe zdanie uznałbym za klucz do dobrych relacji. Często nie zgadzamy się z innymi, ...czasem nawet w kwestiach bardzo podstawowych. Jeżeli jednak nawet w takich sytuacjach uda nam się żyć z innymi ludźmi w pokojowych, a być może nawet przyjaznych stosunkach – to jest to wielki sukces.

Nie da się przekonać drugiego człowieka do naszych racji. Przekonać siebie może jedynie on sam. Wszystko, co możemy zrobić – to być przykładem człowieka, którego życie mogłoby być warte naśladowania w jakimś sensie.



UMIARKOWANIE I PROPORCJE

Umiarkowanie – to taki sposób interakcji z innymi, aby nie przemęczyć ich swoją osobą. Lepiej, aby pozostał po nas niedosyt – niż przesyty. W tym widziałbym istotę.

Proporcje – należy tutaj zwrócić uwagę na to, czy aby na pewno nie jesteśmy stroną, która jest zbyt czynna. Tymczasem druga osoba, czy też grupa osób – pozostaje raczej w stanie odbioru i nie reaguje zbyt. Może to świadczyć o tym, że zaczynamy dominować relację z innymi ludźmi. Należy wtedy wykonać krok wstecz i pozwolić drugiej stronie na wzięcie udziału w dyskusji.

Nie jestem zwolennikiem utrzymywania sytuacji, w której zawsze mówimy mniej niż słuchamy. To prowadzioby do sztucznych relacji, w których nadmiernie powstrzymujemy się od mówienia. Przedłożyłbym natomiast jakość wypowiedzianych słów ponad ich ilość. Relacja z drugim człowiekiem nie musi przecież polegać tylko na rozmowie, choć z pewnością stanowi ona bardzo ważny element.

Należy uczyć się „czytania” swojego rozmówcy. Chodzi mi o to, czy nie czuje się on zmęczony tym o czym mówimy, albo też nie jest zainteresowany.

Umiejętność wczesnego odczytywania sygnałów, jakie daje nam druga strona jest ważna w jakiegokolwiek relacji. Działa to w dwie strony. Nie obciążajmy sobą innych, ale też nie dajmy się obciążać. Relacja, to wzajemne wzbogacanie się poprzez kontakt, rozmowę, wspólną pracę, zabawę. O to w tym myślę chodzi.



MÓW MAŁO

Ten punkt jest wprost kontynuacją tego, o czym pisałem wcześniej. **Mówić mniej, ale lepiej.**

Prosto powiedzieć – trudniej wykonać.

Na tym polega sztuka wyrażania swoich myśli i uczuć. Gdyby było to takie proste – z pewnością na świecie mniej byłoby nieporozumień, konfliktów a nawet wojen.

Sztuka mówienia jest czymś, czego uczymy się przez całe życie. Idzie w parze ze sztuką słuchania.

Należy mieć na uwadze jedną rzecz – a mianowicie, że czym więcej mówimy, tym większa jest także szansa na nieporozumienie. Wynika to z tego, że częściej może dojść do sytuacji, w których ktoś coś inaczej zinterpretuje, albo poczuje się urażony.

I na koniec jeszcze jedna obserwacja, którą kiedyś przeczytałem „**Pożytek z mowy długiej i krótkiej – jest dokładnie taki sam**”.

Jeżeli to samo uda Ci się powiedzieć prościej, jaśniej, krócej – zachowując przy tym jednak pełny obraz swoich myśli i uczuć, oddając je bardzo precyzyjnie – tym lepszym rozmówcą się stajesz.

ZNAJDUJ I MÓW DOBRE RZECZY O INNYCH

Staraj się stosować jedną zasadę -albo umów o innych coś dobrego, albo najlepiej nie mów wcale. To tyle.



NIE UCZ, JEŚLI CI O TO NIE PROSZĄ

Wszyscy mamy tendencję do tego, żeby pouczać innych - jednak efekt bywa zupełnie odwrotny.

Dopiero kiedy ktoś poprosi Cię o naukę - wtedy to zrób.... i wtedy będzie to miało podwójną wartość oraz zostanie zapamiętane przez tego, który Cię o to prosi. Inaczej zostanie zapamiętane jako próba ingerencji w jego życie.

NIE KRYTYKUJ

Często jest tak, że czyjeś działania aż proszą się o komentarz, o jakąś krytykę. Jednak jeśli powstrzymasz się od tego, to uwierz mi - dopiero wtedy ta osoba wyciągnie jakieś wnioski - bo będzie wiedziała, że mógłbyś ją skrytykować ale nie zrobiłeś tego.

NIE RÓB INNYM TEGO CZEGO SAM BYŚ NIE CHCIAŁ

To zasada znana od bardzo dawna. Sprawdza się praktycznie zawsze.

Stosowanie natomiast jej odwrotności - czyli robienie innym tego, co sami chcielibyśmy żeby nam robiono - to już niekoniecznie jest warte polecenia.

Łatwo sobie wyobrazić, że ktoś może nie chcieć tego samego co my.... i nasze szczere chęci może odebrać zupełnie odwrotnie.



WYGRANY – WYGRANY nie JA, ale w miarę możliwości MY

Myślę o działaniu opartym o poszukiwanie takich rozwiązań, w których wygrywają obie strony. O rozwiązaniu wygrany – wygrany.

Najczęstsze niestety bywają rozwiązania wygrany – przegrany, w których ktoś myśli tylko o sobie. To nie jest sukces.

Nie jest on wcale lepszy od rozwiązania przegrany – przegrany, ponieważ tylko krótkoterminowo wydaje się że ktoś wygrał i pokonał drugiego.

Długoterminowo jednak przegrywają wszyscy.

We wszystkim co robimy - należy myśleć nie tylko o własnej korzyści, ale także o korzyściach dla innych ludzi.

Dochodzenie do takich wniosków to czasami zagłębienie głęboko w siebie.

Pozbycie się egoizmu, w imię większej wartości.

WYPOWIADAJ SWOJĄ PRAWDĘ SPOKOJNIE I JASNO.

NIE PRÓBUJ PRZEKONYWAĆ INNYCH.

SZUKAJ DOBRA I PRAWDY - A NIE TEGO, ŻEBY MIEĆ RACJĘ

Tutaj poruszam temat sposobu prowadzenia rozmowy. Już sam sposób w jaki mówimy - może powodować przyjazny lub wrogi odbiór. Nie chodzi nam przecież o to, żeby wejść w konflikt z drugim człowiekiem.

Wypowiadaj swoją prawdę - ale zwłaszcza, kiedy Cię o nią pytają. Bo wtedy ma to tym większy sens i tym lepiej zostanie zapamiętane. Kiedy ktoś się tym interesuje - będzie słuchał uważniej.



Nie staraj się nikogo do niczego przekonywać. Skutek może być wręcz odwrotny. Poza tym - nie jesteś w stanie tak naprawdę nikogo przekonać do niczego - jeżeli ten ktoś tego nie chce. Tylko on sam może przekonać samego siebie.

