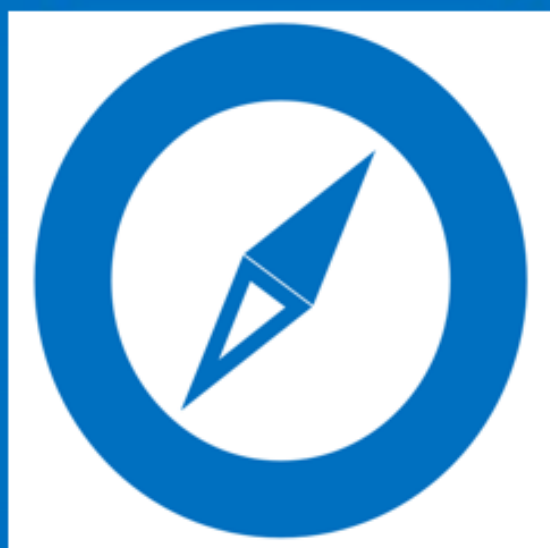


FILOZOFIA PROSTOTY



JAROSŁAW (JARO) MAKOSZ

SPIS TREŚCI

WSTĘP

CEL ŻYCIA

1. DOBRO
2. UKOCHANI
3. KOCHAJ SIEBIE
4. CIESZ SIĘ ŻYCIEM
5. DAJ ŚWIATU TO, CO MASZ W SOBIE NAJLEPSZEGO

ENERGIA I ZDROWIE

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

RELACJE

1. LUDZIE
2. ZWIERZĘTA I ROŚLINY
3. ZIEMIA

WIEDZA I UMIEJĘTNOŚCI

1. ROZWIJAJ WIEDZĘ O ŚWIECIE
2. ROZWIJAJ SVOJE NAJLEPSZE UMIEJĘTNOŚCI
3. ROZWIJAJ UNIWERSALNE UMIEJĘTNOŚCI

METODY

1. NIE MARNUJ ZASOBÓW - CZASU, ENERGII, PIENIĘDZY
2. CIĄGLE USPRAWNIAJ METODY
3. CZĘSTA WERYFIKUJ KURS SWOJEGO ŻYCIA

WŁASNOŚĆ

1. NIE MIEĆ PROBLEMÓW FINANSOWYCH
2. STARAJ SIĘ ZARABIAĆ NA ŻYCIE ZE SWOICH NAJLEPSZYCH UMIEJĘTNOŚCI
3. POZWÓL PIENIĄDZOM PRACOWAĆ
4. REDUKUJ STAN POSIADANIA
5. PORZĄDEK I CZYSTOŚĆ W TYM, CO POSIADASZ

FILOZOFIA PROSTOTY

„Tabela Nawigacji Życia”

*Silny człowiek - to człowiek o silnej filozofii życia.
A ta jest silna, jedynie kiedy jest prawdziwa.*

*Filozofia życia – jest kompasem człowieka.
Pomaga mu nawigować życie w każdej sytuacji.*

*Przeczuwam, że istnieje tylko jedna prawdziwa filozofia – a my ją jedynie odkrywamy.
Nie tworzymy jej – ale, właśnie ...odkrywamy.
Jest oparta na odwiecznych i niezmiennych prawach natury.
Wystarczy je respektować - a życie staje się zrozumiałe i składne.*

*Zmieniają się czasy i rozwijają technologie.
Podstawowe zasady życia – pozostają jednak niezmiennie.
I co ciekawe – są dość proste.*

Jarosław (JARO) Makosz

TABELA NAWIGACJI ŻYCIA

CEL ŻYCIA	ENERGIA I ZDROWIE	RELACJE	WIEDZA I UMIEJĘTNOŚCI	METODY	WŁASNOŚĆ
1 DOBRO	1 UMYSŁ	1 LUDZIE	1 ROZWIJAJ WIEDZĘ O ŚWIECIE	1 NIE MARNUJ ZASOBÓW - CZASU, ENERGII, PIENIĘDZY	1 NIE MIEĆ PROBLEMÓW FINANSOWYCH
2 UKOCHANI	2 ODDYCHANIE	2 ZWIERZĘTA I ROŚLINY	2 ROZWIJAJ SVOJE NALEPSZE UMIEJĘTNOŚCI	2 CIĄGLE USPRAWNIAJ METODY	2 STARAJ SIĘ ZARABIAĆ NA ŻYCIE ZE SWOICH NALEPSZYCH UMIEJĘTNOŚCI
3 KOCHAJ SIEBIE	3 NAWADNIANIE	3 ZIEMIA	3 ROZWIJAJ UNIWERSALNE UMIEJĘTNOŚCI	3 CZĘSTO WERYFIKUJ KURS SWOJEGO ŻYCIA	3 POZWÓL PIENIĄDZOM PRACOWAĆ
4 CIESZ SIĘ ŻYCIEM DAJ ŚWIATU TO, CO MASZ W SOBIE	4 SEN				4 REDUKUJ STAN POSIADANIA
5 NALEPSZEGO	5 ODŻYWIENIE				5 PORZĄDEK I CZYSTOŚĆ W TYM, CO POSIADASZ
	6 RUCH				
	7 DBAŁOŚĆ O STAN ZDROWIA				
	8 ZARZĄDZANIE STRESEM				
	9 DOBRE MIEJSCE ŻYCIA I PRACY				

WSTĘP

Myślę, że ta książka może pomóc każdemu. Bez względu na to, kim jest i w jakim momencie życia się znajduje.

W swojej metodzie opisu, użyłem prostej tabeli. Nazwałem ją „TABELĄ NAWIGACJI ŻYCIA” (dalej - będę w skrócie używać słowa: TABELA NAWIGACJI).

Stworzyłem tę metodę tak naprawdę dla siebie samego. Doskonaliłem ją i uzupełniałem. Sprawdzałem ją na sobie praktycznie w różnych sytuacjach i wiem, że pomimo swojej ekstremalnej prostoty (a czasami wręcz oczywistości) - była mi naprawdę bardzo pomocna.

Co istotne – TABELA NAWIGACJI porządkuje priorytety i obszary życia w sposób metodyczny. A jej systematyczne przeglądanie - przynosi szybkie rezultaty.

Cały czas stosuję i dalej doskonalę tę metodę. Po jakimś czasie jej stosowania - stwierdziłem, że warto się tym podzielić z innymi.

TABELA NAWIGACJI jest rodzajem życiowego kompasu. Przypomina pulpit sterowniczy, którego wszystkie elementy, dają się objąć jednym spojrzeniem. W jednej chwili można zobaczyć swój życiowy kierunek. Można łatwo sprawdzić, czy gdzieś pojawiają się problemy i czy należy w porę zareagować.

Lubię porównywać życie do żeglugi. Tak więc porównanie TABELI NAWIGACJI do pulpitu sterowniczego jachtu, którym steruję – wydaje mi się bardzo trafne.

Podstawą tej metody jest odkrycie, że to nie same cele są aż tak istotne - ale to, aby każdego dnia nawigować dobrze.

To proste, codzienne działania – prowadzą nas powoli w takim, czy innym kierunku.

To niepozorne, codzienne wybory – decydują o naszej przyszłości.

To nawyki i sposób myślenia – kształtują nasze przeznaczenie.

Pośrednie cele, które ustalamy i realizujemy - są jedynie jak „boje na wodzie”, które mijasz i płyniesz dalej. Mają swoje znaczenie w nawigacji życia, ale to ostatecznie tylko „boje na wodzie”. Rodzaj kamieni milowych, ...pośrednich drogowskazów, które potwierdzają że żeglujesz dobrze.

Istotą jest dobre życie, przeżywane każdego dnia.

W każdym dniu powinno się znaleźć wszystko to, co jest ważne w całym dobrym życiu. Jeżeli każdego, pojedynczego dnia będziesz żeglować dobrze – całe Twoje życie będzie dobre.

To, jak przeżyjesz ten właśnie jeden dzień - odzwierciedla Twoją prawdopodobną przyszłość. Pamiętaj, że kierunek zawsze można skorygować, jeśli jest nieprawidłowy. Lepiej zrobić coś nawet bardzo późno, niż nie zrobić tego wcale.

Obranie właściwego kierunku – już jest pełnym sukcesem.

Nie potem, kiedy rzekomo coś osiągniesz – ale właśnie tu i teraz. Od razu, po podjęciu

właściwych decyzji.

Wszystko, co wydarzy się później – jest jedynie tego konsekwencją.

Nie musisz już na nic czekać.

Wygrałeś swoje życie w tej jednej chwili, w której to zrozumiałeś.

JAK POWSTAŁA TABELA NAWIGACJI

Na początku wypisałem wszystkie istotne elementy życia. Potem ułożyłem je jeden pod drugim. I tak powstał długi, jednokolumnowy łańcuch. Staralem się uporządkować elementy po ich priorytetach. Jednak szybka analiza takiego łańcucha była utrudniona. Postanowiłem więc zapisać go w postaci poziomej. I ta postać była o wiele bardziej czytelna.

Tak więc, czym element jest ważniejszy – tym jest w kolumnie bardziej na lewo i tym wyżej w danej kolumnie.

Potem zauważyłem, że elementy zaczynają się układać na wzór pewnych obszarów.

Ponazywałem je na swój sposób.

Jeżeli spróbujesz zrobić coś podobnego – możesz dojść do ciekawych spostrzeżeń. Możesz użyć własnych nazw. Być może według Ciebie priorytety są inne niż moje. Zachęcam Cię do spróbowania.

Możesz rozpisać swoje elementy na małych kartkach, które umieścisz jedna pod drugą. Może dopiero wtedy, zdasz sobie sprawę – czym się naprawdę w życiu kierujesz. To wbrew pozorom, wcale nie takie oczywiste. Możesz poprzez taką analizę samego siebie – zobaczyć kim naprawdę jesteś ...i czy nie powinienes czegoś w sobie zmienić.

Wyróżniłem ostatecznie tylko sześć obszarów życia, które uważam za kluczowe.

Można stworzyć wiele innych podziałów - na inaczej nazwane obszary. Jednak istotny jest przede wszystkim ich priorytet. Priorytet tak samych obszarów, jak i elementów wewnątrz nich. To właśnie różni ludzi między sobą. Czasem, nawet bardzo.

Niewątpliwie takie elementy jak miłość, zdrowie, relacje, czas, pieniądze - są ważne i z pewnością wszyscy się z nimi zgodzą. Nic w tym odkrywczego. Jednak dla różnych ludzi - ich priorytet może być różny. I to właśnie sprawi, że dokonają różnych wyborów i pójdą różnymi drogami.

Co jakiś czas znajduję elementy, które dalej poprawiam. Szukam najlepszego z możliwych opisów, jaki udaje mi się stworzyć. Jednak modyfikacje, których dokonuję - są nieznaczne. Są to raczej niewielkie ulepszenia. Oznaczałoby to, że ten opis jest dość bliski naturalnej filozofii życia, jaką odkrywam.

Odkrywam i opisuję – ale nie tworzę. To bardzo istotna różnica.

Każdy z nas widzi życie ze swojej perspektywy i mógłby się wypowiedzieć na równi ze mną. Ja czuję i rozumiem ją w tym momencie swojego życia – właśnie tak.

Jeżeli nie akceptujesz moich elementów – zmień je na swoje. Stwórz coś swojego. Niech moja praca będzie dla Ciebie inspiracją.

Używaj TABELI NAWIGACJI kilka razy dziennie, aż nauczysz się jej na pamięć i zaczniesz ją analizować bez patrzenia. Możesz też wydruk, czy rysunek TABELI NAWIGACJI umieścić gdzieś, gdzie będziesz go mieć często przed oczyma.

Ja, dla ułatwienia - używam pliku Excel i przeglądam go gruntownie co tydzień. Jest czytelny i wygodny. W ciągu dnia natomiast - kilkakrotnie przeglądam go w swojej pamięci. Mam ten obraz bardzo dobrze utrwalony.

Raz w tygodniu (wcześnie rano i mniej więcej o tej samej porze - najlepiej w dniu wolnym od pracy) przeglądaj TABELĘ NAWIGACJI bardzo szczegółowo. Jest to rodzaj auto programowania swojej podświadomości na działania naprawcze. Pomaga w tym użycie kolorów – żółtego i zielonego.

Zaznacz na zielono – pola, gdzie wszystko funkcjonuje dobrze

Zaznacz na żółto – pola, gdzie coś wymaga poprawy

W naturalny sposób będziesz chciał eliminować pola żółte i zastępować je zielonymi. To jedna z podstaw tej metody, która bazuje na skojarzeniach kolor-działanie.

Oceniaj swoje postępy uczciwie. Oceniasz sam siebie. Nikt nie musi tego widzieć. Zmieniaj kolor z żółtego na zielony, ale także z zielonego na żółty (jeśli coś idzie źle). 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 moja,nie kogoś innego – ale tylko i wyłącznie Twoja TABELA NAWIGACJI.

Co tydzień porównuj swoje wyniki i sprawdzaj postępy. Twoja podświadomość będzie koncentrować się na eliminacji żółtych pozycji i zamianie w zielone. Choć teraz może Ci się to wydać niedorzeczne i śmieszne – za jakiś czas przekonasz się jednak, że mam rację. Będziesz się sam łapać na tym, jak podświadomie eliminujesz żółte pozycje.

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

Chodź obszary życia mają różne priorytety – to należy pamiętać, że każdy z nich wpływa na każdy. Dlatego nie należy lekceważyć żadnego z nich i pracować nad każdym.

Z czasem (i to bardzo szybko) – zorientujesz się, że w danym obszarze nie ma już żółtych pól. To będzie oznaczało, że nawigujesz swoje życie w tym obszarze we właściwym kierunku. Przyniesie Ci to także dużo satysfakcji.

