

## IDŹ DO:

- ▶ Spis treści
- ▶ Przykładowy rozdział

## KATALOG KSIĄŻEK:

- ▶ Katalog online
- ▶ Zamów drukowany katalog

## CENNIK I INFORMACJE:

- ▶ Zamów informacje o nowościach
- ▶ Zamów cennik

## CZYTELNIA:

- ▶ Fragmenty książek online

Do koszyka



Do przechowalni

Nowość

Promocja

# 168-GODZINNY TYDZIEŃ. ŻYJ W PEŁNI 24/7

Autor: Kevin Hogan

Tłumaczenie: Bartosz Sałbut

ISBN: 978-83-246-2648-9

Tytuł oryginału: [The 168 Hour Week: Living Life Your Way 24-7y](#)

Format: 180 × 235, stron: 328



*To PRAWDZIWA książka o pracy, produktywności, szczęściu i zyskach. W ciągu zaledwie czterech godzin poznasz klucz do sukcesu i zadowolenia z życia*

**Jeffrey Gitomer, autor Czerwonej książeczki sprzedaży**

*Nie powinieneś wierzyć w to, co Ci mówią o źródłach sukcesu. Kevin Hogan wyjaśnia, dlaczego nie udało Ci się zrealizować swoich planów. Co jeszcze ważniejsze, wskazuje również, w jaki sposób można wykorzystać najnowsze odkrycia naukowe, aby odnieść sukces. Nastaw się do tej książki tak, jak gdyby miał od niej zależeć Twój sukces – bo on właśnie od niej zależy.*

**Rich Schefren, CEO, Strategic Profits**

*Tylko nieliczne książki poświęcone zagadnieniom wydajności osobistej wychodzą spod pióra osób, które rzeczywiście rozumieją zasady funkcjonowania ludzkiego umysłu. Jeszcze mniej jest książek napisanych tak, że zawarte w nich przesłanie można bez trudu zrozumieć i od razu wdrożyć. Książka, którą trzymasz w dłoniach, z całą pewnością zalicza się do tego wąskiego grona – książki tego rodzaju, i to w skali całego świata, mógłbym zliczyć na palcach jednej ręki.*

**Mark Joyner, autor bestsellerowej książki Prosta droga do celu. Simpleology oraz twórcą koncepcji Construct Zero**

*To radykalna książka, ponieważ ja mam pewien cel. Postanowiłem być pierwszym człowiekiem, który powie Ci prawdę o planowaniu i organizacji czasu, wyznaczaniu celów, odkładaniu spraw na później oraz osiągnięciu wyznaczonych celów. Nie będę wygłaszał zakłamanych pogadań motywacyjnych. Profesjonalny Trener nie wciska kitu swoim graczom. Profesjonalny Trener zna swoich graczy.*

**Kevin Hogan**

Ile czasu w zeszłym tygodniu poświęciłeś na to, co rzeczywiście chciałeś robić? Przez ile godzin ktoś inny decydował, czym powinieneś się zająć? Chcesz żyć według WŁASNYCH reguł? Realizować TWOJE pragnienia? Osiągnąć SWÓJ sukces – cokolwiek sobie założysz? Naucz się uwalniać od wszystkiego, co Ci w tym przeszkadza.

- Opieraj się pokusie odkładania spraw na później.
- Zwiększaj własną produktywność, wykorzystując w tym celu sprawdzony w praktyce System Planowania Czasu.
- Zadbaj o to, żeby ważni ludzie mieli swoje miejsce w Twoim życiu.
- Poznaj samego siebie... i dowiedz się, kim chcesz być.

# Spis treści

<i>Przedmowa Marka Joynera</i>	11
<i>Wprowadzenie. Czy naprawdę możesz żyć na swój sposób?</i>	13
<b>1.</b> Wybierz PRAWDZIWY styl życia	21
<b>2.</b> Odnalezienie siebie w czasie. Czyim właściwie żyjesz życiem?	37
<b>3.</b> Twoje życie — Twój czas	43
<b>4.</b> Żeby żyć PO SWOJEMU, musisz przestać odkładać wszystko na później	49
<b>5.</b> Pokusa odkładania na później	59
<b>6.</b> Dlaczego Twój dotychczasowy system celów zupełnie się nie sprawdził	81
<b>7.</b> Najważniejszy klucz do sukcesu w życiu	101
<b>8.</b> Od życia wymuszonego do życia wymarzonego. Ponowne kształtowanie mentalności	119
<b>9.</b> Jedyne skuteczny system wyznaczania celów	135
<b>10.</b> Osiągnij to, czego naprawdę CHCESZ	149

<b>11.</b> Czas na zmiany — od przytłoczenia do produktywności	161
<b>12.</b> Planowanie Czasu. System	189
Część pierwsza Odnajdywanie siebie w czasie	205
Część druga Kształtowanie i modelowanie	225
Część trzecia Przystępowanie do bieżącego zadania	283
Część czwarta Optymalizacja i motywacja	301
 Bibliografia	 321
 Materiały dodatkowe	 325

1

Wybierz

PRAWDZIWIY

styl życia

**N**ie wydaje się to szczególnie trudne, prawda?

Tak przynajmniej można by sądzić...