W rozmowie, nawet takiej w której masz zupełnie inny punkt widzenia niż twój rozmówca – nie udowadniaj, że masz rację. Staraj się szukać dobra i prawdy - a wtedy także twój rozmówca zrozumie, że to nie o Ciebie chodzi ale o coś znacznie ważniejszego. Coś ponad Tobą i nim. Coś wiecznego.

SPRÓBUJ ZROZUMIEĆ INNYCH

Pomimo tego, że wszyscy jesteśmy podobni - jest również w nas wiele różnic. Oczekujemy często zrozumienia naszej sytuacji, odczuwania, myślenia. Droga do tego wiedzie poprzez to, że to my będziemy pierwsi starali się rozumieć innych.

Empatia jest źródłem dobra. Jest jego najbardziej pierwotną przyczyną. Z empatii rodzi się także zrozumienie.

SYNERGIA Z INNYMI

Bywają sytuacje, że robiąc coś samodzielnie - nie osiągamy takich wyników, jakie osiągnęlibyśmy pracując wspólnie z kimś innym. Podobnie ten ktoś - pracując samodzielnie nie osiąga często takich wyników, jakie mógłby osiągnąć pracując razem z Tobą, czy z innymi ludźmi. Synergia polega na tym, że pracując razem wytwarzamy wartość i energię większą niż gdybyśmy ją wytwarzali osobno.



Pojawia się wówczas dodatkowe źródło tej energii i wartości, które jest wypadkową naszych osobowości, intuicji, wiedzy, doświadczenia.

Nie zawsze jednak tak jest. Czasem lepiej jest pracować osobno, a czasem lepiej jest pracować z innymi. To zależy od sytuacji, od problemu, od danego momentu. Warto jednak wziąć pod uwagę taki rodzaj współpracy, jeżeli tylko jest możliwa.

NIE MÓW DŁUŻEJ NIŻ 5 MINUT, BEZ WZGLĘDU NA TO O CZYM MÓWISZ

Wspominałem już o tym że pożytek z mowy krótkiej i długiej - jest dokładnie taki sam. Myślę, że trzymanie się takiej prostej zasady by nie mówić dłużej niż mniej więcej 5 minut – jest całkiem dobre. Wyjątkiem mogą być sytuacje gdzie masz jakieś wystąpienie publiczne. Wtedy wszyscy chcą Cię słuchać, bo po to właśnie przyszli.

W ciągu tych mniej więcej 5 minut masz dostatecznie dużo czasu na to żeby zobaczyć - jak reagują Twoi słuchacze. Czy ich nie nudzisz. Czy tym co mówisz dajesz im jakąś wartość.

POPRAWIAJ SVOJE ZDOLNOŚCI KOMUNIKACYJNE

Umiejętność porozumienia z innymi, to jedna z najważniejszych umiejętności człowieka. Jest także bardzo pierwotna. Ma olbrzymi wpływ na jakość życia, satysfakcję z relacji a nawet wysokość zarobków. Jak się okazuje, najlepsi menadżerowie, czy przywódcy – to właśnie ludzie o najlepiej rozwiniętych



umiejętnościach komunikacyjnych.

Co to znaczy w praktyce.

To umiejętność bardzo precyzyjnego wyrażania swoich myśli, emocji i idei.

Zwróć na tę umiejętność bardzo dużą uwagę. To sztuka, której uczymy się całe życie. Jednak warto – wierz mi.

ZWIERZĘTA I ROŚLINY

Szacunek do przyrody szeroko rozumianej - wyraża się w najprostszych czynnościach. Najczęściej wystarczy po prostu nie szkodzić zwierzętom, czy roślinom. One bez nas mają się całkiem dobrze. To raczej my jesteśmy problemem. Wyróżniamy się inteligencją, ale jednocześnie wyrządzamy często krzywdę matce naturze. Niszczymy nasz własny dom.

Mamy prawo tu być, tak samo jak i wszystkie inne gatunki zwierząt i roślin.

Jesteśmy najbardziej inteligentnymi istotami na ziemi. Natomiast, co do tego czy jesteśmy najbardziej czującymi istotami - to już miałbym wątpliwości.

Jednak chociażby tylko ze względu na swoją inteligencję - powinniśmy starać się dbać o to, aby życie na naszej planecie miało się dobrze.

Prawdziwe zrozumienie tego - wymaga mądrości.



ZIEMIA

Ten punkt jest naturalnym rozwinięciem wcześniejszych, czyli tych dotyczących relacji z ludźmi, ze zwierzętami i roślinami.

Chodzi o to, aby nie zanieczyszczać środowiska i aby rozsądnie korzystać z zasobów naturalnych.

Wreszcie, aby nie zmieniać w sposób sztuczny warunków w jakich żyjemy. Jesteśmy świadkami tego, że w bezprecedensowy sposób zmieniamy warunki klimatyczne na naszej planecie.

Powinniśmy dbać o dobro środowiska - nie tylko dla naszego pokolenia, ale także dla przyszłych pokoleń. To jeszcze jeden sposób wyrażenia myśli – „nie JA ale MY”.



UNIKALNE ZDOLNOŚCI I WKŁAD WŁASNY

DZIEL SIĘ SWOIMI UNIKALNYMI ZDOLNOŚCIAMI – codziennie

Czym są nasze unikalne zdolności ?

To jest bardzo ważne pytanie, na które niełatwo jest znaleźć odpowiedź.

Moje wskazówki ułatwiające odnalezienie tych zdolności są następujące:

1. Znajdź w sobie to, co potrafisz robić znacznie lepiej niż inni ludzie.
2. Niech jest to tym, czego potrzebuje świat - także w szerszym tego słowa znaczeniu. Nie tylko lokalnie ale także globalnie. Tak, abyś mógł swoje zdolności przekazywać możliwie jak najszerszej grupie osób.

A to, czego potrzebuje świat - to nie zawsze to, za co inni gotowi są zapłacić. Bo ludzie płacą za bardzo różne rzeczy. Nie zawsze wartościowe. Musisz umieć to rozpoznać.

Myślę tu o tym czego potrzebuje tak ludzkość, jak i pojedynczy człowiek. Myślę tu o wartościach prawdziwych – a nie pozornych.

Lubimy robić to, co nam wychodzi. Tak więc nie mam wątpliwości, że także będziesz lubił używać swoich unikalnych zdolności. Będziesz je też z radością kształtował.

Czy może to stać się także Twoją pracą, za którą otrzymasz wynagrodzenie ?

Być może. Często może nie być to łatwe i będziesz musiał wykonywać przez jakiś czas zupełnie inne prace. Nigdy jednak nie zaniedbuj rozwoju w tym obszarze, w którym jesteś wybitny.

W ten sposób dasz światu to, co masz w sobie najlepszego.