Bądź jednak uważny - regularnie sprawdzaj dalej TABELĘ NAWIGACJI. To, że trzymasz kurs – nie oznacza, że nie możesz go utracić. A o to wcale nie jest tak trudno.

Poniżej przykładowo wypełniona TABELA NAWIGACJI.

TABELA NAWIGACJI ŻYCIA

CEL ŻYCIA	ENERGIA I ZDROWIE	RELACJE	WIEDZA I UMIEJĘTNOŚCI	METODY	WŁASNOŚĆ
1 DOBRO	1 UMYSŁ	1 LUDZIE	1 ROZWIJAJ WIEDZĘ O ŚWIECIE	1 NIE MARNUI ZASOBÓW - CZASU, ENERGII, PIENIĘDZY	1 NIE MIEĆ PROBLEMÓW FINANSOWYCH
2 UKOCHANI	2 ODDYCHANIE	2 ZWIERZĘTA I ROŚLINY	2 ROZWIJAJ SVOJE NAILEPSZE UMIEJĘTNOŚCI	2 CIĄGLE USPRAWNIAJ METODY	2 STARAJ SIĘ ZARABIAĆ NA ŻYCIE ZE SWOICH NAILEPSZYCH UMIEJĘTNOŚCI
3 KOCHAJ SIEBIE	3 NAWADNIANIE	3 ZIEMIA	3 ROZWIJAJ UNIWERSALNE UMIEJĘTNOŚCI	3 CZĘSTO WERYFIKUJ KURS SWOJEGO ŻYCIA	3 POZWÓL PIENIĄDZOM PRACOWAĆ
4 CIESZ SIĘ ŻYCIEM [DAJ ŚWIATU TO, CO MASZ W SOBIE NAILEPSZEGO	4 SEN				4 REDUKUJ STAN POSIADANIA
5	5 ODŻYWIANIE				5 PORZĄDEK I CZYSTOŚĆ W TYM, CO POSIADASZ
	6 RUCH				
	7 DBAŁOŚĆ O STAN ZDROWIA				
	8 ZARZĄDZANIE STRESEM				
	9 DOBRE MIEJSCE ŻYCIA I PRACY				

CEL ŻYCIA	
1	DOBRO
2	UKOCHANI
3	KOCHAJ SIEBIE
4	CIESZ SIĘ ŻYCIEM
5	DAJ ŚWIATU TO, CO MASZ W SOBIE NAJLEPSZEGO

Często, mówiąc o celu życia – zakłada się domyślnie, że chodzi o jakiś jeden element, jak szczęście, miłość, spełnienie, itp.

Doszedłem do wniosku, że to nie jeden element – a zespół elementów, ułożony w pewnej kolejności. To ich wspólna realizacja jest prawdziwym celem. Niemniej, także one są ułożone wg. pewnych priorytetów.

1. DOBRO

Dobro oznacza nie tylko czynienie dobrze, ale także myślenie dobrze i dobre zamiary. Wszystko ma początek w myśli - także dobro.

Dobro to nadrzędna wartość. Choć intuicyjnie odczuwamy jego znaczenie, to jednak nadanie mu definicji nie jest już takie proste. To, co jest dobre dla jednego – nie musi być dobre dla drugiego. To wbrew pozorom niełatwy temat. Tematyką tego, co jest dobre, czy etyczne – filozofowie zajmują się od niepamiętnych czasów. Każdy pojedynczy człowiek – także staje przed tym pytaniem. To od odpowiedzi na to właśnie kluczowe pytanie – będzie zależało to, kim człowiek będzie w swoim życiu.

Ja podam swoją definicję.

„Dobre jest to, co uwzględnia nie tylko mnie, ale także i innych. Jest tym, co wybieram w swojej własnej uczciwości, przy moim obecnym stanie wiedzy i doświadczeń – jako najlepszą z dróg”.

To, co napisałem – może oznaczać, że nie tylko interpretacja dobra może być różna pomiędzy ludźmi, ale nawet to co ja sam uważam dziś za dobre, mogę kwestionować innym razem.

To prawda. Może tak być – jednak w bardzo skrajnym przypadku. Kiedy indziej możemy wiedzieć więcej, rozumieć lepiej. Wtedy nasz punkt widzenia może się zmienić. Są to jednak

rzadkie sytuacje.

Ogólne rozumienie dobra jest zazwyczaj wspólne i intuicyjne dla większości ludzi. Bardziej je czujemy, niż rozumiemy.

I tutaj pojawia się moje kolejne ważne odkrycie – a mianowicie to, że należy się kierować w życiu tak sercem, jak i logiką. Jednak trochę bardziej sercem, niż logiką.

Uznaję wyższość serca nad logiką. Do takich doszedłem rezultatów.

2. UKOCHANI

Kogo możemy nazwać w ten sposób ?

To osoby, za które moglibyśmy oddać życie, gdyby zaszła taka potrzeba.

Na tym polega fenomen miłości. Sprawia, że ktoś inny może być ważniejszy niż my sami.

Wydaje się to nielogiczne. To między innymi dlatego nie używam logiki jako jedyne narzędzia swoich analiz. Ma ona swoje ograniczenia. Potrafimy dokonywać wyborów nielogicznych – a jednak dobrych.

Skup się na tym, co Ty możesz zrobić dla kochanej osoby/osób.

Wszystko, co możesz - 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.

Najbliższa nam osoba - jest tą, z którą współdzielimy świat.

Wiąże się z tym, jako nierozdzielna całość – nasza relacja mentalno-emocjonalno-seksualna z tą osobą.

3. KOCHAJ SIEBIE

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

Być może wynika to z doświadczeń wczesnego dzieciństwa, a być może z poziomu własnej świadomości.

Brak miłości do samego siebie – prowadzi czasem do nieświadomionej autodestrukcji.

W codziennych decyzjach może się to wyrażać w postaci sabotowania samego siebie.

W braku wewnętrznej spójności.

Te procesy mogą trwać latami i ktoś może nawet nie zdawać sobie z tego sprawy. To dzieje się gdzieś na drugim planie – jakby w ukrytym 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 ogromne znaczenie.

I nie ma to nic wspólnego z narcyzmem. To bycie dla samego siebie dobrym przyjacielem.

Należy zacząć od zdrowej akceptacji siebie i bycia dla siebie łagodnym (obok zdrowej dyscypliny). Z czasem ta łagodność ma szansę przerodzić się w polubienie siebie – a później w prawdziwą miłość do samego 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.

4. CIESZ SIĘ ŻYCIEM

Staraj się cieszyć życiem. Nie ma to nic wspólnego z używaniem życia, zabawach, podróżach, stanie posiadania, itp.

Radość życia odczuwasz wtedy, kiedy spojrzysz w słońce i poczujesz się częścią większej całości.

Poczujesz ją - kiedy kochasz.

Poczujesz ją ciesząc się swoją pracą, przez którą dajesz siebie innym.

Poczujesz ją w kontaktach z innymi ludźmi.

W takich i tym podobnych momentach – zrozumiesz o czym mówię.

Mówiąc „staraj się” – mam na myśli także podejmowanie chociażby prób radości z życia.

Początkiem jest już samo zadowolenie (satysfakcja) z życia, jakie prowadzimy.

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 – może stać się nową drogą. Trudności otwierają nowe możliwości.

Wreszcie, nigdy nie wiadomo, czy to co uważamy teraz za nieszczęśliwe dla nas – jest takie naprawdę ?

Bywa dość często, że to co wydaje się być dla nas nieszczęściem – okazuje się ostatecznie.... szczęściem.

5. DAJ ŚWIATU TO, CO MASZ W SOBIE NAJLEPSZEGO

Staraj się dawać światu swoje najlepsze cechy i umiejętności. Znajdź je w sobie i na nich się skup.

Wskazówką tutaj może być to, po co ludzie sami do Ciebie przychodzą. Czasem też mogą Ci o tym wprost mówić. Wystarczy uważnie posłuchać.

Jeżeli jest to dobre i pomaga innym oraz Tobie – to może być właśnie to.

ENERGIA I ZDROWIE	
1	UMYSŁ
2	ODDYCHANIE
3	NAWADNIANIE
4	SEN
5	ODŻYWIANIE
6	RUCH
7	DBAŁOŚĆ O STAN ZDROWIA
8	ZARZĄDZANIE STRESEM
9	DOBRE MIEJSCE ŻYCIA I PRACY

Nazwałem ten obszar życia w ten właśnie sposób, aby podkreślić rolę energii życia – a nie tylko samego zdrowia.

Nie chodzi o to, żeby być jedynie zdrowym (czyli wolnym od chorób), ale o coś znacznie więcej. Jeżeli tak podejmiemy do tego obszaru, to już samo podejście zmienia bardzo dużo.

Nasze zdrowie ma wpływ na naszą energię. Jej stan jednak nie zależy tylko od samego zdrowia. Dlatego umieściłem energię ponad zdrowiem.

Jest jeszcze jedna ciekawa własność energii. A mianowicie samo jej posiadanie już bardzo mocno wpływa na nasz poziom szczęścia. Podobnie jest z posiadaniem czasu.

Zapytaj więc siebie – „Czy mam energię życia ?

Z moich obserwacji wynika, że ludzie nierzadko dbają o swoje samochody - bardziej niż o swoje zdrowie.

Tymczasem, gdyby tylko potraktowali swoje zdrowie przynajmniej tak, jak ich samochody – być może zrozumieliby jego wartość. Zdrowie, to taki samochód - jaki możemy mieć tylko raz w życiu. Tylko jeden. On się zużywa – to oczywiste. Jednak, jeżeli będziemy o niego mądrze dbali, będzie nam służył dobrze - przez długie lata.

W organizmie, jak w samochodzie - trzeba wykonywać przeglądy, dbać o jego elementy, o jakość paliwa, czystość filtrów, itd. Porównanie samochodu do zdrowia – jest myślę w tym przypadku dość trafne.

Energię życia porównałbym natomiast do paliwa.

Do tego, aby samochód jechał, potrzeba aby nie tylko był sprawny – ale aby miał paliwo.

Jak cała filozofia, którą odkrywam – tak i ten obszar ma dość proste reguły. Tak naprawdę potrzebujemy stosunkowo niewiele, aby o siebie 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.

Jednak dlaczego potrafimy je przeoczyć ? Właśnie.

To dlatego wyraziłem FILOZOFIĘ PROSTOTY w formie tabeli. Tabele odwzorowują nasz naturalny sposób myślenia. Organizacja materiału w wierszach i kolumnach oraz w odpowiedniej kolejności – pozwala lepiej go zrozumieć.

1. UMYSŁ

Pod tym dość zagadkowym pojęciem ujmuję siłę umysłu, odpornego na zdarzenia i osądy innych.

Jednym z największych lęków człowieka - jest strach przed odrzuceniem, albo nawet przed brakiem akceptacji. Nie wahałbym się powiedzieć, że zdecydowana większość ludzi jest gotowa w jakimś stopniu poświęcić wartości, w które wierzy – za cenę akceptacji. Bycie wewnątrz jakiejś grupy jest dla nich bezpieczniejsze i wygodniejsze. Zawsze jest jednak coś za coś. Możesz mówić, że czarne jest białe. Pytanie, czy taką właśnie chcesz pójść drogą ?

Proponuję Ci wybrać drogę wartości. Jeżeli to, co robią inni - jest z tym niezgodne...odejdz.

Podążaj za wartościami – nigdy za ludźmi.

Ludzie się zmieniają – wartości pozostają.

Za to, kim jesteś – możesz być odrzucany. Przygotuj się na to.

Odporny umysł, to także odporność na codzienne problemy i trudności. Ćwicz się w tym.

Nie szukaj problemów, ale też ich nie unikaj za wszelką cenę.

Problemy są częścią życia. I tak, jak dłonie robotnika pokrywają się odciskami, które z czasem stają się twardsze i twardsze – tak i Twój umysł będzie coraz bardziej odporny w miarę upływu czasu i świadomego praktykowania. Nastawienie się do tego w taki właśnie sposób - zmienia wszystko. Od tego momentu to, co Cię wyczerpywało – staje się tym, co Cię wzmacnia.

2. ODDYCHANIE

Oddychanie jest pierwszą czynnością, którą wykonujemy po przyjsciu 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 oddychania. Z takiego wychodzę założenia.

Wystarczy zadbać o to, aby przebywać w miejscu gdzie jakość powietrza jest dobra oraz oddychać jak najbardziej naturalnie, głęboko i spokojnie.

Dodatkową wskazówką może tutaj być słowo „Relaks”. Mam na myśli brak wewnętrznego napięcia i dobrostan.

Nie dotyczy to zresztą tylko oddychania, ale także myślenia, sposobu w jaki się poruszamy oraz mówimy. To wszystko jest z sobą powiązane. To właśnie w stanie relaksu – wszystko, co robimy jest najwyższej jakości.

Warto to sobie przypominać właśnie przy okazji oddychania. Niech każdy Twój oddech będzie po prostu przyjemny. I to zacznie powoli zmieniać w Twoim życiu bardzo wiele.

3. NAWADNIANIE

Woda jest podstawą nawadniania. Wszystkie inne napoje są jedynie dodatkami, na bazie wody. Jeżeli natomiast sama woda jest dobrej jakości – czyli jest czysta i bogata w minerały – jest w zupełności wystarczająca.

Co do ilości wody, jaką należy pić – napisano dość sporo. Zależy to z pewnością od aktywności, temperatury otoczenia, wilgotności i paru innych rzeczy. Należy przede wszystkim słuchać swojego organizmu.

Dobrze jest pić szklankę wody zaraz po przebudzeniu oraz picie co najmniej kilku kolejnych szklanek w ciągu dnia.