Wystarczy stwierdzić, czego naprawdę chce się od życia, żeby zacząć to robić i zrezygnować z kilku rzeczy, którymi zajmujemy się obecnie.

Tak naprawdę, myśląc o tym, czego chcesz od życia, powinieneś myśleć o nim w sposób pozytywny i optymistyczny.

Może Ci się wydawać, że aby osiągnąć to, czego naprawdę się od życia chce, trzeba się trochę postarać, ale nie może to być przecież bardzo trudne. A nawet jeśli miałyby się okazać trudne, to i tak „weźmiesz się do dzieła”, ponieważ naprawdę zależy Ci na tym innym życiu.

Sensownym rozwiązaniem wydaje się zatem wyznaczenie sobie określonego czasu na podejmowanie tych działań. Zakładasz, że jeśli codziennie zrobisz coś na rzecz osiągnięcia wszystkiego tego, czego chcesz od życia, w końcu dotrzesz do celu.

Wyznaczałbyś sobie cele, których osiągnięcie pozwoliłoby Ci żyć lepszym życiem i zdobyć to, czego pragniesz.

Przestałbyś odkładać wszystko na później, ponieważ podejmowane działania „byłyby źródłem motywacji”.

Byłbyś bardziej wydajny, ponieważ z przyjemnością robiłbyś to, co pozwala dotrzeć do Ziemi Obiecanej.

Nie miałbyś problemów z organizacją czasu i koncentracją na bieżącym zadaniu. Umiałbyś ignorować te czynniki rozpraszające uwagę, które są związane z życiem codziennym — w końcu wszystkie podejmowane działania byłyby skutkami Twoich decyzji, Twoich przemyśleń, wyobrażeń, pragnień i zainteresowań. Nikt nie mówiłby Ci, dokąd iść i co lub jak robić.

To wszystko wydaje się zupełnie logiczne.

Kupujesz zatem terminarz i zaczynasz porządkować swoje życie. Wypełniasz kolejne kratki i dzięki temu wiesz, co będziesz robił każdego dnia.

Wyznaczasz czas na działania mające na celu kreowanie upragnionego życia, a nawet na działania związane z pracą na własny rachunek — nie chcesz już być chomikiem, który napędza koło należące do kogoś innego.

Powinno się udać.

Niestety — nie udaje się.

Zrobiłeś wszystko to, co wydawało Ci się „logiczne”, a mimo to niczego nie osiągnąłeś.

---

KLUCZOWA KWESTIA: Nie dostrzegamy potrzeby zmiany naszego życia i nie decydujemy się na dążenie do tego, by było ono lepsze, przede wszystkim dlatego, że nie rozumiemy koncepcji czasu, w szczególności zaś koncepcji czasu naszego życia.

---

## Na czym polega problem z tradycyjnym modelem organizacji czasu?

Twoje życie przytłacza Cię coraz bardziej. Nie możesz tak po prostu wstać i rzucić pracy. W związku z powyższym *wyciąłeś z kalendarza wszystko to, o czym marzyłeś, czego pragnąłeś i pożądałeś. Postanowiłeś trzymać się tego, co jest*. Takie życie jest nieco przygniatające, ale przynajmniej nie komplikujesz go dodatkowo poprzez wprowadzanie do niego kolejnych elementów.

Następnie doszedłeś do wniosku, że poczucie wielkiego przytłoczenia czyni Cię nieszczęśliwym. Uznałeś, że bieżący poziom szczęścia musi Ci wystarczyć. **Ludzie są przekonani, że najważniejsze jest dla nich to, co dzieje się teraz.**

Czasami to prawda. Można bez problemu uzasadnić tezę, że „teraz” jest zdecydowanie ważniejsze od przeszłości. Przecież przeszłość już BYŁA. To skończona historia.

Można napisać ją na nowo, nie można jednak na nowo jej rozegrać — chyba że w myślach. Można by zatem stwierdzić, że koncentrowanie się na przeszłości jest... stratą czasu.

Można by również argumentować, że ponieważ życie jest krótkie, wszystko, co wydarzy się jutro, dotyczy jutra. „Nie martwcie się więc o jutro, bo jutrzejszy dzień sam o siebie martwić się będzie”<sup>1</sup>. Któż z nas nie zetknął się z takim myśleniem?

Liczy się to, co jest dzisiaj, teraz, w tej chwili. Żyj DNIEM DZISIEJSZYM, bo jutro może Cię tu już nie być.

Wiesz co?

Wszystkie powyższe stwierdzenia bardzo często są prawdziwe i słuszne.

Ludzie postanawiają więc bawić się dzisiaj, relaksować się dzisiaj, dzisiaj unikać stresu, dzisiaj popływać łodzią, iść na imprezę, spotkać się z przyjaciółmi itd. Rozumiesz zapewne, o co mi chodzi.