I pamiętaj - w tym wszystkim co robisz, nie myśl przede wszystkim o sobie. Nie myśl też przede wszystkim o tym żeby brać - ale myśl przede wszystkim o tym żeby dawać i przede wszystkim o innych. A świat Cię za to wynagrodzi.

Pamiętaj też o tym, że w życiu trzeba umieć z pewnych rzeczy rezygnować.

Jest takie powiedzenie, mówiące o tym że dobre jest wrogiem lepszego. Jak ja je rozumiem ?

W taki oto sposób: Czasem musimy zrezygnować z zajmowania się tym, w czym jesteśmy tylko dobrzy, albo nawet bardzo dobrzy – po to, aby zająć się tym, w czym możemy zostać wybitni. Nie starczy nam czasu na wszystko i ważna jest umiejętność trafego wyboru. Postaw na właściwego konia.

Nie od razu staniesz się wybitny. To zajmie Ci prawdopodobnie trochę czasu. Bądź na to przygotowany. Jednak możliwie najwcześniejsze rozpoznanie w sobie tych wyjątkowych cech – to istota.

Ludzie dość często starają się doskonalić obszary w których idzie im słabo. Owszem należy to robić, ale tylko w pewnych granicach i nie można tracić na to zbyt wiele czasu. Dokładnie w tym samym możemy bardzo dynamicznie rozwijać te właściwe zdolności, w których mamy szanse stać się wybitni.

A teraz wypisz te zdolności w tabeli LNB (patrz miejsce z „?”). Zapisz jedną – zdecydowaną najważniejszą umiejętność. Potem wypisz te, które także są ważne, ale bardziej wspierają tę podstawową umiejętność - niż z nią konkurują.

Bądź bardzo precyzyjny. Im precyzyjniej opisujesz cokolwiek w tabeli



LNB – tym szybciej będziesz to w stanie realizować. Będzie tak dlatego, że będziesz mieć jasność umysłu, wspieraną przez Twoje własne zapisy.

Przeglądając w myślach swoje LNB, kilka razy w ciągu dnia – będziesz mieć bardzo wysoki poziom koncentracji na kierunku swojej życiowej żeglugi.

O to właśnie w tej metodzie chodzi. O częstą weryfikację parametrów. Tabela LNB jest panelem kontrolnym, z wyświetlaczami, z lampkami kontrolnymi,.... z alarmami. Przeglądaj ją często – a będziesz żeglował dobrze. Tak w dzień, jak i w nocy. W deszcz, śnieg i w piękny słoneczny dzień. W chwilach trudnych, ale i szczęśliwych. A czym lepiej będziesz trzymać swój kurs – tym będziesz także szczęśliwszy.

ROZWIJAJ SVOJE UNIKALNE UMIEJĘTNOŚCI – codziennie

Szukaj każdej okazji do rozwoju swoich unikalnych umiejętności. Szukaj towarzystwa ludzi którzy ci w tym pomogą. Szukaj miejsc, które ci to ułatwią.

I rób to codziennie. A potem sprawdzaj siebie czy rzeczywiście to robisz.

Tak naprawdę ten punkt i wcześniejszy, mogłyby stanowić jeden – ponieważ dzieląc się swoimi umiejętnościami, także uczymy się ich jeszcze lepiej.

Ponadto jednak, nie tylko sama praktyka jest istotna, ale także i teoria. I to właśnie o zdobywaniu wiedzy z różnych źródeł myślę tutaj bardziej. Teoria i praktyka powinny zawsze iść ze sobą w parze.



UCZ SIĘ O ŚWIECIE – codziennie

Pomimo tego, że jestem zwolennikiem specjalizacji oraz zwolennikiem tego, że raczej należy uczyć się więcej - ale w wąskiej specjalizacji, aniżeli mało lecz w wielu obszarach – to jest w tym metoda.

Jest takie powiedzenie, które myślę może tu być dobrą wskazówką - a mianowicie:

Staraj się uczyć tak, żeby wiedzieć możliwie wszystko o jednym, ale też trochę o wszystkim.

Dlaczego właśnie tak ?

Ponieważ istnieje ignorancja nie uświadomiona – czyli nawet nie wiemy o tym że czegoś nie wiemy. Nie wiemy po prostu, że to istnieje.

Jest też inny powód - a mianowicie to, że wszystko wynika ze wszystkiego. Czyli wszystko ma ze wszystkim związek i pomaga nam lepiej zrozumieć całość.

To, że możemy naprawdę dobrze zrobić bardzo ograniczoną ilość rzeczy – wynika tylko z tego, że czas naszego życia jest bardzo ograniczony.

W przeciwnym wypadku, mając nieograniczony czas - moglibyśmy się uczyć rzeczywiście wszystkiego o wszystkim i to miałoby jak największy sens.

W przypadku wąskich specjalizacji - musimy się nawzajem uzupełniać. Każdy z nas może dojść w swojej dziedzinie możliwie daleko. Razem tworzymy naprawdę duży zasób wiedzy.

Uważaj także na czas tego uczenia się trochę o wszystkim. Poświęć temu 10-20% swojego czasu, a przez 80% ucz się wszystkiego w jednym kierunku.



CZAS I METODY

NIE SPIESZ SIĘ, ALE I NIE MARNUJ CZASU NA NIC SPOZA LNB – zapytaj siebie - "CZY TO JEST ISTOTNE ?"

Co to znaczy nie marnować czasu ?

Definicja jest bardzo prosta. Marnowaniem czasu – jest robienie czegoś, co nie jest zawarte w LNB (stworzonym przez Ciebie).

Pamiętaj, że wszystko co było dla Ciebie ważne - wpisałeś tutaj i nie zajmuj się niczym innym.

W ciągu dnia, często zadawaj sobie pytanie „**Czy to jest istotne ?**”

Czyli, czy to zbliża Cię do realizacji kierunku, który obrałeś ?

To Twój kierunek,... Twoje życie.

Wracaj na dobry kurs.

To codzienne, małe decyzje - można by nawet powiedzieć mikro decyzje - wpływają na wielkie rzeczy. Często koncentrujemy się na tych największych, tymczasem to w tych najmniejszych, codziennych i niepozornych - ukryta jest prawdziwa tajemnica sukcesu.



KONCENTRACJA I FLOW – rób 1 rzecz na raz

Wszyscy mamy wiele rzeczy do zrobienia, jednak nie da się ich zrobić wszystkich jednocześnie. Można je natomiast wykonać jedna po drugiej. Nawet najtrudniejsze i najbardziej złożone zadania - da się zrealizować, jeżeli podzieli się je na mniejsze fragmenty.

Na każdym etapie pracy jednak - musimy mieć przed sobą w wyobraźni - całościowy obraz tego, co chcemy zrobić.

Tak więc, mając świadomość całokształtu skup się na wykonaniu bardzo drobnej czynności, ale wykonywanej najlepiej jak się da.