Osobiście lubię pić także ciepłą wodę. Taki prosty napój jest niedoceniany – a tak łatwo go przygotować.

W ciepłej wodzie i innych ciepłych napojach - jest energia pochodząca z temperatury.

Z fizyki wiemy, że energia przechodzi w ciepło – a ciepło w energię. Są to różne jej formy.

Oczywiście lubię pić także inne napoje – jak np. 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. I w drugą stronę – odpowiednie nawadnianie wpływa w sposób bardzo bezpośredni na wszystko co nas dotyczy. Warto to mieć na uwadze.

4. SEN

Kolejną potrzebą w hierarchii tych, których brak zaspokojenia prowadzi bardzo szybko do problemów – jest sen. Nawyki dotyczące snu także wpływają natychmiast na wszystkie obszary życia.

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, czy koncentrację. Jakość snu przekłada się wręcz momentalnie na naszą wydajność w pracy i zdolność uczenia się. Ma więc ogromny wpływ na jakość życia i nasze sukcesy.

Znaczenie snu bywa zazwyczaj bardzo niedoceniane. Zbyt krótki sen, lub jego zła jakość – to codzienność wielu ludzi.

Powiedziałbym wręcz:

Chcesz osiągać w życiu sukcesy – zacznij od zdrowego snu.

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 wcześniej i bez budzika. To wszystko. Jeżeli udaje się wstawać w taki właśnie sposób, przed wschodem słońca – to jest to wielki sukces.

Trzeba też mieć na uwadze to, co jest celem snu. A jest nim odpoczynek. Można więc powiedzieć, że potrzebujemy nie samego snu – ale odpoczynku i regeneracji.

Jeżeli ktoś potrafi zarządzać swoją życiową energią mądrze w ciągu dnia – bardzo możliwe, że będzie spać krócej.

Nie należy doprowadzać do nadmiernego zmęczenia organizmu. Jest subtelna różnica pomiędzy zmęczeniem a przemęczeniem. To drugie bardzo trudno jest zregenerować – a bardzo łatwo jest spowodować. Czasem niewiele trzeba, aby ze zmęczenia przejść w przemęczenie. Umiejętność rozpoznania właściwej granicy jest niezwykle ważna. Po przemęczeniu regeneracja organizmu zajmuje dużo czasu i w ostatecznym rozrachunku jest bardzo kosztowna.

Kluczem jest to, aby nie kłaść się spać zbyt późno.

Wskazana jest pewna regularność snu. Dajemy w ten sposób organizmowi możliwość przystosowania się do warunków, które mu stwarzamy. Stajemy się dla niego przewidywalni – i to mu służy.

Nie uważam jednak, że zawsze trzeba być aż tak bardzo regularnym i aż tak zdyscyplinowanym. Od czasu do czasu warto zrobić wyjątek.

Ważne, żeby odchodzenie od zdrowych reguł nie stało się samo w sobie regułą.

5. ODŻYWIANIE

To nie jest 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 zasad:

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 niemalże od razu. Można wręcz powiedzieć, że przybywa nam energii w trakcie jedzenia.

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

A oto kilka innych wskazówek:

- Jedz potrawy lekkie, ale energetyczne.
- Staraj się, aby posiłki nie były zbyt obfite ilościowo – ale znacznie lepsze jakościowo. Chodzi o zaspokojenie potrzeb energetycznych, a nie o wypchanie maksymalnie żołądka.
- Staraj się jeść w sposób możliwie zróżnicowany. Zawsze łatwiej jest wtedy trafić na to, czego brakuje Twojemu organizmowi.

Nie oznacza to jednak mieszania zbyt wielu składników w jednym posiłku. Odwrotnie – posiłki powinny być skomponowane z zaledwie kilku składników.

Nie jedz kolejnego posiłku, zanim naprawdę nie poczujesz głodu. Nie bój się. Odrobina głodu nikomu jeszcze nie zaszkodziła. Jesteśmy do tego przygotowani ewolucyjnie.

Dobry posiłek powinien składać się z trzech podstawowych składników:

- białek
- węglowodanów
- tłuszczu

Jeśli chodzi o ich proporcje i źródła, to tutaj jest wiele szkół. Polecam stosowanie takich, które po prostu Ci służą. A to będzie także zależne od stylu życia, jaki prowadzisz.

Ważne, aby w posiłkach zawsze występowały wszystkie z tych składników. Inaczej będziemy czuli niedosyt.

Jak widać, także większość bardzo popularnych i prostych dań (i to z różnych kuchni świata) składa się z tych właśnie trzech składników jednocześnie. Nie osobno – ale jednocześnie.

Należy rozumieć, że dobry posiłek – to przede wszystkim odżywczy posiłek. Taki jest cel jedzenia. 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.

Należy jeść więcej w pierwszej połowie dnia, a później coraz mniej. Dobrze jest też na kolację zjeść coś bardzo lekkiego – wręcz symbolicznego.

Chodzi o to, aby zdołać spalić odpowiednią ilość kalorii w ciągu dnia i nie kłaść się do łóżka z nadmiernie dodatnim bilansem kalorycznym. Wyjątkiem są sytuacje, kiedy ciężko pracujemy w drugiej połowie dnia, lub mamy spory deficyt energetyczny – spowodowany np. chorobą.

Złe wysypianie się także prowadzi do zwiększonego zapotrzebowania energetycznego. To w konsekwencji może także doprowadzić do otyłości, choć ta zależność nie jest wprost aż tak oczywista. Metabolizm nocny jest bardzo ważny. Jeżeli jego cykl zostaje zaburzony a

dodatkowo podaż energii musi zostać zwiększona – to w konsekwencji prowadzi do zachwiania bilansu kalorycznego.

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 to się wydawać zaskakujące, ale w obszarze odżywiania reguły są dość 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 i zmniejszy się też nasza waga.

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

Podam przykład, który może wydać się absurdalny – ale możemy np. jeść w ciągu dnia same pączki, chałwę, pizzę 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.

To czysta matematyka. Oczywiście, inną sprawą jest wartość odżywcza takich pokarmów – mam tu na myśli podaż odpowiedniej ilości białek, zdrowych tłuszczu i zdrowych 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. trzy 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.

Jestem przekonany, że każdy potrafi skomponować sobie dobre, zdrowe i jednocześnie smaczne potrawy – które będą mu dobrze służyć.

Warto bardziej zgłębić ten temat, bo jak powiedział ktoś mądry – „Jesteś tym, co jesz”. Miał w tym na pewno sporo racji.

6. RUCH

Jesteśmy istotami stworzonymi do ruchu. W ruchu wytwarzamy energię i jednocześnie pozyskujemy energię.

Dobry jest dla nas łagodny i umiarkowany wysiłek. Taki, który można stosować bez względu na wiek. Od dzieciństwa - do późnej starości. Ruch wykonywany z energią i radością.

„Kto idzie wolniej – zajdzie dalej”.

Tak głosi pewne powiedzenie.

Staraj się podejść do życia, jak do „Długiej Podróży”. Myśl w takich właśnie kategoriach. Cóż z tego, że ktoś spędza setki godzin życia na siłowni i przyjmuje odżywki, kiedy już za niedługi czas nie ma po tym śladu. W tym czasie mógłby zrobić coś znacznie mądrzejszego, a o sylwetkę zadbać w sposób umiarkowany.

Uważam, że to co jest dla nas naprawdę dobre – jest dobre przez całe życie.

Bez względu na to, czy jesteś dzieckiem, młodym czy starym człowiekiem. Tylko taki system ćwiczeń uważam za godny polecenia.

Nie odnosi się to zresztą tylko do ćwiczeń fizycznych. Szukam takich właśnie prostych i uniwersalnych zasad - gotowych do stosowania przez cały okres życia, a nie tylko w pewnym jego okresie.

Nie twierdzę, że mój system jest najlepszy, czy jedyny. Myślę jednak, że zawiera elementy, którym warto się przyjrzeć.

Doszedłem do niego po naprawdę długiej drodze poszukiwań. Można powiedzieć, że w pewnym sensie wróciłem do źródeł. Teraz jednak lepiej je rozumiem, a swoje ćwiczenia wykonuję 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.

Potwierdzają to badania trybu życia osób żyjących wyjątkowo długo. Jeżeli im to służy – to znaczy, że to jest dobra droga.

Oczywiście, potrzebujemy także usiąść, poleżeć, odpocząć. Jednak zrozumienie potrzeby częstego ruchu i tego, jak ważną rolę pełni on w naszym życiu – pozwala utrzymać ciało i umysł w dobrym zdrowiu, przez wiele lat.

A oto moje proste zalecenia:

- Chodź codziennie na długie spacer. Pomagają dobrze się dotlenić, zrelaksować i skupić myśli. Rób to bez względu na pogodę. Światło słoneczne jest nam bardzo potrzebne. A ono jest przecież nie tylko w bezchmurną pogodę.
- Jeżeli masz siedzącą pracę, to co jakiś czas przejdź się na krótki spacer. Możesz też wykonać kilka prostych ćwiczeń, które nie zajmą dużo czasu, a na pewno bardzo Ci pomogą.
- Wykonuj rano i wieczorem zestaw prostych ćwiczeń rozciągających (ja korzystam z ćwiczeń jogi i Pilates). Wzbogać je wieczorem o przysiady, pompki i ćwiczenia mięśni brzucha. Te ćwiczenia znane są od stuleci i wykonują je także wszystkie armie świata. Można je uprawiać 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. Znakomitym ćwiczeniem jest także podciąganie na drążku.

Wiele systemów treningowych zaleca intensywne ćwiczenia, przeplatane np. jednym dniem przerwy na regenerację. Mają na celu głównie szybki i zauważalny przyrost masy mięśniowej. Ja proponuję ćwiczenia codzienne, ale mniej intensywne. Uważam, że do dobrych i trwalszych rezultatów warto jest dochodzić wolniej i mniej forsownie.

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, takie właśnie ćwiczenia znakomicie harmonizują rozwój młodego człowieka.

Tymczasem osoby praktykujące ćwiczenia izolowane (angażujące tylko dany typ mięśni) - mają często nieproporcjonalnie rozwinięte pewne grupy mięśniowe, przy jednocześnie słabo rozwiniętych innych grupach. Ta dysproporcja jest także od razu widoczna i niezbyt estetyczna.

To, co jest istotne i co chciałbym wyraźnie podkreślić to to, że w aktywności fizycznej powinno przede wszystkim chodzić o zdrowie. Piękno, w postaci ładnej sylwetki jest jedynie pochodną zdrowego systemu ćwiczeń.

Jeżeli ktoś wpadnie w pułapkę pogoni za sylwetką – to być może nawet osiągnie swój cel. Będzie się nim jednak cieszył w sposób 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.

Porada:

Ważna jest systematyczność.

W ten sposób łagodnie, ale często - mobilizujemy swój układ mięśniowy, nerwowy, oddechowy, krwionośny, kostny, limfatyczny oraz naszą psychikę. Nasze ciało to całość.

I na koniec... (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 więcej energii niż przed ich rozpoczęciem.

Po tym go poznać.

7. DBAŁOŚĆ O STAN ZDROWIA

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 około 30 min pracy do 5-10 min odpoczynku.

Nie chodzi jedynie o fizyczny odpoczynek, ale także o odpoczynek psychiczny. Bez względu na rodzaj pracy, jaki wykonujesz.

W ten sposób można funkcjonować z wysokim poziomem energii i koncentracji przez bardzo długi czas.

Wtedy, wychodząc z pracy – nie będziemy przemęczeni, a praca staje się przez to przyjemna i efektywna. W rezultacie, korzystają na tym wszyscy.

Potrzeba robienia krótkich przerw dotyczy także innych niż praca zawodowa czynności, które powodują zmęczenie.

Czasem niepotrzebne przedłużanie wysiłku o kilkanaście minut – powoduje konieczność dodatkowego odpoczynku przez kilka godzin. Nie o to przecież chodzi.

Dlatego „Odpoczywaj zanim się zmęczysz”.

Taki rozkład sił to prawdziwa sztuka. Tego trzeba się uczyć. W moim życiu, takie podejście zmieniło bardzo wiele.

BADANIA DIAGNOSTYCZNE – podstawowych parametrów medycznych

Badaj regularnie swój organizm – minimum raz na sześć miesięcy. Nawet jeżeli nic Ci nie dolega – weryfikuj swoje parametry krwi, ciśnienia, itd.

Jeżeli jesteś osobą starszą – wykonuj także inne, zalecane Ci przez lekarza badania.

LECZ SIĘ W PORE

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 dwóch a nawet trzech lekarzy, aby potwierdzili niezależnie diagnozę w trudniejszych przypadkach.

Kiedy już jednak rozpoczniesz leczenie – zaufaj jednemu lekarzowi i pozwól mu działać. Leczenie musi potrać. Nadmiernie częste zmiany terapii nie są dobre. Trzeba spróbować jednej i dopiero, jeżeli po dłuższym czasie nie przynosi efektu – należy spróbować innej.

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 przy pierwszych oznakach poprawy.

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

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

ZDOBYWAJ NA CZAS WIEDZĘ MEDYCZNĄ

Zdobytaj 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. Możesz także zebrać dane, które pomogą mu podjąć trafniejsze decyzje.

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 okazać się kiedyś bardzo przydatne. Zbieraj też informacje dotyczące chorób przebytych przez Twoich krewnych i przodków. 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 się dzieje. Na pewno jednak rób wszystko to, co jest w Twojej mocy, aby sobie pomóc.

A potem bądź spokojny, bo będziesz wiedział że zrobiłeś co mogłeś. Zadbaj o siebie, jak o najlepszego przyjaciela. Przyjmij spokojnie to, co przynosi Ci życie. Nawet, jeżeli przynosi Ci rzeczy bardzo trudne.