Przecież ustaliliśmy wyżej, że takie postępowanie ma sens.

Jeżeli żyjesz dniem dzisiejszym, nie potrzebujesz terminarza (nie martwisz się tym, czy strategia organizacji czasu jest skuteczna, czy też nie). Życie dogoni Cię w odpowiednim dla siebie momencie.

Przyjęcie takiej postawy pozwala poczuć ulgę. Już samo czytanie powyższych fragmentów uspokaja mnie i pozwala mi się zrelaksować. Moje ciało jakby porzuca stres i wchodzi w stan wyciszenia. Czy w takim podejściu do życia może tkwić JAKI-KOLWIEK błąd?

---

KLUCZOWA KWESTIA: Aby żyć upragnionym życiem, trzeba postrzegać je takim, jakim naprawdę jest.

---

## Nieznane fakty na temat prawdziwego życia

Jeżeli żyjesz sam, nie przeszkadzają Ci częste zmiany lokum, mieszkanie w niebezpiecznych dzielnicach, nieposiadanie małżonka, brak pracy, brak przedmiotów materialnych... Jeżeli cieszysz się doskonałym zdrowiem, które nie pogorszy się w przy-

---

<sup>1</sup> Mt 6, 34, Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu. Biblia Tysiąclecia, wydanie piąte, Pallotinum, Poznań 2003 — *przyp. tłum.*

szłości, jeżeli jesteś gotów porzucić swoje dzieci lub nigdy ich nie mieć, jeżeli gotowy jesteś zaryzykować i sprawdzić, czy o Twoje bezpieczeństwo i dobrobyt faktycznie zadba państwo, wówczas — zanim zdecydujesz się na wspólne życie z drugą osobą lub na założenie rodziny — możesz spróbować Tradycyjnego Życzeniowego Modelu Organizacji Czasu. Wolałbym jednak, żebyś żył takim życiem, jakiego rzeczywiście CHCESZ.

Większość ludzi woli jednak dzielić z kimś swoje życie, mieszkać w bezpiecznej dzielnicy, jeść porządne jedzenie i wieść przyzwoite, jeśli nie dobre, życie.

W popularnej literaturze psychologicznej obserwuję ostatnio niepokojący trend: wmawiania ludziom, że mają „wystarczająco dużo”. Dlaczego uważam ten trend za niepokojący? Ponieważ większość ludzi wychodzi z założenia, że ma „wystarczająco dużo”, kiedy ich bieżące dochody przewyższają bieżące wydatki.

To nie jest „wystarczająco dużo”. Ludzi znajdujących się w takiej sytuacji dzieli od upadku w przepaść zaledwie jeden krok. Wszelkie inne przekonania są jedynie wielkim złudzeniem.

Załóżmy, że zarabiasz 7 tysięcy złotych miesięcznie i tyle samo miesięcznie wydajesz. Wyobraź sobie teraz, że jesteś człowiekiem zapobiegliwym i 10 procent tej kwoty odkładasz na konto emerytalne, na którym będziesz gromadził środki, aż do ich wycofania w momencie zakończenia pracy zawodowej.

Życie od wypłaty do wypłaty to jeden z najpoważniejszych sygnałów ostrzegawczych, jakie może Ci wysłać życie. Taka strategia rodzi więcej kryzysów niż jakkolwiek inny czynnik pozostający pod Twoją kontrolą.

## **Życie od wypłaty do wypłaty. Problem pierwszy**

Powiedzmy, że wzięłeś (weźmiesz) ślub i masz (będziesz miał) dwójkę dzieci (jeżeli jeszcze nie wzięłeś ślubu, istnieje bardzo duże prawdopodobieństwo, że go weźmiesz, i równie duże, że po ślubie będziesz miał dzieci).

Żyjesz na takim poziomie, na jaki pozwalają Ci Twoje zarobki. Twoim zadaniem jest zapewnić sobie i rodzinie przyzwoite życie. Pewnie, nie lubisz swojej pracy, MASZ ją jednak i dzięki temu żyjesz lepiej niż większość społeczeństwa.

Co jest nie tak z tym obrazem?

Dziś wygląda całkiem nieźle.



Pozwól, że uzupełnię go teraz o kilka scenariuszy zaczerpniętych z mojego życia. Wyobraź sobie, że umierasz Ty lub Twój małżonek. Jaki będzie to miało wpływ na ogólną sytuację?

Twoje życie zmieni się diametralnie. Będziesz musiał (zakładając, że umarł Twój małżonek, nie Ty) pozyskać pieniądze, które do tej pory zarabiał Twój partner. Masz dwoje dzieci, które wolałyby przez 16 godzin dziennie przebywać z rodzicem, a nie z opiekunką. Nie będą miały jednak nic do gadania, ponieważ będziesz pracował w jednym miejscu od 6 do 14, a potem gdzie indziej od 14 do 22. Nie będziesz widywał swoich dzieci.