To trochę tak jakby pokonywać schody. Trzeba to robić po jednym schodku - nawet gdybyśmy się mieli wspiąć na Mont Everest. Wykonanie tego jednego małego kroku, czy pokonanie jednego małego schodka - to kolejny etap zbliżający nas do wejścia na sam szczyt. Czasem dopiero patrząc w dół, widzimy - jak dużo udało nam się jednak zrobić. To motywuje nas do tego żeby iść dalej - o jeden mały krok.

W ten sposób wytrwałość i koncentracja będą współgrały z przyływem energii jaki dedykujesz do wykonania zadania.

Ten przyływ bywa nazywany „flow”. Myślę, że każdy - wcześniej czy później doświadczył takiego uczucia. Jest to stan, w którym jesteśmy maksymalnie skoncentrowani na pracy. Potrafimy nawet zatracić się w czasie i nie istnieje wtedy nic innego tylko my i zadanie.

Flow, to stan najwyższej koncentracji, połączony z przyływem energii.

Wiąże się z tym jeszcze trzeci element - jakość realizacji zadania. To właśnie w stanie flow - jakość będzie najwyższa.

Co ciekawe, ludzie którzy żyją bardzo długo - są w stanie osiągnąć taki stan bardzo często.

Wykonując swoją pracę - pozostają w harmonii ze sobą i z naturą.



NAJWAŻNIEJSZA RZECZ NAJPIERW

Jeżeli chcemy wykonać w tej chwili dokładnie to, co powinniśmy - to powinna to być rzecz, która spośród rzeczy najważniejszych da się zrobić najszybciej i ma najwyższe oddziaływanie na wszystko inne.

Nie chodzi wcale o to, żeby zabierać się najpierw do realizacji rzeczy najtrudniejszych – ale do najważniejszych i najszybszych.

Wtedy nie tracisz energii i bardzo szybko realizujesz najistotniejsze zadania.

Przecież nie chodzi o to żeby się zmęczyć, ale żeby być jak najbardziej efektywnym.

PORANNA WERYFIKACJA PLANU

Wkrótce po przebudzeniu, dobrze jest podsumować to, co chciałbyś zrobić danego dnia.

Możesz to zrobić nawet jeszcze leżąc w łóżku.

Podobnie jeszcze wcześniejszego dnia – po południu, bądź wieczorem - dobrze jest odpowiedzieć sobie na proste pytanie „Co jest najważniejsze jutro ? ”. Wybrać tylko jedno zadanie - ale najważniejsze. To wystarczy. Reszta ułoży się sama wokół niego.

Oprócz bardziej ogólnego planowania, związanego z dniem, tygodniem, czy miesiącem Warto tak właśnie się przygotować. Życie jest bardzo



dynamiczne i wiele rzeczy potrafi się szybko zmienić. Tak więc musisz umieć elastycznie dostosowywać swoje plany.

Mentalne przygotowanie się wieczorem, poprzedniego dnia – jak i to poranne przypomnienie - pomaga wykonać zadanie skuteczniej i z mniejszym nakładem sił.

Przypomina to trochę sytuację, kiedy skoczek wzwyż koncentruje się przed skokiem. Przygotowuje się jego umysł i ciało. Jest bardzo skoncentrowany.

To także jest częścią programowania siebie na sukces. Sukces, którym jest życiowa żegluga właściwym kursem.

WYSOKIE ZDOLNOŚCI ANALITYCZNE (umiejętność czytania liczb)

Ludzie od dawna wiedzą, że umiejętność czytania liczb jest niezwykle ważna.

Uczymy dzieci podstawowych zadań matematycznych - jak mnożenie czy dodawanie.

Uczymy je także tabliczki mnożenia i na tym się kończy.

Ja mówię tutaj o czymś znacznie więcej - o „wycuciu liczb”, o umiejętności posługiwania się zarówno bardzo dużymi liczbami - jak i bardzo małymi. O rozumieniu na poziomie wręcz „odczuwania” ich wagi oraz relacji pomiędzy liczbami.

Praktyka pokazuje, że tego typu odczuwanie liczb nie jest powszechne.

W pewien sposób można by je porównać do umiejętności czytania tekstu.

Jednak, o ile potrafimy czytać bardzo złożone teksty - to tylko niewielka grupa osób potrafi naprawdę sprawnie posługiwać się liczbami.

A od tej umiejętności wprost zależy nasza jakość życia. I nie chodzi tutaj przede wszystkim o pieniądze, które również wyrażają się liczbami.

Wycucie czasu np., który jest o wiele ważniejszy - także przypisałbym do tej kategorii.



DYSCYPLINA I ELASTYCZNE PLANOWANIE – robić właściwą rzecz we właściwym czasie

Pomimo tego, że dobry plan i dobre przygotowanie zwiększają szanse sukcesu - ważna jest także umiejętność „elastycznego planowania”. Mam na myśli szybką, świadomą i nawet bardzo gruntowną zmianę działań i priorytetów.

Ponieważ nie jesteśmy w stanie przewidzieć wielu zdarzeń losowych, które mogą mieć miejsce - trzeba umieć dobrze i szybko dostosować swoje plany.

Może też mieć miejsce sytuacja, w której pojawi się jakaś nowa, wyjątkowo sprzyjająca okoliczność. Wtedy przesadnie sztywne trzymanie się poprzedniego planu jest całkowicie bezmyślne. Należy mądrze wykorzystać nadarzącą się okoliczność i zrobić to, co w danym momencie możemy zrobić najlepszego.

CZĘSTA WERYFIKACJA KURSU - min 1/dzień i gruntownie 1/tydz

Podobnie jak żeglarz sterujący swoim jachtem, tak i Ty steruj swoim życiem.

Weryfikuj swoją tabelę LNB tak, jak byś sprawdzał swój kurs kompasem życia.



Czasem, oprócz porównania kursu życia do sterowania jachtem - lubię też porównanie do prowadzenia łodzi podwodnej.

Wyobraź sobie sytuację, w której taką łodzią płyniesz w głębinach, w nocy.

Woda jest czarna jak smoła, zimna, gęsta i brudna. Nie możesz liczyć na to, że cokolwiek zobaczysz na zewnątrz. Płyniesz tak już przez wiele tygodni, miesięcy, a nawet lat. Być może jesteś już bardzo zmęczony, sfrustrowany, być może tracisz już wiarę.....

Wszystko na czym możesz się jeszcze opierać – to wskazania pulpitu sterowniczego. Widzisz tam wszystkie parametry – zanurzenie, prędkość z jaką się poruszasz, to ile zostało Ci paliwa, tlenu, energii w akumulatorach, ... ile zostało Ci czasu.

Tym pulpitem jest właśnie LNB. To na nim są podstawowe parametry Twojego kursu życia.