Wykorzystaj mądrze każdy dzień. Staraj się czynić dobro. Staraj się cieszyć życiem. Rób tak, bez względu na wszystko.

Niech w każdej chwili Twoje życie będzie kompletne,... skończone, spełnione. Zadbaj o to już teraz.

Nadrób zaległości w relacjach z ludźmi i w dziełach swojego życia.

A potem po prostu żyj – od świtu do nocy. Dawaj siebie innym. Bo to w dawaniu jest sens.

Niech Twój umysł będzie spokojny. W stanie spokoju, odprężenia i relaksu – Twój organizm staje się zdrowszy i silniejszy.

8. ZARZĄDZANIE STRESEM

Eliminuj zły stres ze swojego życia. Myślę o stresie, który jest długotrwały i niszczący.

To może mieć związek z miejscem, w którym żyjesz. To może być np. hałas urządzeń, toksyczni ludzie wokół, czy sytuacja ciągłego zagrożenia.

Z reguły są to bodźce do których się mimo wszystko w jakiś sposób przyzwyczajamy, ponieważ wydaje nam się, że tak musi być. Długofalowo jednak taki chroniczny stres – jest wyjątkowo niszczący. Dlatego nazwałem go złym stresem. Jest ciągły, zupełnie niepotrzebny, długotrwały i nie możesz go przerwać. Wszystko, co możesz zrobić – to jak najszybciej zmienić miejsce.

Są też jednak pewne sytuacje, które nazwałbym bardziej „niewygodnymi” niż szkodliwymi. Tutaj, do pewnych granic – dużą rolę odgrywa nasze nastawienie, które sprawia, że do bolesnych doświadczeń podchodzimy ze świadomością tego, że mamy szansę stać się bardziej zahartowani...twardsi.

To sytuacje, które powodują, że nasze życie ma elementy zmienności, zaskoczenia, wyjścia z rutyny i komfortu. Tam właśnie czeka na nas także rozwój. Dawkowanie niewielkich ilości stresu, ale w sposób kontrolowany tak, żeby można go było przerwać, kiedy tego chcemy – może nas wzmocnić i rozwinąć. Taki stres może na nas działać mobilizująco. Jest nieodłącznym elementem życia i nie należy go unikać za wszelką cenę.

Silna osobowość jest tym, co ochroni nas w trudnym czasie. To rodzaj ćwiczenia i świadomego wystawiania się na niewielkie dawki stresu, bólu, czy dyskomfortu. Dzięki temu będziemy w stanie świadomie przesuwać granice swojej wytrzymałości. Zamiast uciekać przed nimi – będziemy wychodzić im później naprzeciw. Będziemy wiedzieć, że sobie poradzimy.

Tak stabilizacja, jak i destabilizacja są nam w życiu niezbędne do rozwoju i zdrowego funkcjonowania. Tak stałość, jak i zmienność. Wszystko jednak rozgrywa się wokół ich wzajemnych proporcji.

Mając świadomość tego, że „umiarkowany stres” nie jest taki zły – 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 i rozwinąć na przyszłość.

Jest jak szczepionka, przed poważniejszą chorobą.

Przyjęcie do świadomości nieuchronności pewnych ilości stresu oraz podjęcie decyzji o wzmacnianiu siebie - pomaga żyć szczęśliwiej.

9. DOBRE MIEJSCE ŻYCIA I PRACY

Miejsca, w których żyjemy i pracujemy mają ogromny wpływ na jakość naszego życia.

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. Jednym z nich jest samo miejsce, w którym żyją.

BRAK ZEWNĘTRZNYCH ZAGROŻEŃ

W tym punkcie mam na myśli bezpośrednie, 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.

Środowisko właściwych dla Ciebie ludzi charakteryzuje przede wszystkim jedna cecha – dzięki nim stajesz się lepszym człowiekiem.

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

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

Podkreślam rolę świadomego dokonywania wyborów ludzi z którymi przebywamy tam, gdzie jest to możliwe. Osobom z Twojego otoczenia będziesz poświęcał czas. Bardzo dużo czasu. Nawet nie zdajesz sobie sprawy z tego – jak dużo. Spraw, aby był on wykorzystany mądrze.

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

Tylko współżyjąc dobrze z innymi ludźmi – mamy szansę naprawdę wzrosnąć.

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, itp.

Więcej informacji na temat wpływu tych instalacji na zdrowie można znaleźć w literaturze specjalistycznej.

MOŻLIWOŚĆ UTRZYMANIA WŁAŚCIWEGO POZIOMU HIGIENY

Możliwość zapewnienia sobie właściwych warunków higienicznych jest niezwykle ważna. Choć może się to wydawać czymś oczywistym – w praktyce nie wszyscy przywiązują do tego należytej uwagi.

Ty – zadbaj o to.

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 zbyt dużo.

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 wcześniej – 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 akurat jestem wielkim zwolennikiem długich spacerów. Umożliwiają mi dodatkowo wysoki poziom koncentracji na rozmyślaniach. A te akurat stanowią bardzo ważną część mojego życia.

CZYSTA WODA

Wcześniej pisałem także o znaczeniu odpowiedniego nawadniania. 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 wody 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 często czymś wręcz niemożliwym. Hałas natomiast, lub nawet niepożądane dźwięki – są niezdrowe. Zajmują naszą uwagę. Wywołują u nas automatyczne reakcje. Zaburzają koncentrację. Tak więc, ujmując to bezpośrednio - zabierają nam wprost energię życia.

Myślę, że wystarczy porównanie otoczenia dźwiękowego do zapachów. To porównanie wydaje mi się dość dobre i szczególnie osoby wrażliwe muzycznie – zgodzą się ze mną.

Mianowicie - 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., nie zdając sobie sprawy z konsekwencji.

Są to bodźce, które długofalowo wywołują niezdrowy wpływ. Osoby przebywające w takim środowisku stają się rozdrażnione, chwiejne emocjonalnie. Ich zachowanie odzwierciedla charakter miejsca, w jakim przebywają.

Podobnie jak brak dostępu do odpowiedniej ilości słońca, tak i brak ciszy – zaczynają być widoczne w zachowaniu ludzi, dopiero po dłuższym czasie.

UMIARKOWANA WILGOTNOŚĆ

Na temat tego, co oznacza właściwy poziom wilgotności otoczenia – można poczytać w bardziej specjalistycznych źródłach. Nie uważam, że musimy od razu kupować higrometr, jednak warto obserwować reakcje swojego organizmu.

Jestem zwolennikiem prostych i łatwych do zastosowania metod. Tak więc, podam przykład tego rodzaju.

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.

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. Odrobinę niższa temperatura 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.

Stosuję także bardzo ciepły prysznic tuż przed położeniem się do łóżka.

Czasem, w trakcie nocy - stosuję mocne wygrzewanie ciała, zwłaszcza nad ranem. Osobiście, bardzo mi to służy.

Ponadto dobrej jakości kołdra, poduszka, materac – to elementy dla zapewnienia najwyższej jakości snu. Na sen poświęcamy około jedną trzecią życia. Warto więc zadbać o te sprawy właściwie.

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

	RELACJE
1	LUDZIE
2	ZWIERZĘTA I ROŚLINY
3	ZIEMIA

1. LUDZIE

BĄDŹ W DOBRYCH RELACJACH Z MOŻLIWIE JAK NAJWIĘKSZĄ ILOŚCIĄ OSÓB (ale bez zaprzeczania swoim wartościom)

To zdanie uznałbym za klucz do relacji z ludźmi. Często nie zgadzamy się z innymi, ...często nawet w kwestiach bardzo podstawowych. Jeżeli jednak nawet w takich sytuacjach uda nam się żyć z innymi w pokojowych, a być może nawet przyjaznych stosunkach (przy zachowaniu jednak wartości, w które wierzymy) - 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.

POMAGAJ INNYM – ale tylko trochę

Tam, gdzie to możliwe – staraj się pomagać innym ludziom. Rób to przede wszystkim, wykorzystując swoje najlepsze 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 skuteczniej pomagać.

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

Pamiętaj jednak także o tym, że swoim czasem życia powinieneś dysponować mądrze.

I tu ważna uwaga – pomagaj tylko trochę. Masz swoje własne życie (tylko jedno) i swój własny kierunek. Dbaj o to.

To Twoja droga i na niej się skup. Inni ludzie także mają swoją drogę i powinni postępować podobnie. Ale to ich życie i ich decyzje dotyczące tego, co z nim zrobią.

Wielu ludzi przyjmie tyle Twojej pomocy, ile tylko im dasz. Są jak studnia bez dna. Bardzo często zupełnie bezmyślnie trwonią swój własny czas i nie będą mieli żadnych oporów, aby marnować także i Twój. Uważaj więc bardzo na marnotrawców czasu. Czas jest Twoim nieodnawialnym zasobem.

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

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.

Czasem, ktoś kto cierpi potrzebuje po prostu odrobiny zrozumienia. Dawajmy je sobie nawzajem. Jesteśmy całością, jako ludzka rodzina i jest rzeczą dobrą, że próbujemy sobie pomagać i siebie zrozumieć.

Uważaj jednak na próby emocjonalnej manipulacji. Jak we wszystkim, trzeba umieć kierować się wyczuciem i umiarem.

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.

Może to świadczyć np. o tym, że zaczynamy dominować relację z innymi ludźmi. Należy wtedy wykonać krok wstecz i pozwolić drugiej stronie na większą aktywność.

Relacja z drugim człowiekiem nie polega tylko na rozmowie, choć z pewnością stanowi ona bardzo ważny element tej relacji.

Należy uczyć się „czytania” swojego rozmówcy. Umiejętność wczesnego odczytywania sygnałów, jakie daje nam druga strona jest ważna. Działa to w dwie strony. Nie obciążajmy sobą innych, ale też nie dajmy się obciążać innym.

Relacja, to wzajemne wzbogacanie się poprzez kontakt, rozmowę, wspólną pracę, zabawę. O to w tym myślę chodzi.

MÓW ZACHOWUJĄC PROPORCJE

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

Należy mieć na uwadze, 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 zrozumie, albo też niechcący sami popełnimy jakiś błąd.
Oczywiście, czym ktoś jest nam bliższy i lepiej nas rozumie – tym zaczynamy mówić więcej. I jest to zupełnie normalne.

Nie uważam, że należy mówić jak najmniej. Należy natomiast zachować właściwe proporcje pomiędzy mówieniem i słuchaniem. To wyczucie proporcji (zresztą nie tylko w mówieniu) jest jednym z elementów współżycia z innymi ludźmi. Jest częścią sztuki, której uczymy się od dzieciństwa.

ZNAJDUJ I MÓW DOBRE RZECZY O INNYCH – lub nie mów nic

Staraj się stosować taką oto zasadę:

Mów o innych coś dobrego, albo nie mów wcale.

NIE UCZ, JEŚLI CIĘ 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 jej udzielaj. Wtedy będzie to miało większą wartość oraz zostanie zapamiętane przez tego, który Cię o to prosi. Inaczej, zostanie odebrane jako próba ingerencji w czyjeś życie.

NIE RÓB INNYM TEGO CZEGO SAM NIE CHCESZ

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 w miarę możliwości wygrywają wszystkie strony. O rozwiązaniu Wygrany – Wygrany.

Najczęstsze niestety bywają rozwiązania Wygrany – Przegrany, w których ktoś myśli tylko o swojej korzyści. To nie jest prawdziwy sukces.

Nie jest on wcale lepszy od rozwiązania Przegrany – Przegrany, ponieważ tylko

krótkoterminowo wydaje się, że ktoś wygrał. Długoterminowo jednak - przegrywają wszyscy. W życiu nie chodzi o wygranie czegokolwiek, ale o dobre życie.

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 się głęboko w siebie. Pozbycie się egoizmu, w imię większych wartości.

Mamy swoje interesy i powinniśmy ich bronić. Mamy też swoją godność. Nie ma to jednak nic wspólnego z przerośniętym Ego.

WYPOWIADAJ SWOJĄ PRAWDĘ KRÓTKO, SPOKOJNIE PROSTO, JASNO.

Nie próbuj przekonywać innych.

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 zapamiętana. 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 - jeżeli ten ktoś tego nie chce. Tylko on może przekonać samego siebie.

Staraj się szukać dobra i prawdy - a nie tego, żeby udowodnić swoją rację. Wtedy także twój rozmówca zrozumie, że to nie o Ciebie tu chodzi, ale o coś znacznie ważniejszego. Coś ponad Tobą i nim.

SPRÓBUJ ZROZUMIEĆ INNYCH

Pomimo tego, że wszyscy jesteśmy podobni - jest w nas także wiele różnic.

Zastanawiałem się w swoim życiu wiele nad istotą dobra. Interesowało mnie to, dlaczego chcemy wybierać dobro ponad zło. To, wbrew pozorom wcale nie jest takie oczywiste.

Bo dobro jest piękne ? – Tak, z pewnością, ...ale nie tylko dlatego.

Bo dobro jest logiczne ? – Tak, z pewnością, ...ale nie tylko dlatego.

...

Aż pewnego dnia - znalazłem odpowiedź.

Odkryłem, że źródłem dobra jest Empatia. Jest jego najbardziej pierwotną przyczyną.

To ludzie empatyczni, współczujący – są dobrzy. Ich działaniami kieruje współczucie i współodczuwanie. I to nie tylko dla ludzi, ale także dla innych istot.

I odwrotnie – ludzie, którzy nie umieją współczuć...nie potrafią być dobrzy.

Z Empatii rodzi się także zrozumienie.