Na ile prawdopodobny jest taki scenariusz?

W mojej rodzinie realizował się on całkiem często. Jestem najstarszy z piątki rodzeństwa. Kiedy miałem 12 lat, umarł mój przybrany Ojciec i moja Mama została sama. Kiedy moja Mama miała 8 lat, zmarła jej Mama, zostawiając jej Tatę z dwojgiem dzieci wychowujących się bez Matki. A to tylko historia rodziny od strony mojej Mamy. W rodzinie mojego Taty sprawy wyglądały znacznie gorzej.

Ktoś umiera i w jednej chwili dochody gospodarstwa domowego maleją o połowę. Koniec życia od wypłaty do wypłaty. Czy do takich sytuacji dochodzi w 10 procentach przypadków? Zapewne nie. Oczywiście jest jednak to, że brak zabezpieczenia na wypadek ewentualnej śmierci jednej z osób utrzymujących rodzinę jest równoznaczny z pozostawieniem pozostałych osób na pastwę Huraganu.

## **Życie od wypłaty do wypłaty. Problem drugi**

Kolejnym przykrym scenariuszem jest Rozwód z Porzuceniem. Wyróżniamy wiele różnych „rodzajów” rozwodów. Rozwód zawsze prowadzi do rozdarcia rodziny na różnych płaszczyznach: miłości, poczucia stabilizacji, czasu, finansów itd. W przypadku życia od wypłaty do wypłaty rozwód jest w zasadzie równoznaczny ze śmiercią jednej z osób utrzymujących rodzinę. Jedyna różnica polega na tym, że pojawia się zdecydowanie więcej gniewu i wrogości, z którymi trzeba jakoś żyć. Istnieją jednak scenariusze jeszcze gorsze niż ten, w którym rozwód pozostawia gniew, wrogość i brak wypłaty — chodzi mi o sytuację, w której jedno z rodziców porzuca dzieci i po prostu znika. Koniec wsparcia finansowego, koniec miłości, koniec wszystkiego.

Rozwód przytrafia się około 40 procentom małżeństw. Bardzo niewiele osób jest w stanie po rozwodzie zarobić choćby tyle, aby opłacić wszystkie rachunki — pojawia się konieczność ponownego zawarcia związku małżeńskiego lub korzystania z pomocy państwa.

Rozwód z Porzuceniem nie jest tak częsty jak Rozwód Cywilizowany, byłbym jednak skłonny zaryzykować stwierdzenie, że w jednej czwartej wszystkich rozwodów jeden z małżonków po prostu odchodzi i zwyczajnie zapomina o swojej dotychczasowej rodzinie.

Osoba ta może sobie oczywiście pozwolić na pracę na pół etatu. Nie ma przecież żadnych obowiązków, żadnych rachunków do zapłacenia. Żyje chwilą, jest wolna... Zen... pozwala, by życie toczyło się własnymi torami... w spokoju.

W zupełnie innej sytuacji znajduje się natomiast osoba pozostawiona z dwójką (lub większą liczbą) dzieci. Zastanów się, jak Ty poradziłbyś sobie w takiej sytuacji. Zastanów się naprawdę dobrze.

Moja Mama rozwodziła się dwa razy. Jeden z tych rozwodów był Rozwodem z Porzuceniem — w jego wyniku Mama została z trójką dzieci, zupełnie bez pieniędzy. Mnie również przytrafił się rozwód, ja jednak nie żyłem od wypłaty do wypłaty. Możemy zatem stwierdzić, że rozwód powoduje wstrząs życiowy, który naprawdę trudno sobie wyobrazić. Wszystko, o czym marzysz, może w jednej chwili wyparować. Człowiek staje wówczas wobec wizji przyszłości zupełnie różnej od tej, którą miał dotychczas.

Ponad 40 procent.

To naprawdę spore prawdopodobieństwo... i bardzo dobry powód, aby NIGDY nie wieść życia od wypłaty do wypłaty.

## **Życie od wypłaty do wypłaty. Problem trzeci**

Niepełnosprawność. Prawdopodobieństwo, że w tym roku utracisz pełną sprawność na okres ponad trzech miesięcy, jest SIEDMIOKROTNIE większe niż prawdopodobieństwo Twojej śmierci. Ludzie w większości żyją w przeświadczeniu, że są ubezpieczeni na wypadek niepełnosprawności, na ogół nie zdają sobie jednak sprawy, na czym to ubezpieczenie polega. Sądzą, że w momencie utraty sprawności od razu otrzymają pieniądze. Niestety, w rzeczywistości jest inaczej. Wypłata środków z ubezpieczenia rozpoczyna się zazwyczaj jakieś trzy do sześciu miesięcy od wypadku. Jak duże

są to kwoty? Zazwyczaj sięgają mniej więcej połowy dotychczasowych zarobków. A zatem sytuacja wygląda następująco: trzy do sześciu miesięcy bez pieniędzy, a potem zaledwie połowa dotychczasowych dochodów.