Jeżeli dobrze go zbudowałaś - możesz mu teraz zaufać. Jeżeli w każdej chwili jego wskazania są dobre - to oznacza, że w każdej chwili płyniesz w dobrym kierunku. I dzieje się tak nawet wtedy, kiedy w inny sposób nie możesz tego zweryfikować - bo nic nie widzisz.

Czy wierzysz w to?

Być może w Twoim życiu nastąpił czas niezmierzonej ciemności. To najtrudniejsze momenty życia.

Płyń jednak dalej. Weryfikuj spokojnie wskazania pulpitu i nie zwalniasz. Utrzymuj prędkość. Zaufaj temu narzędziu. Sam je stworzyłeś, w oparciu o wartości w jakie wierzysz. Ja pomogłem Ci jedynie w opisie metody.

Jeżeli oparłeś się na dobrych (a więc prawdziwych) wartościach - to narzędzie nie może Cię zawieść.



Być może w Twojej „łodzi podwodnej” płynie także Twoja rodzina. Jesteś za nich odpowiedzialny. Nawiguj więc dobrze i pewnie.

Choć teraz może w to nie wierzysz, ale kiedyś sam zobaczysz - w pewnym momencie wypłyniesz na powierzchnię.... i będziesz dokładnie na właściwym kursie.

Być może nawet nie będziesz spodziewał się tego, że właśnie teraz to się stało. A to dlatego, że zaprogramowałeś świadomie i metodycznie swoją podświadomość. Ona Cię prowadziła. Każdego pojedynczego dnia starałeś się płynąć dobrze. Nie zawsze wszystko Ci się udawało, ale wracałeś na kurs.

Długo płynąłeś w ciemnościach, ale po tylu latach dokonałeś wielkich zmian w swoim życiu. Być może spłaciłeś wreszcie swoje długi, choć wydawały się kolosalne. Poprawiłeś swój stan zdrowia, poprawiłeś relacje z najbliższymi, ale i z innymi ludźmi także. Robisz dokładnie to, co powinieneś w życiu wykorzystując swoje najlepsze umiejętności. Dzieje się to z pożytkiem dla Ciebie i dla innych ludzi. Wnosisz swój wkład do świata. Mądrze zarządzasz czasem i pieniędzmi. Tworzysz nowe metody swoich działań. Wciąż się uczysz i doskonalisz. Jesteś silnym i szczęśliwym człowiekiem.

Wszystko to, ponieważ zbudowałeś po długim czasie dobry i silny charakter.

Tego nikt Ci już nie odbierze. Mogą Ci zabrać wszystko - włącznie z ubraniem. Jednak tego, co zdołałeś zbudować w sobie - nie zabierze ci nikt. Nauczyłeś się dobrze zarządzać swoim życiem. I do tego sam to zrobiłeś. O to w tym właśnie chodzi.

Będziesz jeszcze bardziej doskonalić swoje LNB. Być może dodawać do niego nowe punkty, być może je usprawniać. To ciągły proces samodoskonalenia. Ważna jest metoda i systematyczność.



Teraz powinienes jednak często sprawdzać swój kurs. Zalecam to robić kilka razy w ciągu dnia, w myślach. Natomiast otworzyć swoją tabelę LNB raz w tygodniu i zweryfikować ją gruntownie - najlepiej określonego dnia (sobota lub niedziela) i o określonej porze. Poświęcić trochę czasu na studiowanie poszczególnych punktów.

Polecam to robić wkrótce po przebudzeniu, kiedy nasze umysły są jeszcze świeże, nie zaprzątnięte tyloma sprawami.

Wyciągnij wnioski ze swoich błędów. Zobacz ile pól jest żółtych – a ile zielonych. Skup uwagę na żółtych. Powtarzaj je w myślach i nawet się nie spostrzeżesz kiedy, nawet podświadomie - będziesz je eliminować ze swojego życia. Będziesz je poprawiać, sprawiając że z żółtych staną się wreszcie zielone. Wręcz na pamięć będziesz wiedział, które elementy są jeszcze żółte.

Jeżeli jakieś elementy są tymi, na które nie masz okresowo wpływu – usuń im kolor całkowicie, do czasu kiedy nie będziesz mieć na nie wpływu ponownie. Na ten czas będą neutralne. Elementy, które pozostają neutralne - nie biorą udziału w ogólnym rozrachunku. Wiedząc, że żółty jest kolorem którego nie chcesz w swoim LNB - będziesz dążył do jego eliminacji, zastępując go systematycznie zielonym.

Bądź jednak szczery w ocenie tego, na jaki kolor zasługujesz w danym tygodniu. Od tego zależy Twój postęp.

Łatwo powiedzieć sobie – „Jestem super. Przecież dobrze nawiguję swoim życiem”. Jeżeli jednak uczciwie się ocenisz, to często okazuje się, że dalej są jeszcze jakieś pola do poprawy.

Na tym to właśnie polega – na ciągłym samodoskonaleniu.



NIE ODDAWAJ ŻYCIA MARNOTRAWCOM CZASU

W swoim życiu spotykamy czasami ludzi, którzy szukają jedynie biernych słuchaczy. Z rozmów z nimi niewiele wynika. Oni sami niewiele pamiętają z tych rozmów. Marnują życie własne i innych. Zabierają innym czas – to wszystko. Kontakt z nimi nie ma głębszej treści.

Tak naprawdę nie interesuje ich to, co myślą i czują inni. Są skoncentrowani prawie całkowicie na sobie.

Tego typu osobowości potrafią konsumować innym ludziom przeogromne ilości czasu. A to jest Twój bezcenny czas życia. Kiedyś może Ci go bardzo brakować. Jeżeli takim ludziom na to pozwolisz – zabiorą Ci go w każdej ilości. Na koniec dodają, że prawie w ogóle nie poświęciłeś im czasu. Nie docenią tego, co im z siebie dajesz. Nie szanują swojego czasu – więc tym bardziej nie będą szanować Twojego.

Bardzo na to uważaj.

Przeznacz swój czas na to, co naprawdę ma wartość. Szkoda go na jałowe rozmowy i na pełnienie jedynie roli słuchacza.

Jeżeli z kimś rozmawiasz – niech ta rozmowa ma wartość, albo nie rozmawiaj wcale. Nie marnuj ani minuty na bzdury.

Szukaj towarzystwa ludzi, którzy są nastawieni do życia twórczo, którzy próbują coś dobrego z nim zrobić. Spędzanie czasu z takimi ludźmi jest wzajemną synergią i dzieleniem się sobą. To ma wartość.

Marnotrawcy czasu powinni natomiast w pierwszej kolejności uporządkować swoje własne życie i zrozumieć wartość czasu. To ich sprawa i ich życie.

Nie przekreślaj ich jako ludzi i daj im szanse, ale też nie pozwól im kraść bezmyślnie Twoje życie.



PORZĄDEK I CZYSTOŚĆ W SWOJEJ PRZESTRZENI

Kto ma porządek wokół siebie - ten ma też porządek w swojej głowie.