SYNERGIA Z INNYMI – jeśli to możliwe

Bywają sytuacje, w których robiąc coś samodzielnie - nie osiągamy takich wyników, jakie osiągnęlibyśmy pracując wspólnie z innymi.

Podobnie inni - pracując samodzielnie, nie osiągną często takich wyników, jakie mogliby osiągnąć pracując razem z nami.

Synergia polega na tym, że pracując razem wytwarzamy wartość i energię większą, niż gdybyśmy ją wytwarzali każdy z osobna.

Pojawia się wówczas dodatkowe źródło tej energii i wartość, która jest czymś więcej niż tylko wypadkową naszych osobowości, intuicji, wiedzy, doświadczenia, itd.

Nie zawsze jednak tak jest. Czasem lepiej jest pracować osobno.

To zależy od sytuacji, od problemu, od danego momentu.

Warto jednak wziąć pod uwagę taki synergetyczny rodzaj współpracy, jeżeli tylko jest możliwa i zasadna.

NIE MÓW DŁUŻEJ NIŻ 5 MINUT - bez względu na to o czym mówisz

Pożytek z mowy krótkiej i długiej - jest dokładnie taki sam. Myślę, że trzymanie się prostej zasady by nie mówić dłużej niż około 5 minut – jest całkiem dobre.

Wyjątkiem mogą być sytuacje gdzie masz jakieś wystąpienie publiczne. Wtedy wszyscy chcą Cię słuchać, bo tego właśnie chcą.

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

Albert Einstein powiedział kiedyś:

„Jeśli nie potrafisz czegoś wytłumaczyć sześciolletniemu dziecku, to znaczy, że tak naprawdę tego nie rozumiesz”

Oprócz wielu rzeczy, które staram się upraszczać w swoim życiu – jest także mój język.

To, jak mówię, jak piszę... A te z kolei, wynikają z tego jak myślę.

Zachować prostotę, przy zachowaniu piękna i wartości.

To oczywiście nie jest wcale proste. Ale uczę się tego dalej.

MÓW PO KIMŚ – ale zaczekaj chwilę

Bardzo często możemy się spotkać z sytuacją, kiedy w rozmowie jedna strona przerywa drugiej. Tego typu zachowanie może być rozpatrywane już bardziej w kategoriach zwykłego braku kultury. To czego jednak warto się nauczyć na całe życie to:

Umiejętności wysłuchania do końca wypowiedzi rozmówcy i odczekania chwili.

oraz

Umiejętności odczekania chwili przed udzieleniem odpowiedzi.

Być może rozmówca chce jeszcze coś dopowiedzieć, albo też chce, aby jego słowa „wybrzmiały” i wywołały w nas pożądaną reakcję.

Poprzez odczekanie choćby małej chwili - dajemy mu do zrozumienia, że jego odpowiedź, czy też pytanie - miały wartość.

Z kolei nasza odpowiedź także będzie odbierana, jako bardziej wartościowa (bo bardziej przemyślana).

W obu powyższych przypadkach wysyłamy rozmówcy jasny sygnał mówiący o szacunku do niego. A to bardzo dużo.

Postępując w ten sposób – zauważyłem, że nawet osoby mające tendencje do przerywania mi w trakcie rozmowy, zaczynają się powoli same korygować oraz odwzajemniać większą uwagą i szacunkiem.

KIEDY MÓWISZ, STARAJ SIĘ MÓWIĆ OSTATNI – lub nie mów wcale

Nie bądź jak wielu, którzy wszędzie i zawsze chcą być pierwsi, najważniejsi - i mieć zawsze coś do powiedzenia. Na każdy temat.

Oni po prostu koniecznie chcą coś znaczyć. Są też i tacy, którzy chcą być najgłośniejsi. Z tych samych zresztą powodów.

Jeżeli nie masz czegoś dobrego i mądrego do powiedzenia – nie mów wcale. Jeżeli jednak to, co masz do powiedzenia jest istotne – powiedz to.

Staraj się jednak zrobić to możliwie jako ostatni. To będzie dodatkowym potwierdzeniem, że przemyślałeś to, co mówisz – a Twoje słowa mają wagę.

NIE PORÓWNUJ SIĘ DO NIKOGO – idź swoją drogą

Spośród wielu przepisów na szczęśliwe życie – ten uznałbym za jeden z najważniejszych.

Jest tylu ludzi lepszych i gorszych od nas w czymkolwiek, co moglibyśmy sobie wyobrazić. Porównywanie się do innych - prowadzi jedynie do zgorzknienia. Nawet, jeżeli dziś mamy (czy umiemy) więcej – jutro możemy to stracić. Dotyczy to każdego z nas. Wszyscy mamy swoją własną drogę życia. Jesteśmy na swoim etapie tej drogi.

Jesteśmy niepowtarzalną ludzką historią, która jest nieporównywalna do żadnej innej.

JEŻELI KTOŚ JEST ZŁOŚLIWY – zostaw go samemu sobie

Złośliwość zawsze wynika z zazdrości. Jest jak druga strona tej samej monety.

Jeżeli ktoś nosi w sobie problem zazdrości – zostaw go w spokoju i po prostu odejź. W pełni na to zasługuje. To jego problem i sam musi sobie z tym poradzić.

Interweniuj jedynie wtedy, kiedy ten człowiek zaczyna Ci szkodzić, a jego obecność jest nie do uniknięcia.

Podobnie Ty - nie zazdrość nikomu niczego.

Skup się na swoim życiu.

SZUKAJ WSPÓLNYCH ELEMENTÓW – nie różnic

Kiedy świadomie szukamy tego, co nas łączy – stajemy się sobie bliżsi. Jesteśmy także bardziej skłonni do zrozumienia przyczyn tego, co nas dzieli.

Bądź więc tym, który pierwszy szuka wspólnych elementów.

USIĄDŹ NA TYLNYM FOTELU – i nigdy nie staraj się być ważniejszy od kogoś innego

Jeżeli Twoim życiowym kierunkiem jest czynienie dobra – to czy jest ważne to, czy ktoś Cię za to doceni? Jeżeli naprawdę dobrze to rozumiesz, to wiesz że nie. Docenienie może być przyjemne, ale to wszystko.

A idąc dalej – czy naprawdę jest to takie ważne, kto dokładnie zrobił coś dobrego? Czy ważniejsze jest po prostu to, że to zrobiono?

Usiądź na tylnym fotelu i uśmiechnij się.

2. ZWIERZĘTA I ROŚLINY

Szacunek do szeroko rozumianej przyrody - 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 dla nich.

Wyróżniamy się inteligencją, ale jednocześnie wyrządzamy bardzo często krzywdę Matce Naturze. Niszczymy nasz własny dom.

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

Wygląda na to, że 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 dbać o to, aby życie na naszej planecie miało się dobrze. Niszcząc ekosystem – niszczymy przecież samych siebie.

3. ZIEMIA

Ten punkt jest naturalnym rozwinięciem wcześniejszych, czyli tych dotyczących relacji z ludźmi, zwierzętami i roślinami (choć brzmi to może dla niektórych trochę zabawnie).

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”.

	WIEDZA I UMIEJĘTNOŚCI
1	ROZWIJAJ WIEDZĘ O ŚWIECIE
2	ROZWIJAJ SWOJE NAJLEPSZE UMIEJĘTNOŚCI
3	ROZWIJAJ UNIWERSALNE UMIEJĘTNOŚCI

1. ROZWIJAJ WIEDZĘ O ŚWIECIE

Ucz się codziennie czegoś nowego o świecie i o życiu. Nie chodzi o to, żeby uczyć się czegokolwiek – bo przecież na świecie jest ocean rzeczy, których nie znamy. Rozwijając jednak swoją wiedzę w jakiejś dziedzinie – napotykamy przy okazji na inne elementy, które stają się ciekawe i warte rozwinięcia. Porównałbym to do pnia drzewa i gałęzi.

Te, rozchodzą się na coraz to mniejsze i mniejsze... W którymś momencie należy wrócić na gałąź, którą zdecydowaliśmy się iść. Jednak przy okazji dowiedzieliśmy się także innych rzeczy – i one uzupełniają nasz obraz świata.

Tu z kolei przychodzi mi na myśl obraz złożony z miliardów puzzli. Są mniejsze i większe. Jednak wspólnie tworzą jeden obraz. My, znamy tylko jego zarys. Na tyle, na ile możemy. Na ile pozwalają nam nasze ludzkie możliwości.

Pomimo tego, że jestem zwolennikiem wąskiej specjalizacji, to praktykuję także równoległe inną zasadę, która wcale nie stoi z tym w sprzeczności.

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

Staraj się uczyć tak, żeby wiedzieć możliwie wszystko o jednym, ale też trochę o wszystkim. To nazywam „Uczeniem się o świecie”.

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 także inny powód - a mianowicie, 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 ograniczony.

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 proporcje tego uczenia się „trochę o wszystkim”. Poświęć temu jakieś 20% swojego czasu, a przez 80% ucz się wszystkiego o jednym.

Stosując jednak taką metodę – rozwijamy się tak w swoich dziedzinach, jak i zaczynamy (choć po odrobinie) lepiej rozumieć świat w całości. Nigdy nie wiemy, kiedy wiedza ogólna - może nam pomóc uzupełnić wiedzę specjalistyczną.

Nie chodzi zresztą tylko o to, ale przede wszystkim o zrozumienie swojego miejsca w świecie. O zrozumienie tego, jak działa świat. To realizacja głębokich ludzkich potrzeb.

2. ROZWIJAJ SWOJE NAJLEPSZE UMIEJĘTNOŚCI

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

A Czym są nasze najlepsze umiejętności ?

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

Moje wskazówki, ułatwiające odnalezienie tych umiejętności są następujące:

1. Znajdź w sobie to, co potrafisz robić w sposób naturalny 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.

A to, czego potrzebuje świat - to nie zawsze to, za co inni gotowi są zapłacić. To nie jest to samo. 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 będziesz używał swoich najlepszych umiejętności. Będziesz je także 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 utalentowany. Powiedziałbym:

„Rób to – nie zaniedbując tamtego”.

To bardzo proste, ale bardzo pomocne zdanie... które usłyszałem kiedyś, dawno temu. Mnie pomagało wiele razy.

Staraj się w miarę możliwości szukać pracy, w której będziesz mógł wykorzystać jak najwięcej swoich najlepszych umiejętności. W ten sposób tworzysz zespół powiązanych ze sobą cech. Nie jedną, ale właśnie „Zespół Unikalnych Cech”. To czyni Cię jeszcze bardziej skutecznym.

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

I pamiętaj - w tym wszystkim co robisz, nie myśl tylko sobie. Nie myśl też o tym, żeby brać – ale przede wszystkim o tym, co Ty możesz dać światu.

U schyłku życia nie będziemy mogli niczego ze sobą zabrać..., ale będziemy mogli wiele po sobie pozostawić.

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

Jest takie powiedzenie:

„Dobre jest wrogiem lepszego”.

Przez bardzo długi czas nie rozumiałem tego zdania. Nie miało dla mnie większej wartości. Kiedyś jednak je zrozumiałem. To był moment prawdziwego olśnienia i zwrotu w moich działaniach.

Jak je więc rozumiem ?

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 naprawdę wybitni.

Nie starczy nam czasu na wszystko i ważna jest umiejętność trafego wyboru. A w ślad za tym – rezygnacji z wielu innych „zabieraczy czasu”.

Ludzie dość często starają się doskonalić obszary w których idzie im słabo. Chcą uzupełnić pewne braki. Całkowicie rozumiem to postępowanie. Sam robiłem podobnie.

Owszem należy to robić, ale tylko w pewnych granicach i nie można tracić na to zbyt wiele czasu. Jeżeli coś idzie nam słabo, to oznacza że mamy raczej małe szanse stać się w tym wybitni. Należy w tych obszarach pozostać na poziomie wystarczającym do funkcjonowania.

Trzeba pamiętać, że dokładnie w tym samym czasie możemy bardzo dynamicznie rozwijać te umiejętności, w których mamy szanse stać się wyjątkowo dobrzy.

Odkrycie w sobie tego, co nazywam unikalnymi umiejętnościami (czy wręcz darami) często wymaga czasu. Niejednokrotnie dużo czasu. Najczęściej zaczynają one być widoczne już w dzieciństwie. Dziecko bez wsparcia dorosłych idzie jednak w różne strony. Rodzice chwala się przed innymi tym, czy tamtym... i na tym się często kończy. Mądry rodzic pomaga dziecku. Służy mu radą i doświadczeniem. Czym wcześniej – tym lepiej.

Wielu ludzi twierdzi, że nie posiada znaczących umiejętności. Myślę, że występuje tu pewien błąd myślowy. Podam przykład ilustrujący prosto to, o czym mówię:

Jesteś w klasie wyjątkowo zdolnych uczniów. Wyobraź sobie, że w skali ocen od 2 do 5 (dawna skala ocen w Polsce), większość osiąga 4, albo 5.

Ty z większości przedmiotów osiągasz zaledwie 3. Są jednak dwa przedmioty, z których osiągasz 4..... Czyli udaje Ci się być lepszym w tych właśnie przedmiotach. Lepszym nie od innych, ale od siebie samego.

Sytuacja przedstawia się podobnie w następnych latach i w innych szkołach. To potwierdza słuszność podejrzenia, że te właśnie przedmioty są właśnie dla Ciebie.

Co prawda większość uczniów dalej będzie Cię wyprzedzać, nawet w „Twoich” dwóch przedmiotach – jednak pamiętaj: „Nie porównuj się z innymi. Nigdy. Porównuj się tylko z sobą samym, z wczoraj”.

Teraz skup się na systematycznym i wytrwałym rozwoju tych właśnie kluczowych umiejętności. Może być to tylko jedna umiejętność, a może nawet dwie lub trzy. Stwórz wizję siebie, wykorzystującego wszystkie te dyscypliny razem – jako „Zespół Unikalnych Cech”.