Dla większości rozwiedzionych ludzi wychowujących dzieci realizacja takiego scenariusza oznacza zupełną zmianę warunków życia. Jeżeli przed utratą sprawności rodzinę utrzymywały dwie osoby, można jakoś przetrwać ten trudny okres, korzystając z kart kredytowych, aż do momentu ogłoszenia bankructwa.

Taka sytuacja przytrafiła się mojemu pierwszemu ORAZ drugiemu przybranemu ojcu. Pierwszy był niepełnosprawny przez trzy LATA (nie miał ubezpieczenia), a drugi przez dwa. W jego przypadku pieniądze z ubezpieczenia zaczęły wpływać po trzech miesiącach.

Jakie jest prawdopodobieństwo, że wypadki tak się właśnie potoczą?

Osoba 25-letnia powinna liczyć się z 44-procentowym prawdopodobieństwem, że przed ukończeniem 65. roku życia przytrafi się jej co najmniej jedna długookresowa utrata sprawności.

Po przekroczeniu czterdziestki musimy uwzględnić 39-procentowe prawdopodobieństwo takiego zdarzenia.

Z kolei po przekroczeniu 50 lat prawdopodobieństwo, że przed ukończeniem 65. roku życia przytrafi się nam co najmniej jedna długookresowa utrata sprawności, wynosi 33 procent.

Z pewnością zastanawiasz się, ile czasu zajmuje na ogół powrót do pełni sił i pracy zarobkowej. Warto przyjrzeć się okresowi pięciu lat od utraty sprawności.

<i>Wiek utraty sprawności</i>	<i>Sprawni</i>	<i>Zmarli</i>	<i>Nadal niepełnosprawni</i>
24	44%	10%	46%
35	34%	12%	54%
45	21%	20%	59%
55	12%	28%	60%

W dużym skrócie: prawdopodobieństwo utraty sprawności w wieku 40 lat wynosi około 40 procent. W wieku 45 lat 70 procent takich osób nie żyje lub nadal pozostaje niepełnosprawna.

Niepełnosprawne kobiety mają TRZYKROTNIE większe szanse na utratę pracy z powodu swojego stanu niż mężczyźni.

Należy w tym miejscu uczciwie przyznać, że większość osób niepełnosprawnych w pewnym momencie swojego życia wraca do pracy. Zarabiają wówczas mniej więcej połowę tego, co osoby w pełni sprawne.

Około połowy z tych, którzy składają wniosek o uznanie ich bankructwa, to ludzie niepełnosprawni.

Każdego roku około 8 milionów Amerykanów pada ofiarą wypadków, które skutkują utratą sprawności.

Większość osób, które nie czytują naukowych książek i czasopism, powie Ci, że odłożenie w czasie decyzji o założeniu rodziny jest mądrym posunięciem. Trend taki jest dziś wyraźnie zauważalny. Cała sprawa ma związek z brakiem umiejętności odkładania w czasie gratyfikacji. Trzeba też podkreślić, że to naprawdę zły pomysł.

### **Życie od wypłaty do wypłaty. Problem czwarty**

Ostatnim z potężnych czynników mających moc niszczenia życia jest bezrobocie. Każdego roku przytrafia się ono milionom Amerykanów (są wyrzucani z pracy). Kiedy nie masz pracy, nie masz pieniędzy, a to prowadzi do utraty całego albo prawie całego majątku. „Utrata pracy” nie zdarza się co prawda równie często jak niepełnosprawność, jednak prawdopodobieństwo takiego rozwoju wypadków nie jest wyraźnie mniejsze.

### **Życie od wypłaty do wypłaty. Rozwiązanie**

Jeżeli żyjesz od wypłaty do wypłaty i starasz się wprowadzić do swojego życia „element równowagi”, prawdopodobnie za dużo czasu poświęcasz na oglądanie telewizji.

Groźba śmierci, niepełnosprawności, rozwodu i utraty pracy powoduje, że nie da się spokojnie i stabilnie żyć od wypłaty do wypłaty.

Jedynym rozsądnym rozwiązaniem jest stworzenie sobie takiego życia, w którym wydawanie wszystkiego na bieżąco nie jest konieczne.

Prawdopodobnie za nic innego nigdy nie zapłacisz tak wysokiej ceny, jak za życie od wypłaty do wypłaty. Powinieneś zmienić styl życia tak szybko, jak to tylko możliwe.

A jeżeli KIEDYKOLWIEK poczujesz pokusę, by wieść Życie od Wypłaty do Wypłaty, choćby jeszcze JEDEN raz, wróć do tej strony i przeczytaj poniższe słowa.

## Tajniki automotywacji

Niedawno pomagałem pewnej filii jednej z 500 największych firm magazynu „Fortune” (niech będzie, że jednej z 20 największych). Była to świetna zabawa okraszona mnóstwem naprawdę odkrywczych doświadczeń... i kilkoma niemal odkrywczymi.