Staraj się posiadać tylko taką ilość rzeczy, których naprawdę potrzebujesz. Dbanie o rzeczy których nie potrzebujesz – zabiera Ci jedynie cenny czas, pieniądze oraz energię.

Każdy niepotrzebny Ci przedmiot jest złodziejem Twojego czasu. Choćby tylko przeznaczonym na jego przestawianie i utrzymanie go w czystości. Być może w tym samym czasie ktoś inny mógłby z tego przedmiotu z powodzeniem skorzystać ? Popatrz na to w ten sposób.

Staraj się być raczej minimalistą. Może nie skrajnym, ale posiadanie niewielkiej ilości rzeczy naprawdę pomaga.

To natomiast, czego potrzebujesz - utrzymuj w porządku, czystości i dobrym stanie technicznym. Niech Cię te przedmioty nie zawiodą w krytycznym momencie.

Gdy pracujesz - staraj się mieć na stanowisku pracy minimalną ilość rzeczy, które są cały czas w użyciu, dla realizacji tego i tylko tego zadania.

Niech mają one swoje stałe miejsce i będą w każdej chwili gotowe do użycia. Będziesz po nie sięgać wręcz na pamięć. To pomoże Ci oszczędzić nawet pojedyncze sekundy, spędzone na ich poszukiwanie. Taka organizacja zoptymalizuje Twoją pracę i zwiększy poziom koncentracji.

Jak we wszystkim jednak – zachowaj przede wszystkim zdrowy rozsądek. On jest najlepszym doradcą.



MYŚL NA POCZĄTKU - O KOŃCU

Cokolwiek wielkiego robisz, zrób to dwa razy - najpierw wyobraź sobie, że skończyłeś już to dzieło (cokolwiek to nie jest), a potem zrealizuj to w rzeczywistości, kierując się wcześniejszymi przemyśleniami i wnioskami.

Tak samo jak budujesz, tworzysz, projektujesz - tak samo powinienes podejść też do swojego życia.

Wyobraź sobie, że jesteś u jego kresu i patrzysz wstecz.

Jak chcesz, żeby to życie wyglądało - abyś mógł powiedzieć „żyłem najlepszym życiem, jakim mogłem żyć”.

I teraz zastanów się, jak każdego dnia możesz zacząć to realizować ? Jeżeli do tej pory żyłeś bez kierunku - zmień to i obierz kierunek.

To nie ma nic wspólnego z osiągnięciem jakichś pseudo-celów, ale z obraniem właściwego kierunku.

Obranie właściwego kierunku jest realizacją celu samą w sobie.

Sięgaj wysoko i szukaj wartości - nie pozycji, majątku i tym podobnych bzdur.

Mając na uwadze to, jak chcesz żeby Twoje życie wyglądało na końcu abyś je ocenił je jako dobre - realizuj pojedyncze kroki we właściwym kierunku. I tak każdego dnia.



BĄDŹ PROAKTYWNY (ODWAGA)

Nie czekaj aż coś wydarzy się samo i wychodź życiu naprzeciw. Szukaj aktywnie rozwiązań. Bądź kreatywny. Zdobywaj wiedzę i podejmuj próby.

Jeżeli coś Ci nie wyszło - przeanalizuj swoje błędy. Potem spróbuj to zrobić ponownie - lepiej.

I rób to tyle razy ile razy będzie trzeba, ponieważ jeżeli coś jest dobre - i wiesz że takie jest - nigdy z tego nie rezygnuj.

STARAJ SIĘ BYĆ PUNKTUALNY

To stosunkowo prosta umiejętność, która ma jednak ogromny wpływ na ocenę Ciebie, jako np. pracownika.

Możesz być nawet dobrym profesjonalistą, ale jeżeli będziesz się spóźniać - będziesz tracić niepotrzebnie dużą ilość punktów, które będziesz musiał nadrabiać. Czasem minuta spóźnienia kosztuje bardzo dużo.

Ktoś inny pracuje znacznie słabiej, ale jest punktualny i wierz mi - jego będą oceniać i nagradzać w pracy często lepiej. Wiem, że to jest nieprawidłowe – jednak tak właśnie będzie.

Szkoda żebyś tracił na czymś, co jest tak proste do wdrożenia w życie . Pracuj nad swoją punktualnością to dotyczy nie tylko rozpoczęcia jakiegoś spotkania czy pracy, ale również ich zakończenia.



UMIARKOWANIE

Mieć umiar w tym co robimy, to umiejętność spojrzenia na swoje życie jako całość.

Tak więc nawet patrząc na LNB - trzeba mieć świadomość wszystkich jego elementów jednocześnie.

Pomimo ich ewidentnie różnych ważności oraz priorytetów - należy mieć obraz całości i w żadnym z obszarów życia nie należy doprowadzać do rażących dysproporcji.

STABILNOŚĆ I ZMIENNOŚĆ

Potrzebujemy w życiu tak stabilności - jak i zmienności.

Czasem, po zbyt intensywnych przeżyciach - potrzebujemy uspokojenia, wyciszenia i powtarzalności.

Natomiast ten stan także nie powinien trwać zbyt długo i w naturalny sposób będziemy czuli to, że potrzebujemy bodźców, które nas zmobilizują do działania. To także jest naturalna potrzeba i należy wychodzić jej naprzeciw - aby się skutecznie rozwijać.

Niektórzy ludzie bardzo boją się zmienności i starają się za wszelką cenę utrzymać życie w pewnej powtarzalnej i przewidywalnej rzeczywistości. To nie odzwierciedla natury życia, które jest ciągłą zmianą. A każde działanie nie będące w harmonii z naturą - odwraca się ostatecznie przeciw człowiekowi.



Tak więc, potrzebne nam są tak stabilność, jak i zmienność - w odpowiednich i naturalnych proporcjach. To w jakich i kiedy - wyczujemy sami. Ważne jest jednak to, że mamy tego świadomość jesteśmy na to otwarci.

PROSTOTA, ALE NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI

Chodzi mi o to, aby starać się robić rzeczy jak najefektywniej, jak najdoskonalej - i jednocześnie jak najpiękniej.

To w prostocie jest piękno i dotyczy to tak dzieł sztuki, jak i wzorów matematycznych. Jeżeli coś można zrobić prościej i piękniej, a jednocześnie lepiej - to tak właśnie należy to zrobić.

Dojście do takiego poziomu wymaga z reguły wielu lat pracy, nauki i doświadczenia. Trud jest jednak tego warty.
Po tym poznać prawdziwych mistrzów.



PIENIĄDZE I WŁASNOŚĆ

NIE MARNUJ PIENIĘDZY I WŁASNOŚCI

Pieniądze są rodzajem zasobu, podobnie jak czas i energia. Dysponuj nimi rozsądnie - nie marnuj ich.

Co to znaczy marnować pieniądze ? To proste. To znaczy wydawać je na cokolwiek innego, co nie jest związane z Twoim LNB.