Co prawda musisz także uczyć się innych przedmiotów w życiu, inaczej będziesz mieć problemy. Ucz się ich jednak w sposób umiarkowany. Najwięcej czasu i energii poświęcaj zawsze tym, które są Twoimi najlepszymi.

Najlepsze umiejętności, nie muszą wcale oznaczać unikalnych umiejętności. Nie staraj się być za wszelką cenę wyjątkowy, ale kształtuj to, co wychodzi Ci najlepiej.

Może być i tak, że jesteś wyjątkowo zdolny i z praktycznie większości przedmiotów osiągasz bardzo dobre wyniki. Co wtedy ? Skup się zwłaszcza na tych, których potrzebuje świat i które jednocześnie Ciebie najbardziej pasjonują. Ponieważ te właśnie umiejętności będziesz rozwijał najbardziej naturalnie, wskutek napędu jakim jest Twoja pasja.

To, czego potrzebuje świat będzie także tym – co może stać się Twoim płatnym zawodem. A to sprawia, że nie będziesz musiał poświęcać bezcennego czasu na robienie czegoś zupełnie innego – tylko po to, aby się utrzymać.

Kiedy już zidentyfikujesz swoje najlepsze umiejętności – używaj ich, jak najczęściej. Ponieważ używając ich (dzieląc się nimi), także uczymy się ich lepiej.

3. ROZWIJAJ UNIWERSALNE UMIEJĘTNOŚCI

Jest szereg umiejętności, które nazwałem uniwersalnymi. Są to umiejętności, których posiadanie i rozwój jest pożądane w każdej sytuacji. Bez względu na zawód, jaki wykonujemy. Oczywiście, co najmniej niektóre z uniwersalnych umiejętności mogą być także Twoimi najlepszymi umiejętnościami. Jedno wspiera drugie.

A poniżej niektóre z nich. Staralem się wymienić te, które sam uważam za najważniejsze.

UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNE

Mam na myśli nie tylko znajomość obcych języków, ale przede wszystkim swojego języka ojczystego.

Bogaty język - to w moim rozumieniu prosty język, który rozumiemy, przy całym jego bogatym zasobie bardzo delikatnych różnic.

Moja własna zasada brzmi:

Ucz się dowolnego języka tak, abyś rozumiał jak największą ilość osób, ale by jednocześnie także Ciebie rozumiała jak największa ilość osób, do których mówisz.

Nie używaj więc skomplikowanego słownictwa, choć kiedy ktoś inny go używa – znaj je.

Tak właśnie mów. Prosto i zrozumiale, ale jednocześnie niezwykle trafnie.

Umiejętność porozumiewania się 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.

Umiejętność opowiedzenia jakiejś historii – jest właśnie tym, o czym mówię.
To nie tylko zrozumienie tego, co ktoś mówi. To znacznie, ...znacznie więcej.
To mówienie w taki sposób, że inne osoby czują to, co Ty.
To przekaz nie tylko myśli, ale także uczuć.
A to jest najtrudniejsze.

Jest to jednak najwyższa forma komunikacji i wyrazu.

METODY	
1	NIE MARNUJ ZASOBÓW - CZASU, ENERGII, PIENIĘDZY
2	CIĄGLE USPRAWNIAJ METODY
3	CZĘSTO WERYFIKUJ KURS SWOJEGO ŻYCIA

1. NIE MARNUJ ZASOBÓW - CZASU, ENERGII, PIENIĘDZY

Czas jest zasobem nieodnawialnym.

Energia jest zasobem tylko częściowo odnawialnym. W ciągu życia zużywamy swoje możliwości regeneracji. Należy więc bardzo rozsądnie dysponować energią życia.

Pieniądze są także rodzajem zasobu – jednak całkowicie odnawialnym. Są zasobem sztucznym i w mojej hierarchii na ostatniej pozycji. Jednak we współczesnym świecie są nam potrzebne. Choć nie aż tak bardzo, jak się wielu osobom wydaje.

„Nie należy za nimi biegać, ale też nie należy ich marnować”

Co oznacza „marnowanie zasobów” w praktyce? Tu obowiązuje tylko jedna prosta zasada. Marnowaniem zasobów jest przeznaczaniem ich na coś, czego nie ująłeś w TABELI NAWIGACJI.

Nie zajmuj się niczym innym.

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

Czyli, czy to Cię zbliża do realizacji kierunku, który obrałeś? Do realizacji punktów z TABELA NAWIGACJI.

To Twój kierunek,.... Twoje życie.

Wracaj na dobry kurs.

To codzienne, małe decyzje - można by nawet powiedzieć mikro decyzje - wpływają na wyniki. Często koncentrujemy się na tych największych decyzjach, tymczasem to w tych najmniejszych, codziennych i niepozornych - ukryta jest prawdziwa tajemnica dobrego nawigowania życiem.

Pomyśl o tym, jaki powinieneś być Twój następny krok ? Skup się na tym jednym, małym kroku – nie tracąc przy tym jednocześnie całościowej wizji tego, co chcesz zrobić.

2. CIĄGŁE USPRAWNIAJ METODY

Cokolwiek robisz – zadaj sobie pytanie: „Czy można to zrobić lepiej ?”.

A co mam na myśli mówiąc lepiej ?

To znaczy szybciej, mniejszym nakładem zasobów (czasu, energii i kosztów) – a także lepiej jakościowo.

Największym dziełem naszego życia – jesteśmy my sami.

Spośród wszystkich rzeczy, które powinniśmy doskonalić - to my jesteśmy najważniejszym obiektem doskonalenia.

To od nas wypływa wszelka zmiana.

To my jesteśmy twórcami, a nasze dzieła są odwzorowaniem naszego sposobu myślenia.

Aby skutecznie doskonalić metody swojego działania – należy być wrażliwym na każdą możliwość usprawnienia tego, co robimy. Każda tego typu innowacja przynosi długofalowo korzyści. Wielokrotnie powtarzane czynności – powinno się optymalizować w sposób szczególny. Zabierają nam sporo czasu. Dotyczy to nie tylko tych poważniejszych, ale i tych drobnych.

I tak oto, tworzymy całe systemy działania i dobre nawyki, które oddają nam swoją wartość wielokrotnie - w przyszłości.

3. CZĘSTO WERYFIKUJ KURS SWOJEGO ŻYCIA

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

Weryfikuj swoją TABELĘ NAWIGACJI tak, jak byś sprawdzał kurs swojego życia.

Czasem, oprócz porównania kursu życia do sterowania jachtem – stosuję 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, bardzo zmęczony, sfrustrowany, być może tracisz już wiarę...

Nie widzisz słońca, ani gwiazd.

Nie widzisz wysp, lądów, ptaków... niczego.

Wszystko, na czym możesz się jeszcze opierać – to wskazania pulpitu sterowniczego. Widzisz tam wszystkie niezbędne parametry – głębokość zanurzenia, prędkość z jaką się poruszasz, to ile zostało Ci paliwa, tlenu, energii w akumulatorach, ... to ile zostało Ci czasu, zanim tego wszystkiego Ci zabraknie.

Możesz liczyć tylko i wyłącznie na siebie. Na swoje umiejętności.

Tym pulpitem sterowniczym jest właśnie TABELA NAWIGACJI. To na nim są podstawowe parametry Twojego kursu życia.

Jeżeli dobrze go zbudowałaś - możesz mu teraz zaufać. Jeżeli w każdej, pojedynczej chwili jego wskazania są dobre - to oznacza, że płyniesz w dobrym kierunku. Zaufaj temu narzędziu.

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

Płyn jednak dalej. Weryfikuj spokojnie wskazania pulpitu i nie zwalnij. Utrzymuj stałą prędkość. Nie musi być wielka. Ważne, żebyś płynął do przodu...nawet bardzo, bardzo powoli. Zaufaj temu narzędziu. Po to je stworzyłem. Najpierw dla siebie – a teraz dla Ciebie.

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 wtedy, ku Twojemu wielkiemu zaskoczeniu zorientujesz się, że jesteś dokładnie na kursie ! Na właściwym kursie. Będzie to czas wynurzania z głębin.

Ten czas nadejdzie. Jest konsekwencją dobrej nawigacji.

A to dlatego, że uporządkowałeś swoje życie i zaprojektowałeś je sam. Potem programowałeś 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. I oto jesteś.

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, skończyłeś z nałogami, poprawiłeś relacje z innymi ludźmi. I robiłeś to wszystko jednocześnie.

Teraz robisz w życiu dokładnie to, co powinienesz - wykorzystując swoje najlepsze umiejętności. Dzieje się to z pożytkiem dla Ciebie i dla innych.

Wnosisz swój wkład do świata.
 Mądrze zarządzasz energią, czasem i środkami.
 Tworzysz nowe metody swoich działań.
 Wciąż się uczysz i doskonalisz.
 Jesteś silnym i szczęśliwym człowiekiem.

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 nawigować swoim życiem.
 I do tego – zrobiłeś to sam.

...

Teraz powinieneś jednak często sprawdzać swój kurs. Zalecam Ci to robić kilka razy w ciągu dnia - w myślach. A raz w tygodniu – gruntownie w tabeli.

Wyciągnij wnioski ze swoich błędów. Zobacz ile jest pól żółtych – a ile zielonych. Skup uwagę na żółtych, ale ciesz się także zielonymi. Powtarzaj żółte punkty w myślach i nawet nie spostrzeżesz kiedy...podświadomie - będziesz je eliminować ze swojego życia. Będziesz je poprawiać, sprawiając że z żółtych staną się wreszcie zielone.

To jest właśnie dobra nawigacja.

NIE WAŻNE JAK SZYBKO IDZIESZ DO PRZODU – WAŻNE, ŻE IDZIESZ. UTRZYMUJ STAŁE TEMPO

„Kto idzie wolno, zajdzie daleko”. Tak mówi powiedzenie.

Nie tylko zajdzie daleko, ale zajdzie także dużo zdrowszy. Narażanie naszego organizmu na chwilowe przeciążenia (po to aby coś nadmiernie przyspieszyć), a następnie długo odpoczywać, bez gwarancji dobrej regeneracji – nie ma większego sensu. I jest długofalowo bardzo szkodliwe dla zdrowia.

Użyję tutaj porównania do dwóch dróg. Pewnie widziałeś już nieraz schody, obok których był podjazd do prowadzenia wózków dla dzieci.

Tak droga po schodach, jak i podjazd dla wózków – prowadzą do tego samego punktu, na szczycie wzniesienia.

Wyobraź teraz sobie, że nie musisz pchać wózka, tylko idziesz podjazdem bez żadnego obciążenia.

W jednym przypadku (na schodach), dokonujesz stałych i miarowych mikro-wysiłków, przerywanych mikro-odpoczynkiem.

W drugim przypadku, możesz iść szybciej, lub wolniej. Możesz też dokonać wyrzutu energii i przemieścić się znacznie szybciej do przodu. Ostatecznie jednak kosztuje Cię to więcej energii.

Jeżeli masz do przebycia krótki odcinek takiej drogi i bardzo zależy Ci na czasie, to pewnie wybór drogi po podjeździe ma swój sens.

Na życie jednak nie należy patrzeć, jak na krótki odcinek. Trzeba dbać o energię życia i swoje ciało w taki sposób, jakbyśmy mieli żyć ponad sto lat. Te mikro wysiłki mają stymulować naszą energię – a nie ją odbierać.

To, jak dbamy o swoją energię życia – jest w naszej mocy.

Należy brać obciążenia – takimi właśnie małymi schodkami.

Pokonanie jednego – jest prawie niezauważalne energetycznie. A idąc wolno, tym bardziej. Jednak idąc systematycznie i miarowo – stajemy się zdolni do nieprawdopodobnych czynów.

Jedną z rzeczy, których nauczyłem się czytając materiały o ludziach, którzy przeżyli ponad sto lat – to właśnie spokojne tempo, w jakim szli do przodu. Byli jednak systematyczni i zdyscyplinowani w tych swoich małych poczynaniach. Umieli też cieszyć się skromnie życiem, ... każdego dnia. Cieszyć się z małych rzeczy.

Tak, jakby ich szczęście było sumą drobnych radości.

ZDOLNOŚĆ SZYBKIEGO UCZENIA SIĘ

Zdolność sprawnego uczenia się jest jedną z tych, które mają bardzo bezpośredni wpływ na jakikolwiek postęp, rozwój kariery zawodowej, relacji z innymi ludźmi, itd. Można wręcz śmiało powiedzieć, że także na wszystkie bez wyjątku obszary życia.

Co na nią wpływa? Aby uczyć się skutecznie i szybko, należy znać odpowiedź na co najmniej poniższe pytania:

- dlaczego chcemy się czegoś uczyć
- na jakim realnym poziomie, chcemy się czegoś nauczyć
- ile mamy czasu, aby się tego nauczyć
- jak pozyskamy wiedzę, która nas interesuje
- umiejętność pozyskiwania informacji (w tym także zadawania pytań o wysokim poziomie trafności)
- umiejętność porządkowania informacji
- umiejętność stosowania nabytej wiedzy w praktyce
- w jaki sposób i w jakich warunkach uczymy się najskuteczniej?
 - z jakich materiałów (pisanych, audio, filmowych, itp.)?
 - o jakiej porze?
 - gdzie? (praca, szkoła, dom, spacer, itp.)
 - samodzielnie, czy w grupie?
- itp.

EFEKTYWNOŚĆ PRACY

Tutaj, część moich zaleceń – to rzeczy oczywiste. Są bardzo podobne do tych, dotyczących umiejętności uczenia się.