Podczas prac nad tym projektem opracowałem największą od dłuższego czasu liczbę zupełnie nowych pomysłów. Za chwilę wyjaśnię Ci na przykładzie pewnej historii, jak można motywować samego Siebie oraz innych za pomocą kilku idei, które zrodziły się podczas tamtej sesji.

Czytając poniższą historię, zwróć uwagę na jej przesłanie... a potem... *odnotuj wyniki analizy* i wykorzystuj je w charakterze codziennego przypomniacza.

*Z codziennego przypomniacza będziesz korzystał w swoim Planie Dnia i Planie Tygodnia, czyli w elementach Systemu Planowania Czasu opisanego w dalszej części tej książki.*

## Chomik i koło

Nie wiem, czy ta historia opisuje Twoje życie. Wyobraź sobie jednak, że tak jest.

Bohaterem historii jest osoba, która pracuje pięć dni w tygodniu. Zaczyna o godzinie 9, a kończy o 17. Jak na standardy przedsiębiorcy, to raczej krótkie godziny pracy... OK, bardzo krótkie godziny pracy. Uświadomiłem sobie, że ludzie, którzy podpisują listę obecności o godzinie 9 i 17, muszą to robić, gdyż inaczej nikt w ogóle nie zauważyłby ich obecności. Przypomina to zatem noszenie elektronicznej opaski na nogę w ramach kary alternatywnej dla pobytu w więzieniu — w konkretnym czasie masz być w konkretnym miejscu i nigdzie indziej.

Czas mija, a osoba taka zaczyna przypominać chomika biegającego wewnątrz koła. Każdy kolejny dzień niczym nie różni się od poprzedniego i pozwala dość dokładnie przewidzieć, jak będzie wyglądał następny.

Na słowo „zajęcie” taka osoba natychmiast myśli o SWOIM WŁASNYM doświadczeniu. Na słowo „praca” myśli o SWOJEJ WŁASNEJ pracy lub miejscu jej wykonywania. Po kilku miesiącach, a potem po kilku latach, taka osoba uzależnia się od swojej pracy, od swojej firmy.

... Od koła. Jak gdyby była chomikiem...

Zabierz chomikowi koło, a zaczniesz świrować. „Straciłem MOJĄ pracę” (choć podświadomość podpowiada mu: „Pracę, której nienawidzę... Tę, w której wszyscy patrzą na zegar i odliczają sekundy pozostałe do »fajrantu«”).

Porzućmy na chwilę chomika i przenieśmy się w myślach o jeden poziom wyżej...

Wyobraź sobie kogoś, kto stara się udzielić chomikowi wsparcia coachingowego i zmotywować go do wstąpienia na nową ścieżkę życiową. „Nowy sposób na osiągnięcie wymarzonego życia”.

Jest praktycznie niemożliwe, aby chomik dostrzegł cokolwiek poza swoim kołem. Koło jest na miejscu, w jego klatce, i obraca się ze względną łatwością. Chomik WIE, jak to robić, i nie musi przy tym MYŚLEĆ... nic a nic.

Trener zaczyna pracować ze swoim klientem (chomikiem): „W tym scenariuszu NIE MA żadnego koła”.

W tym momencie podświadomość chomika... zaczyna świrować.

„Co? Nie ma koła?! Przecież nic poza tym nie umiem. Koło to moje ŻYCIE! W tym jestem dobry i to opanowałem do perfekcji... A ty chcesz, żebym wszedł na jakieś pole minowe, na którym na pewno wylecę w powietrze?! Przecież na moje miejsce znajdzie się ktoś inny, kto PRZYWŁASZCZY sobie moje koło. Być może nawet wyślą je do Chin lub Meksyku i pozwolą, by biegł w nim jakiś inny chomik, a wtedy ja nie będę mógł wykarmić moich małych chomiczątek”.

W poniedziałek rano chomik wraca do swojego koła. Przemierza inną część klatki i wskazuje do środka, by kręcić nim przez kolejne osiem godzin. NIC go z niego nie wyciągnie. NIC!

Chomikowi przeszkadza świadomość, że w Chinach i Meksyku inne chomiki pracują tyle samo godzin za mniejsze pieniądze i w związku z tym potencjalnie mogą mu odebrać jego koło. Nasz chomik oczywiście nie udał się do Chomiczego Składu, gdzie dostępne są tysiące kół w najróżniejszych rozmiarach i kształtach. Okazuje się, że do Chomiczego Składu udaje się zaledwie pięć na 100 chomików. Nawet dla nich jest to jednak niezwykle stresujące przeżycie.

Przecież jest TAK WIELE różnych kół do wyboru.

Ten olbrzymi wybór onieśmiela nawet pięć najdzielniejszych chomików. Nagle coś dziwnego dzieje się z dwoma z nich. Zaczynają myśleć, że... nie chcą już ŻADNEGO koła. A jeśli już ma być jakieś koło, to musi być naprawdę fajne i przedstawiać jakąś wartość. Przez cały czas jednak zastanawiają się nad innymi sposobami wykorzystania tych ośmiu godzin.