STARAJ SIĘ ZARABIAĆ NA ŻYCIE ZE SWOICH UNIKANYCH ZDOLNOŚCI

Oczywiście, byłoby idealną sytuacją - gdybyśmy na nasze życie zarabiali z unikalnych zdolności. Wówczas nie marnowali byśmy ani minuty na cokolwiek innego.

Niestety, najczęściej wygląda to tak - że tutaj występuje pewien rozdzwiek. Wiele osób odchodzi od swoich unikalnych umiejętności i wykonuje zarobkowo coś zupełnie innego - żeby tylko zarobić pieniądze. Po jakimś czasie zapominają już o swoich umiejętnościach i osiadają na stałe w zupełnie innym miejscu niż powinni się znaleźć.

Czasem też - to chęć zarobienia większych pieniędzy wygrywa. Każdy musi ocenić, co jest dla niego ważniejsze. To jego życie i musi sobie odpowiedzieć na pytanie - czy to stan posiadania i „znaczenia” w grupie jest dla niego ważny – czy też wkład własny, jaki daje światu. Brzmi to może szumnie, ale tak właśnie jest.



Najmniejszy wkład dobra jakie dajemy - jest właśnie wkładem do świata.

Nie trzeba być wcale wielkim naukowcem, artystą czy filantropem - wystarczy robić małe rzeczy. One także mają olbrzymie znaczenie.

To nie zawsze bywa nagradzane. Powiem jednak, że najprawdopodobniej wybierając drogę takiego „powołania” nie będziesz biedny. Nie wierzę aby robiąc z sercem to, co wychodzi Ci najlepiej – życie skazało Cię na biedę. To, co wnosisz - to jest prawdziwe bogactwo. Jeżeli jest to szczere prawdziwe i najwyższej jakości na jaką Cię stać - życie i ludzie Ci za to odpłacą. Być może nie będziesz bogaty ale nie będziesz też umierał z głodu.

Jest natomiast inne ważne pytanie - Czy jesteś gotowy na wybór takiej drogi ?

Niektórzy traktują swoje dawne zajęcia jako hobby - i to wszystko. Uważam, że chodzi o coś zupełnie innego. **Mianowicie, nigdy nie należy odchodzić od tego, co stanowi o naszej wyjątkowości. Zaniedbywać dary, które otrzymaliśmy. One nie są po to żeby się nimi chwalić w swojej próżności, ale po to żeby zrobić z nich dobry użytek.**

Te zdolności, które są w nas wyjątkowe - powinniśmy całe życie rozwijać i dzielić się nimi. Dążyć do tego, żeby uczynić z nich kiedyś zawód. Nawet jeśli nie będzie to możliwe w tej chwili, powinno się równolegle do pracy zarobkowej rozwijać tego rodzaju działalność.

Należy to robić poza godzinami regularnej pracy.

Być może z czasem uda się zrobić z tego własną działalność, albo część etatu zarobkowego. A kto wie, może stanie się to naszym podstawowym źródłem dochodu - pozwalającym przynajmniej na utrzymanie.

Praca, którą wykonujemy w międzyczasie, czyli ta podstawowa działalność zarobkowa, która pozwala nam utrzymać siebie i rodzinę - również powinna być wykonywana jak najrzetelniej. I to choćby była bardzo skromna i zupełnie inna niż to, do czego naprawdę chcemy dążyć. Należy starać się wybrać możliwie



taką pracę, w której będziemy mogli wykorzystać przynajmniej niektóre ze swoich umiejętności i je rozwijać. To już bardzo dużo - nie sądzisz ?
 I te umiejętności, które dziś nabywasz jakby zupełnie przy okazji - kiedyś mogą Ci być bardzo przydatne. Nic nie dzieje się przypadkiem.
 To tylko taki moment życia – krótszy bądź dłuższy, ale nigdy nie należy zapominać o swoim prawdziwym „powołaniu”.

Używam słowa powołanie, choć nie jest to tekst religijny. Jednak to określenie mi się podoba. Jest bardzo trafne.

Czuję, że we wszystkim co robimy w życiu jest pewien rodzaj duchowości. Dla mnie nie związanej z żadną religią, ale z wartościami. O tym także warto powiedzieć, ponieważ ktoś mógłby stwierdzić, że w mojej metodzie LNB nie ma miejsca dla duchowości.

Jest - ona jest dokładnie we wszystkim. I dlatego właśnie nie wyróżniam jej jako dodatkowy obszar. Tak podsumuję ten temat.

Bądź cierpliwy, pracuj tam gdzie jesteś i pracuj przede wszystkim nad sobą.
 Przygotowuj się do tego - żeby pewnego dnia przestawić ciężar z obu nóg na tą jedną - tą która jest Twoją prawdziwą drogą.

INWESTUJ min 10% dochodów

Słyszałeś już może kiedyś o tym, że Einstein nazwał procent składany - ósmym cudem świata ?

Chodzi mianowicie o to, żeby inwestować choćby małe kwoty, z których powstaje oprocentowanie. I to oprocentowanie ponownie należy reinwestować.... i tak dalej i tak dalej.....

W długiej perspektywie czasu procent składany przynosi konkretne pieniądze.



Samo oszczędzanie nie zwiększy znacząco majątku. Może go zwiększyć natomiast inwestowanie.

Jeśli zaczynasz już jako młody człowiek, to w późnej dorosłości możesz mieć już całkiem znaczące kwoty.

Choć pieniądze nigdy nie stanowiły dla mnie szczególnej wartości i dlatego zresztą znajdują się w LNB na ostatniej pozycji, to jednak ich brak niesie za sobą cierpienie. Z kolei ich posiadanie, a raczej mądre używanie - może natomiast przynieść coś dobrego .

Na początku zacznij inwestować cokolwiek, potem dąż do minimum 10%. A potem możesz systematycznie zwiększać tę wartość.

A co to znaczy dla mnie inwestować ?

Znaczy to puszcząć w obieg swoje pieniądze po to, aby zwiększyć udział w rynku wartości dodanej. Nie ma to dla mnie nic wspólnego z nabywaniem czegokolwiek, co samo w sobie nie wytwarza nowej wartości - a ma jedynie wartość umowną. Z pewnością inwestycje w przedsięwzięcia – to moim zdaniem rodzaj dobrych inwestycji. W zależności od Twojej sytuacji – tym inwestowaniem może być także inwestycja w Twoją firmę, w działalność gospodarczą i cokolwiek co wnosi realną wartość.

Nie znam definicji ekonomicznych, ale w oparciu o swoje osobiste przemyślenia - zamknąłbym to w takim oto stwierdzeniu:

Tak w inwestycjach, jak i w życiu - należy skupić się na tym, aby szukać możliwości stworzenia wartości dodanej, a nie szukania jedynie okazji (opportunity) bez wkładu własnego.