Z pozoru wydają się banalne. I dlatego właśnie są pomijane.

W życiu, bardzo często potykamy się o rzeczy najprostsze. Potrafimy rozwiązywać najbardziej skomplikowane zadania, a na początku drogi popełniamy niepozorny błąd – np. w „postaci przystawienia drabiny do niewłaściwej ściany”.

Tak więc, co jest istotne w efektywnej pracy:

- umiejętność określenia (jak najbardziej precyzyjnego) – jaka praca ma zostać wykonana
- maksymalny porządek w miejscu pracy. Nawet jeżeli jest to tylko biurko, to powinny znajdować się tam tylko przedmioty niezbędne do wykonania tej konkretnej pracy. Absolutnie nic więcej. Tym warsztatem pracy mogą być nawet pliki komputerowe, określone fragmenty tekstu, danych liczbowych, itp. Każdy zbędny element tego „stanowiska pracy” będzie tym, który nas niepotrzebnie rozprasza i zajmie nam czas.
- w jaki sposób i w jakich warunkach pracuję najskuteczniej ?
 - jakimi narzędziami ?
 - o jakiej porze ?
 - gdzie ? (miejsce pracy, dom, itp.)
 - samodzielnie, czy w grupie (bardzo ważny punkt) ?
- itp.

Wybieraj najskuteczniejsze metody – a nie takie, które są narzucane. Każdy z nas jest inny. Wybierz najlepszą dla siebie.

WYSOKIE ZDOLNOŚCI ANALITYCZNE (umiejętność czytania liczb i analizy informacji)

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 zazwyczaj się kończy.

Ważny jest natomiast znacznie wyższy poziom wręcz „odczuwania” wagi liczb. Wynika on z wyobraźni, z umiejętności stosowania porównań, skali, itd.

Praktyka pokazuje, że tego typu „odczuwanie” liczb nie jest powszechne. W pewien sposób można by to porównać do umiejętności czytania i rozumienia 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 tylko o pieniądze, które również wyrażają się liczbami.

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

Wreszcie, należy także poruszyć temat analizy informacji. Żyjemy w świecie ogromu informacji. Ich sprawna filtracja i ocena – są bardzo istotne. To zdolność, którą rozwijamy przez całe życie.

DYSCYPLINA I ELASTYCZNE PLANOWANIE – robić właściwą rzecz we właściwym czasie

Jeżeli chciałeś robić jedno, a oto robisz drugie – to właśnie doznajesz braku dyscypliny.

Jeżeli już określiłeś to, co jest dla Ciebie ważne – realizuj to.

Nie bądź jak młody pies, który kiedy tylko zobaczy coś nowego – od razu za tym biegnie.

I tak robi ciągle – targany od emocji do emocji. Nie zna jeszcze świata. Uczy się. To zupełnie normalne w jego przypadku. Jednak Ty już trochę wiesz o świecie i o sobie.

Nie rozmieniaj się na drobne.

Może jednak zaistnieć sytuacja, w której pojawi się jakaś wyjątkowo sprzyjająca okoliczność, czy dobry pomysł. Wtedy zbyt sztywne trzymanie się poprzedniego planu jest bezzasadne. Trzeba to umieć ocenić.

Należy zrobić to, co w danym momencie możemy zrobić najlepszego. Mając jednak na uwadze odpowiedź na proste pytanie.

A brzmi ono: „Czy to jest istotne?”.

KONCENTRACJA – rób jedną i bardzo małą rzecz na raz - nie tracąc przy tym obrazu całości

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. A te na jeszcze mniejsze ... I znowu na mniejsze, itd.

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

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

To trochę tak jakby pokonywać schody. Trzeba to robić po jednym schodku - nawet gdybyśmy mieli wspiąć się na Mont Everest. Wykonanie tego jednego małego kroku, czy pokonanie jednego małego stopnia - 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 do tego, żeby iść dalej – o kolejny mały krok. Nawet powoli.

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

Myślę, że każdy - wcześniej czy później doświadczył uczucia, w którym był maksymalnie skoncentrowany na pracy. Potrafimy nawet zatracić się w czasie i nie istnieje wtedy nic innego - tylko my i to, co tworzymy.

To stan najwyższej koncentracji, połączony z przyływem energii.

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

Co ciekawe, ludzie którzy żyją bardzo długo - są w stanie osiągnąć taki stan wyjątkowo często. Wykonując swoją pracę - pozostają w harmonii z sobą i z naturą.

WYOBRAŹNIA

W wyobraźni potrafimy tworzyć światy, które nie istnieją – albo jeszcze nie istnieją. Wielcy twórcy, inżynierowie, artyści - tworzyli często swoje dzieła dwa razy. Najpierw w wyobraźni – a później w rzeczywistości. To oszczędza ogromne ilości zasobów, jak również daje możliwość szybkich poprawek do swoich koncepcji.

WYTRWAŁOŚĆ

Jeżeli chcemy zrobić coś naprawdę istotnego, to nie możemy poddawać się przy nadchodzących trudnościach. Czasem mogą one rzeczywiście być bardzo duże. Wtedy to dla człowieka czas wyjątkowej próby charakteru.

Gdybyś zapytał matkę o to, jak dużo czasu jej dziecko będzie potrzebowało na to, aby nauczyć się chodzić – z pewnością odpowiedziała by czymś w rodzaju:

- Co za pytanie ? Tak długo, aż się nauczy.

No właśnie. Dlaczego w takim razie dorośli ludzie tak szybko rezygnują z tego, co chcieli zrobić ? Ta sama zasada powinna ich prowadzić przez całe życie.

Jeżeli to jest naprawdę wartościowy cel – działaj dalej. Metodycznie i systematycznie. Niech Twój własny umysł zrozumie, że nie poddasz się, dopóki tego nie zrobisz.

MYŚL NA POCZĄTKU - O KOŃCU

Cokolwiek tworzysz, zrób to dwa razy.

Najpierw wyobraź sobie, że już skończyłeś to działanie, projekt, pomysł. (cokolwiek to nie jest). Zastanów się wcześniej, czy tego naprawdę chcesz ?

Jeżeli tak, to zrealizuj to w rzeczywistości, kierując się wcześniejszymi przemyśleniami i wnioskami.

W ten sam sposób podejdź także 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.

Obranie właściwego kierunku już jest sukcesem - samym w sobie.
Realizuj pojedyncze kroki we właściwym kierunku.
I tak każdego dnia.

BĄDŹ PROAKTYWNY

Nie czekaj aż coś wydarzy się samo, 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 – znacznie lepiej. I rób to tyle razy, ile będzie trzeba.

Ponieważ jeżeli coś jest dobre - nigdy z tego nie rezygnuj.

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, że potrzebujemy nowych bodźców. To naturalna potrzeba i należy wychodzić jej naprzeciw – aby żyć szczęśliwie.

Niektórzy ludzie, bardzo boją się zmienności i starają się za wszelką cenę utrzymać życie w zbyt powtarzalnej i zbyt 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 są nam tak stabilność, jak i zmienność - w odpowiednich i naturalnych proporcjach.

To w jakich i kiedy - wyczuwamy sami. Wystarczy słuchać swojej natury.
Myślę, że ogólnie potrzebujemy około 80% stałości i 20% zmienności.

PROSTOTA, ALE NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI

To w prostocie jest wielkie 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.
Nie zajmuj się zbyt dużą ilością rzeczy. Wybierz najważniejsze.

A potem rób je możliwie najprościej, najlepiej, najpiękniej.

Kiedyś dużo rysowałem. Zauważyłem, że samo wykonanie rysunku zajmuje mi około 30 % całości czasu. Reszta to bardzo drobne zmiany. Być może ktoś inny by ich nie zauważył. Ja zauważałem je od razu. Zrozumiałem wtedy coś bardzo ważnego.

„To proces doskonalenia swojej pracy powinien zająć najwięcej uwagi. To ten właśnie moment odróżnia rzemieślników od mistrzów”.

NAJWAŻNIEJSZA RZECZ NAJPIERW

Nie chodzi wcale o to, żeby zabierać się najpierw do realizacji rzeczy najtrudniejszych. Jestem zwolennikiem innego podejścia.

Należy rozpocząć od rzeczy najważniejszych. Te z kolei mogą być łatwiejsze lub trudniejsze. Z tym będzie różnie.

Jeżeli jakaś rzecz jest łatwa i bardzo ważna – to ją właśnie należy zrobić jak najszybciej.

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

Czasem też, najważniejsza rzecz będzie jednocześnie najtrudniejsza. I wtedy to ją właśnie należy zrobić w pierwszej kolejności.

STARAJ SIĘ BYĆ PUNKTUALNY

To stosunkowo prosta umiejętność, która ma jednak ogromny wpływ na ocenę Twojej osoby.

Możesz być nawet dobrym profesjonalistą. Ale jeżeli będziesz się spóźniać - będziesz tracić niepotrzebnie na opinii o Twojej rzetelności.

Ktoś inny pracuje znacznie słabiej, ale jest punktualny. I wierz mi – to jego będą oceniać i nagradzać w pracy bardzo 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.

Spotkałem się kiedyś z takim zdaniem:

„Jeżeli nie jesteś minutę przed czasem – jesteś spóźniony”.

Bo co to jest dla człowieka minuta ? Prawie nic. Jednak być minutę przed a minutę po – zmienia bardzo wiele.

To zdanie sprawiło, że z człowieka który ciągle się spóźniał – stałem się nieoczekiwanie punktualny.

CZY WIESZ, KTÓRA JEST GODZINA I JAKI JEST DZIEŃ MIESIĄCA ?

Nigdy nie byłem zwolennikiem twierdzenia, że ważne jest tylko to, co „tu i teraz”.
 Uważam, że jesteśmy tam – gdzie jest nasz umysł.
 Zawsze podkreślałem znaczenie nie tylko terażniejszości, ale także przeszłości i przyszłości.

Nie umniejsza to jednak w żaden sposób znaczenia terażniejszości.
 Tak więc, powinniśmy także (choć nie tylko) posiadać umiejętność sprawnego odnajdywania się w terażniejszości. W rzeczywistości „tu i teraz”.

Od czego zacząć ?

Warto sobie zadać bardzo proste pytanie: „Czy wiesz, która jest godzina i jaki jest dzień miesiąca ?”.

Pozwoli Ci to dobrze gospodarować swoim czasem, na różnych jego odcinkach.
 I chociaż zegar i kalendarz wymyślili ludzie - to są to całkiem przydatne narzędzia.

WERYFIKACJA PLANU – poranna, wieczorna, tygodniowa

Wkrótce po przebudzeniu, dobrze jest zapytać siebie „co chciałbyś zrobić danego dnia ? „,
 Możesz to zrobić nawet jeszcze leżąc w łóżku.

Ja zazwyczaj skupiam się na jednej, najważniejszej rzeczy. Wszystkie inne, są jak jej mniejsze lub większe „satelity”. Dzieją się niejako same. Krążą wokół tej najważniejszej.
 Takie podejście, wiele zmieniło w moim życiu.

Realizowałem działania w mniejszej ilości, ale za to znacznie lepiej jakościowo.

Co bardzo ważne – realizowałem ich priorytety systematycznie.

Zajmowałem się tym, co było dla mnie właśnie tego dnia najistotniejsze.

Ramy czasowe, w postaci jednego dnia – dają bardzo dobry punkt odniesienia.

Dobrze jest odpowiedzieć sobie na to pytanie już wcześniejszego dnia wieczorem. Wtedy o poranku przystąpimy do działania bez większych strat czasu na zastanawianie. Wystarczy sobie to jedynie powtórzyć samemu przed sobą – i zaczynamy działać energetycznie nastawieni do tej właśnie czynności.

Życie jest dynamiczne i wiele rzeczy potrafi szybko się zmienić. Tak więc musisz umieć elastycznie dostosowywać swoje plany. Staraj się jednak przynajmniej tę jedną rzecz zrealizować. Nawet jeżeli nie uda się w całości, to przynajmniej uda się w jakiejś części.

Dobrze jest także raz w tygodniu spojrzeć na swoje plany wstecz. Czy wszystko udało się zrealizować ? Czy coś należy przenieść na kolejny tydzień ?

Tutaj podobnie - tydzień jest dobrą miarą czasu, podobnie jak dzień. Tydzień ma dwa rodzaje dni – robocze i weekendowe. Ich rytm jest różny. Dlatego, spojrzenie na swoje działania w obrębie tak dnia, jak i tygodnia – wydaje mi się bardzo dobrym podejściem.

Interesują mnie zwłaszcza wszystkie działania rutynowe i nawykowe. Staram się tak je optymalizować, aby znalazł się na nie czas w obrębie tygodnia. Jeżeli czegoś nie jestem w stanie robić co najmniej raz w tygodniu – uznaję, że prawdopodobnie sens takiego działania jest niewielki. Nie będę tego robił dostatecznie często, a więc także dostatecznie dobrze.

Jak we wszystkim, tak i tutaj ważny jest oczywiście zdrowy rozsądek. Wydaje mi się jednak, że jest to dość dobra wskazówka ogólna.

WYKORZYSTAJ PĘD

Podobnie, jak żeglarz wykorzystuje dobry wiatr, tak i Ty wykorzystaj dobry moment. Jeżeli praca idzie Ci dobrze – nie przerywaj jej. Właśnie złapałeś „wiatr w żagle”.

Płyn na pełnej prędkości. Pracuj z całym zaangażowaniem. To właśnie teraz mogą powstać najważniejsze dzieła Twojego życia. Nie zmarnuj tej okazji.

USTAL KOŃCOWĄ LINIĘ

To prosta metoda, pozwalająca znacznie przyspieszyć realizację jakichkolwiek działań. Chodzi o dokładne ustalenie czasu, w którym chcemy zakończyć jakieś zadanie.