Te chomiki są nieco inne od pozostałych. Podejmują postanowienie, że (na pewien dość długi czas) zwiążą się z jednym lub dwoma kołami, a potem odejdą i zaczną same produkować koła, labirynty, pokarm dla chomików i wszystko to, co można sprzedać do Chomiczego Składu. Nie będą już biegać w kole od 9 do 17.

Jest oczywiste, że wytwarzanie kół, labiryntów i pokarmu dla chomików zabiera więcej czasu, ale ile daje FRAJDY! Czy taka praca jest ciężka? Pewnie, że tak. Te małe chomiki pracują jednak od godziny 9 do 21, ponieważ granica między zabawą, ekscytacją, przygodą i „pracą” zaciera się. Wszystkie te elementy się łączą. Po niedługim czasie Pani Chomikowa i młode chomiczątka zaczynają pomagać w produkcji kół, labiryntów i pokarmu dla chomików.

Chomiczątka uważają takie życie za NORMALNE... Sądzą, że taka egzystencja, jakże ODMIENNA od życia wszystkich innych chomików, jest super. Mogą jeździć do Chomik Vegas, gdzie żyje mnóstwo chomiczych Elvisów i innych chomików, które zapewniają wszystkim rozrywkę. Zastanawiają się wówczas: „Czyż życie wszystkich chomików nie tak właśnie wygląda?”.

Kiedy wracają do rodzinnego Chomikowa, dowiadują się od swoich małych chomiczych przyjaciół, że takie życie **nie jest** normą.

— Chyba żartujesz, Chomisiu. Mój Tata Chomik przez cały dzień biega w swoim kole i szczerze tego nienawidzi.

— Dlaczego zatem nie znajdzie sobie nowego koła? — Chomisia zna tylko taki model; w jej domu wszystko nieustannie się zmienia i ewoluuje.

— To chyba nie jest takie proste. Koło tatusia zapewnia mu wiele świadczeń.

— O jakie świadczenia chodzi? — pyta Chomisia.

— Nie wiem, w zasadzie nigdy żadnych nie widziałam. Powiedziano mi jednak, że świadczenia te są bardzo duże i BARDZO ważne.

— Od jakiego czasu twój tata biega w tym kole?

— Wydaje mi się, że zaczął, jeszcze zanim się urodziłam.

— I nigdy nie widziałaś żadnego Chomiczego Świadczenia?

— Cóż... Nie widziałam, jestem jednak pewna, że są istotne.

... Przez cały czas wokół Chomiczego Składu gromadzą się chomiki, które zagląдают do środka. Drzwi są szeroko otwarte, jednak niewiele chomików decyduje się wejść. Większość z nich woli obserwować z daleka. Wolą mieć pewność, że ich koło jest bezpieczne. Oczywiście, są ciekawe. Naprawdę podziwiają te chomiki, które wchodzą do Chomiczego Składu. Same chciałyby tam wejść, ale nie mogą... bo nie...

Wyobraź sobie teraz, że prowadzisz sesję coachingową dla takiego właśnie chomika. Najważniejsze pytanie brzmi: „**Jak wyciągniesz chomika z jego koła i skłonisz**

go do obrania bogatej i satysfakcjonującej ścieżki życiowej?”. Chodzi o coś, co będzie sprawiać mu przyjemność, pozwoli zaspokoić wszystkie potrzeby życiowe i jednocześnie spełnić jego marzenia... a najlepiej, gdyby codzienne życie przypominało najpiękniejszy sen. Czyż nie byłoby wspaniale?

Możesz o tym zapomnieć.

Żadne Twoje słowa nie skłonią chomika do opuszczenia koła.

Możesz mu powiedzieć, że masz dla niego świetny pomysł — prawda jest jednak taka, że niemal na pewno nie opuści on swojego bezpiecznego i znajomego, choć ogłupiającego kręgu. W Chomiczym Świecie, tym poza kołem, jest zbyt wiele niepewności.

Nie ma scenariusza, według którego można by wieść życie poza kołem. W życiu, które proponujesz swojemu Chomiczemu Klientowi, jest zbyt dużo niewiadomych. Dotyczy to wszystkich pomysłów, które mu przedstawiś, i wszystkich koncepcji, które opiszesz — chyba że...

Jedynym sposobem na osiągnięcie sukcesu w pracy trenera chomików jest nakłonienie ich do *samodzielnego przedstawienia powodów*, a co jeszcze ważniejsze, uczuć, które pozwolą im zrozumieć konieczność opuszczenia koła.

## Objawienie

W tym momencie następuje coś niesamowitego. Objawienie. Kiedy ostatnio zaproponowałeś coś na głos, a następnie na głos odpowiedziałeś: „Teraz nie mogę się tym zająć, ale pomyślę o tym w przyszłości”?