Ktoś, kto szuka jedynie okazji - tak naprawdę oszukuje samego siebie, bo kiedyś tej okazji nie będzie. A to, co ma – może stracić łatwiej niż mu się wydaje. To nie jest dobry sposób na życie – a tak naprawdę pasożytnictwo, tylko w bardziej utajonej formie.



To tak jakby ktoś wykupywał bilety do kina na kasowy film, żeby potem stać przed kinem i je odsprzedawać. Czekał na okazję i nie dał nic z siebie. Niczego nie wniósł w tym całym procesie, a jedynie wykorzystał moment.

To nie jest sukces.

Ci, którzy nie dodali niczego od siebie, niczego nie stworzyli, nie rozwiązali problemów, nie pomogli innym – tak naprawdę nic dobrego od siebie nie dali. Nie wnieśli wartości. Czekali jedynie by tanio kupić i drogo sprzedać... Spekulowali - to wszystko.

Nigdy jednak nie zapomnij, że nie o samo posiadanie pieniędzy tu chodzi.

Jeżeli ktoś potrafi zarabiać duże pieniądze i z tych pieniędzy robić coś dobrego – to wtedy możemy mówić o prawdziwym sukcesie finansowym.

BĄDŹ ZAWSZE ŚWIADOMYM TEGO – ILE MASZ PIENIĘDZY

Ta prosta praktyka pomaga szybko zorientować się, czy kontrolujesz to co posiadasz ?

Podobnie można zapytać siebie - Czy wiesz, która jest godzina ?

Ta praktyka z kolei pomaga łatwo ustalić, czy orientujemy się w czasie. Czy potrafimy wręcz go odczuwać.

Czy wiesz którego dzisiaj mamy ? - to kolejny przykład, na taką orientację.

To rodzaj szybkiej inwentaryzacji swoich zasobów. Warto mieć ich świadomość. To rodzaj wyczucia, które można w sobie wypracować. Jeżeli robimy to dość często (ale oczywiście bez przesady) - to dzięki takiej



świadomości znacznie lepiej zarządzamy swoimi zasobami i nie jesteśmy skłonni do marnowania ich.

Nie chodzi oczywiście wcale o to, żeby zachwycać się stanem swojego konta, ale żeby mieć świadomość tego, jakie są na nim ruchy. Aby czuć to, jakie mamy zasoby. To po prostu pomaga lepiej zarządzać finansami - a pierwszym krokiem do tego - jest świadomość ich stanu.

NIE MIEĆ PROBLEMÓW FINANSOWYCH

Podstawowym etapem zarządzania finansami jest stan, w którym po prostu nie mamy problemów finansowych. Od tego należy wyjść.

To daje wolność i spokój umysłu.

Choć pieniądze ustawiłem na ostatniej pozycji w LNB, to jednak ich brak może być bardzo dotkliwy i może wpływać na wiele innych obszarów życia. Dlatego nie zaniedbuj tej kwestii.

To prawda, że bardzo wielu ludzi przecenia wartość pieniędzy i przesuwa je na wyższy priorytet – moim zdaniem niesłusznie. To tylko pieniądze i można je tak wydać jak i zarobić. Pieniądze nie są wartością - to jedynie odnawialny zasób.

Tak więc - nie musisz być zamożny, ale postaraj się przynajmniej zadbać o nie w taki sposób aby nie były w Twoim życiu problemem.



ZMNIEJSZAJ STAN POSIADANIA – ZWIĘKSZAJ STAN KONTA

Twój stan posiadania jest jednocześnie tym, co zabiera Ci czas. A to czas jest bezcenny. Jest nieodnawialny.

Przeznaczaj go na to, co jest ważne. Nie obciążaj się nadmiernie tym co posiadasz, a czego tak naprawdę nie potrzebujesz.

Niech przedmioty które masz, są tymi które rzeczywiście są cały czas używane. Wręcz mógłbyś sięgać po nie ręką na pamięć. Po tym je poznasz. Są oczywiście i przedmioty rzadziej używane, a jednak potrzebne - i na nie także zwróć szczególną uwagę, aby nie mieć ich za dużo. To często „złodzieje czasu”.

Dbaj o ich dobry stan techniczny i nie wyrzucaj tylko dlatego, że się zepsuły. Staraj się je w miarę możliwości naprawiać - nawet jeżeli stać Cię bez problemu na kupno nowych. To bardzo dużo mówi o Twoim stosunku nie tylko do pieniądza, ale też i do środowiska - bo przecież taki wyrzucony przedmiot to śmieć. Nie wyrzucaj go więc lekkomyślnie.

Miej mało rzeczy, ale w niezawodnym stanie. „Odwdzięczą Ci się kiedyś” – zobaczysz.

To nie stan posiadania powinien być zwiększać - a stan swojej wiedzy i umiejętności.

Nie musisz być skrajnym minimalistą, bo to ile posiadasz - zależy od tego jaki prowadzisz styl życia, jaki masz zawód, itd. Niemniej jednak prosta zasada posiadania tylko tego co jest Ci naprawdę potrzebne - wydaje mi się zdroworozsądkowa.

Dbaj także regularnie o wszystkie sprawy administracyjne. Miej porządek w swoich dokumentach. Zarządzaj sprawnie bieżącymi sprawami.



Są to w większości rzeczy dość proste, niemniej jednak powinno się o nie dbać regularnie. Zaniedbywanie ich potrafi bardzo zaszkodzić w najmniej oczekiwanym momencie.

Powinieneś po prostu umieć skutecznie kontrolować to co posiadasz - to tyle.

I na koniec jeszcze jedno.

Nasze prawdziwe bogactwo - to nie to co posiadamy, ale to kim się stajemy. To umiejętności, które będziemy potrafili zawsze wykorzystać, aby poradzić sobie w najtrudniejszej sytuacji.

To dzięki nim będziemy potrafili także zarobić od nowa pieniądze - nawet kiedy je utracimy. Nie mając nic - nawet, gdybyśmy znaleźli się w miejscu, w którym nikt nas nie zna, w którym nie mamy nawet w co się ubrać - jesteśmy w stanie od zera zrobić od nowa wszystko.

Jesteśmy w stanie szczęśliwie żyć, zjednać sobie ludzi, dawać światu to, co mamy w sobie najlepszego.

Mając takie umiejętności - mamy w sobie prawdziwe bogactwo.

I to odróżnia jednego człowieka od drugiego.

A jest tym jego filozofia życia.



KONIEC

Książka jest w trakcie ciągłego udoskonalania i jej obecny kształt może ulec zmianie. Nie będą to jednak raczej znaczące zmiany.

Być może dodam jakieś nowe teksty – a inne usunę lub zmodyfikuję. Charakter tych prac będzie jednak raczej kosmetyczny. To, co chciałem w niej zawrzeć – już w niej jest.

Pozdrawiam i życzę tego, aby LNB pomogło także Tobie.

Mnie pomogło.

Jarosław (JARO) Makosz

2022