Oczywiście, jest czymś bardzo ważnym aby ta linia końcowa była wyznaczona realnie. Musimy sobie zapewnić czas na wykonanie tego zadania na optymalnym poziomie jakościowym. Mamy wiele rzeczy do zrobienia. Wśród nich są takie, które wystarczy zrobić po prostu zadawalająco, ale są i takie, które należy zrobić maksymalnie dobrze.

Prosta świadomość tego, kiedy zadanie należy zakończyć - sprawia, że wszystko co stoi nam na drodze staje się mniej istotne. Pokonujemy przeszkody, koncentrując się maksymalnie na linii mety.

Oczywiście, linię mety należy rozumieć wyłącznie, jako kolejny kamień milowy na naszej drodze.

Jak już wspominałem, to kierunek jest ważny – a nie pośrednie cele. Niemniej te pośrednie cele mają swoje znaczenie w „trasie”, którą się poruszamy.

PRACUJ W „SESJACH”

Jedną z zasad, jakie stosuję – jest praca w krótkich sesjach.

Czym sesja jest dłuższa, tym łatwiej o jej zakłócenie. Dlatego staram się, aby były to małe odcinki czasu – jednak zamknięte w obrębie danego mikro-zadania.

Potem powinien nastąpić krótki odpoczynek – i powrót do pracy. W tym dopatruję się istoty dobrego zarządzania zadaniami oraz energią. W krótkich odcinkach pracy i krótkich przerwach.

Od nas zależy, co sobie ustalimy jako mikro-zadanie. Zazwyczaj, dobrze jest je sobie ustalać już w trakcie pracy - i to dość elastycznie.

UWZGLĘDNIJ WYKONYWANIE DWÓCH CZYNNOSCI JEDNOCZEŚNIE

Wykonywanie czynności równolegle, to nie jest to samo co dzielenie uwagi pomiędzy dwiema czynnościami.

Mam na myśli działania, które mogą się nawzajem uzupełniać i wspomagać.

Przykładem może być słuchanie odpowiedniej muzyki, podczas dość monotonnej i powtarzalnej pracy umysłowej.

Innym przykładem może być słuchanie edukacyjnych materiałów audio podczas zmywania naczyń, itp.

Tego typu rozwiązania oszczędzają nam wiele czasu. Sprawiają także, że jakość pracy jaką wykonujemy – tylko na tym zyskuje.

WCZEŚNIE SPAĆ – WCZEŚNIE WSTAĆ

Od momentu wynalezienia sztucznych źródeł światła – człowiek rozregulował swój naturalny rytm dnia. Jest w stanie pracować długo po tym, kiedy zajdzie słońce. Nie jest to jednak naturalna i zdrowa praktyka.

Można tak robić w wyjątkowych sytuacjach, jednak powinno się utrzymywać możliwie stały rytm dnia.

Nasze organizmy lubią pewną przewidywalność i regularność. W pewnym sensie uczymy je swoich nawyków. Jeżeli te nawyki są zdrowe – służą nam. Jednym z nich jest właśnie regularność snu.

Wcześniejsze wstawanie – naprawdę przynosi dużo korzyści. Można się o tym łatwo przekonać. Wystarczy spróbować. Wymaga to jednak jednocześnie większej dyscypliny w kładzeniu się do łóżka

Naucz swój organizm odpoczywać w taki sposób, aby budzić się wcześniej, ale bez budzika. Zauważyłem, że kiedy budzę się w ten sposób jeszcze przed wschodem słońca – czuję się najlepiej oraz mój poziom koncentracji w pracy jest najwyższy. Do takich wniosków doszedłem całkiem niedawno i jest to dla mnie pewnego rodzaju odkrycie. Przez większość życia robiłem jednak inaczej.

	WŁASNOŚĆ
1	NIE MIEĆ PROBLEMÓW FINANSOWYCH
2	STARAJ SIĘ ZARABIAĆ NA ŻYCIE ZE SWOICH NAJLEPSZYCH UMIEJĘTNOŚCI
3	POZWÓL PIENIĄDZOM PRACOWAĆ
4	REDUKUJ STAN POSIADANIA
5	PORZĄDEK I CZYSTOŚĆ W TYM, CO POSIADASZ

1. NIE MIEĆ PROBLEMÓW FINANSOWYCH

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

Choć własność (w tym pieniądze) ustawiłem na ostatniej pozycji w TABELI NAWIGACJI, to jednak ich brak może być bardzo dotkliwy. Może wpływać na wiele innych obszarów życia. Dlatego, przynajmniej nie zaniedbuj tej kwestii.

To prawda, że 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 i w dodatku sztuczny zasób.

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

Można być tak biednym i dobrym człowiekiem, jak i zamożnym i dobrym człowiekiem. Samo posiadanie pieniędzy nie jest czymś złym. Dzięki pieniądзом można także zrobić wiele dobrego. Istotne jest jedynie to, żeby się w tym nie pogubić.

2. STARAJ SIĘ ZARABIAĆ NA ŻYCIE ZE SWOICH NAJLEPSZYCH UMIEJĘTNOŚCI

Oczywiście, byłoby idealną sytuacją - gdybyśmy na nasze życie zarabiali korzystając ze swoich najlepszych umiejętności. Wówczas nie marnowalibyśmy ani minuty na cokolwiek innego.

Niestety, najczęściej wygląda to tak - że tutaj występuje pewien rozdźwięk.

Wiele osób odchodzi od swoich najlepszych umiejętności i wykonuje zarobkowo coś zupełnie innego – żeby po prostu zarobić na życie. 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, a może „znaczenia” w jakiejś grupie jest dla niego ważny – czy też wkład, jaki daje światu.

Brzmi to może bardzo wzniośle, ale tak właśnie jest. Najmniejszy wkład dobra jakie dajemy - jest wkładem do świata.

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

Wybierając drogę takiego „powołania” nie będziesz biedny. Nie wierzę aby robiąc z sercem to, co Ci wychodzi najlepiej – życie skazało Cię na biedę. Jeżeli to jest szczere, prawdziwe i najwyższej jakości, na jaką Cię stać - ludzie Cię docenią. Być może nie będziesz bogaty, ale nie będziesz też biedny.

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

Niektórzy traktują wykorzystywanie swoich umiejętności jako hobby - i to wszystko. Uważam, że chodzi o coś znacznie więcej. To rodzaj powołania.

Równoległe do rozwijania unikalnych umiejętności – praca zarobkowa, którą wykonujemy w międzyczasie - również powinna być wykonywana jak najrzetelniej. I to choćby była bardzo skromna i zupełnie inna niż to, do czego naprawdę chcemy dążyć. To jest kwestia nie tylko pewnej uczciwości wobec pracodawcy, ale także możliwość robienia czegoś dobrego. Każda praca jest możliwością robienia czegoś dobrego. To nie jest czas zmarnowany.

Co do wyboru pracy zarobkowej - to należy starać się wybrać możliwie taką, w której będziemy mogli wykorzystać przynajmniej niektóre ze swoich umiejętności i dalej je rozwijać. To już bardzo dużo - nie sądzisz ?

A czym więcej ich wykorzystasz – tym lepiej.

A nowe umiejętności, które nabywasz, jakby zupełnie przy okazji - mogą być kiedyś bardzo przydatne.

To taki moment życia – krótszy bądź dłuższy, ale nigdy nie należy zapominać o swoim prawdziwym „powołaniu”.

Używam słowa powołanie, choć nie odwołuję się tutaj do kontekstu religijnego. Jednak to określenie bardzo mi się podoba. Jest 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 nie ma miejsca dla duchowości.

Otóż jest - ona jest dokładnie we wszystkim. I dlatego właśnie nie wyróżniam jej jako dodatkowy obszar.

3. POZWÓL PIENIĄDZOM PRACOWAĆ

To nie oszczędzanie przynosi pomnożenie kapitału, ale inwestowanie.

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 reinwestować.... i tak dalej i tak dalej.....

W długiej perspektywie czasu procent składany przynosi konkretne pieniądze.

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

Na początku zacznij inwestować cokolwiek, potem dąż do inwestowania minimum 10% swojego regularnego wynagrodzenia. Potem możesz systematycznie zwiększać tę wartość.

Oczywiście, najlepszą inwestycją jest inwestycja w samego siebie. Czyli krótko mówiąc – w swoje umiejętności i wiedzę. W tym rozdziale mówię jednak o pieniądzach, więc teraz parę słów o inwestowaniu pieniędzy i o tym, jak ja rozumiem dobre inwestowanie.

Inwestować – to znaczy puszczać w obieg swoje pieniądze po to, aby zwiększyć wartość dodaną. Nie każda inwestycja prowadzi do wytworzenia wartości dodanej. Tak więc, nie ma to dla mnie nic wspólnego z nabywaniem czegokolwiek, co samo w sobie nie wytwarza nowej wartości - a ma jedynie wartość umowną i spekulacyjną.

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 w cokolwiek, co wnosi realną wartość.

Zamknąłbym to w takim oto stwierdzeniu:

„W inwestycjach - należy skupić się na tym, aby szukać możliwości stworzenia wartości dodanej.”

4. REDUKUJ STAN POSIADANIA

Mając zbyt dużo przedmiotów - narażamy się na to, że one same w sobie zabierają nam czas. Musimy je porządkować, czyścić, naprawiać.

Czy naprawdę chcesz im poświęcać swój bezcenny czas życia ?

Czy może wolisz z tym czasem zrobić coś zupełnie innego ? Coś bardziej wartościowego. Być może, w tym samym momencie ktoś inny mógłby z tych przedmiotów z powodzeniem skorzystać ? Popatrz na to także w ten sposób.

Wszystkie te zbyteczne rzeczy – są jak balast w Twojej podróży. Najmniejszy z nich, jeżeli nie jest naprawdę potrzebny – zabierze Ci wcześniej, czy później (i to w najmniej spodziewanym momencie) rzecz bezcenną - Twój czas życia. Nawet, jeżeli będzie to tylko chwila – to będzie to chwila bezpowrotnie stracona.

Niech przedmioty, które posiadasz, są tymi które rzeczywiście są przez Ciebie używane. Wręcz mógłbyś sięgać po nie ręką na pamięć. Po tym je poznasz.

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

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

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.

Oczywiście, możemy być ekstremalnymi minimalistami. Ja sam sprowadziłem już kiedyś swój stan posiadania do jednego worka marynarskiego, w którym miałem jedynie naprawdę bardzo przemyślany zestaw przedmiotów.

Jest to mój zestaw minimalny, do którego zawsze mogę wrócić. Dokładnie wiem, co powinno znaleźć się w środku i jestem w stanie momentalnie to skompletować. Wręcz na pamięć. I mogę ruszyć z tym workiem w drogę, w każdej chwili.

Można w taki sposób żyć i ja spróbowałem tego. Nie będzie to jednak najbardziej optymalny poziom życia - nie tylko z powodu różnych niewygód, ale przede wszystkim niepotrzebnych strat czasu.

Jeżeli jednak przygotujemy swoje miejsce życia i pracy w sposób ergonomiczny i optymalnie komfortowy – to tak jakość życia (jak i pracy), bardzo na tym skorzystają.

Naturalnie jest ogromna różnica pomiędzy życiem komfortowym a luksusowym.

O ile komfort jest czasem dobry, to luksus jest zbytkiem.

BĄDŹ ZAWSZE ŚWIADOM TEGO – ILE MASZ PIENIĘDZY

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

To rodzaj szybkiej inwentaryzacji swoich zasobów finansowych. To rodzaj wyczucia, które można w sobie wypracować. Dzięki tej świadomości znacznie lepiej będziesz zarządzać pieniędzmi i nie będziesz skłonny do marnowania ich.

WSPIERAJ SŁABSZYCH OD SIEBIE

Pamiętaj o tym, że wielu ludzi nie miało tyle szczęścia co Ty. Pomóż im. Mogą to być Twoje działania, ale także pomoc materialna.

Może to być również wspieranie różnych programów charytatywnych. Pomyśl o tym, gdzie chcesz pomagać. I rób to mądrze.

Nie przekonuje mnie dobroczynność ludzi, którzy wspierają organizacje charytatywne i jednocześnie wydają zbyt wiele pieniędzy na wystawne życie i luksusowe dobra. Nie ma w tym dla mnie żadnej spójności.

Prawdziwe pomaganie, bierze się z czystszej empatii – i z niczego więcej.

5. PORZĄDEK I CZYSTOŚĆ W TYM, CO POSIADASZ

Kto ma porządek i czystość wokół siebie - ten ma porządek i czystość w swojej głowie. I odwrotnie.

Mówiąc o porządku – oprócz przedmiotów, które posiadamy -wspomnę jeszcze o różnego rodzaju dokumentach, opłatach, podatkach i sprawach administracyjnych.

Jakkolwiek jest to zajęcie nudne i pochłaniające duże ilości czasu – należy się nauczyć utrzymywać swoje sprawy w określonym porządku. Zaniedbania w tym obszarze potrafią sporo kosztować.

PODSUMOWANIE

I na tym kończy się ta krótka książka. Omówiłem w niej ważne tematy. Mam nadzieję, że były dla Ciebie inspiracją. Spróbuj stosować opisane w niej metody na co dzień. Metodyczność i systematyczność pozwolą Ci uzyskać kontrolę nad swoim życiem. Dobrze nim nawigować każdego, pojedynczego dnia.

Pamiętaj, pomyśleć o czymś – to nie to samo, co zobaczyć to w formie pisemnej. TABELA NAWIGACJI bardzo Ci w tym pomoże. Mnie pomogła. Stworzyłem ją przecież dla samego siebie..

Jarosław (JARO) Makosz

2024