Coś takiego prawdopodobnie nigdy nie miało miejsca. W końcu raczej rzadko zdarza się, byśmy głośno i otwarcie odmawiali sobie samym. Rzadko zdarza się, abyśmy stanowczo, choć grzecznie powiedzieli sobie: „Dziękuję, nie jestem zainteresowany”.

Porzućmy jednak Chomiczy Świat i wróćmy do naszego...

## Własność pomysłów

Jeżeli nie wiesz jeszcze, dlaczego Organizacja Czasu w ujęciu tradycyjnym, to znaczy sprzed Systemu Planowania Czasu, zawodziła, wyjaśniam: wszystko przez to, że ludzie nie uwzględniali pomysłów, uczuć, postaw i przekonań innych ludzi, związanych z ICH Systemem Organizacji Czasu.



Ujmując rzecz inaczej: mimo najlepszych zamiarów wdrożenie programu organizacji czasu może doprowadzić do wielkiej katastrofy, a to z tego powodu, że nie uwzględniło się zapatrywać szefa, małżonka czy dzieci w kwestii planowanych zmian!

Z samej definicji **objęcie kontroli nad czasem OZNACZA objęcie kontroli nad własnym ŻYCIEM — ŻYCIEM krzyżującym się i nakładającym na życie ludzi, z którymi pracujesz i którymi się otaczasz.**

Oznacza to, że o wszystkich radykalnych rozwiązaniach z zakresu Organizacji Czasu powinieneś informować wszystkich tych, od których jesteś uzależniony, oraz wszystkich tych, którzy są uzależnieni od Ciebie.

**Musisz skłonić osobę, z którą się komunikujesz, do akceptacji Twojego pomysłu na nowe życie — tylko w ten sposób możesz zapewnić sobie jej wsparcie w Twoich dążeniach do lepszego życia.**

Można wskazać trzy podstawowe sposoby (i wiele ich odmian) osiągnięcia tego celu.

1. Możesz powiedzieć osobie, z którą pracujesz lub żyjesz, co jest dla Ciebie ważne lub dlaczego powinna postępować tak, jak sugerujesz.
2. Możesz poprosić ją o wskazanie pozytywnych i negatywnych aspektów Twojej propozycji oraz ewentualnych kontrpropozycji.
3. Możesz poprosić ją, aby w ramach przystąpienia podjęła jakieś działanie lub po prostu spróbowała czegoś nowego — chodzi o to, aby nakłonić tę osobę do działania i sprawdzenia proponowanego rozwiązania w praktyce.

Tak czy owak wszystko sprowadza się do... zadawania pytań. Chodzi o pozyskiwanie informacji, uświadamianie sobie pewnych rzeczy, okazywanie zainteresowania i empatii.

Kiedy wiesz już dokładnie, co tkwi we wnętrzu kolektywnej świadomości najbliższych Ci chomików (współpracowników, członków rodziny, przyjaciół), w pewnym momencie może dojść do objawienia. *Oni widzą inny świat niż Ty.* W tym, że myślą jak chomiki, nie ma absolutnie nic złego — a jak inaczej mieliby niby myśleć?

- A) Jak to jest znaleźć się wewnątrz ich głów? Czego się obawiają?
- B) Jakie są negatywne aspekty ich bieżącej sytuacji?
- C) Jakie są pozytywne aspekty ich bieżącej sytuacji?

Od zawsze wmawia im się, że kiedy już skończą Chomiczą Szkołę, muszą znaleźć sobie dobre koło.

TU właśnie jest pies pogrzebany. Aby pozostałe chomiki mogły doświadczyć innego, wymarzonego życia, które dzieliłyby z Tobą, **powinny same przedstawić Ci wszystkie powody, dla których koniecznie MUSZĄ porzucić swoje koło**. Muszą powiedzieć Ci, co chcą robić w Chomiczym Świecie i co chcą w nim odnaleźć. Powinny powiedzieć Ci, DLACZEGO MUSZĄ wypełnić swoje życie tym, co pozwoli im znaleźć poczucie sensu.

Przecież jeżeli to Ty im to powiesz, jedyną ich reakcją będzie powrót do dotychczasowego koła i bieganie w nim w obawie, że ktoś może im je odebrać i wysłać za ocean.

Jeżeli natomiast nakłonisz je, by *powiedziały to Tobie* i PRZEKONAŁY Cię do tego, wówczas same wpakują swoje koło na statek i wyślą do innego kraju.

Wielu ludzi funkcjonuje w takich właśnie chomiczych kołach, wielu żyje też poza nimi. Istnieje wiele korporacji, które oferują znakomite warunki pracy, o wiele więcej jest jednak takich, które takich dobrych warunków nie oferują.

Jeżeli znalazłeś się w jednym z takich miejsc, do których warto wracać każdego dnia, to naprawdę szczerze gratuluję. Masz szczęście. Jeżeli jednak go nie masz, chciałbym zatrudnić się jako Twój osobisty trener. Chcę, abyś żył życiem, które SAM sobie wybierzesz!