

**OD: Katarzyna Szafranowska**

Witaj Przyjacielu,

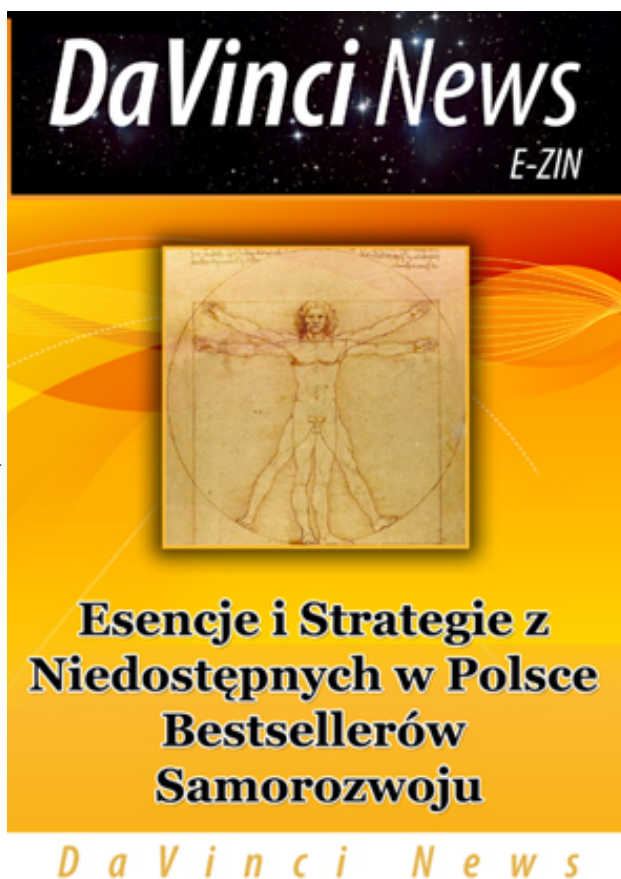
Masz przed oczami premierowy numer newslettera „DaVinci News” i mam nadzieję, że Twoja ciekawość wzrasta z każdym kolejnym słowem.

Jako, że odcinek ten jest inauguracyjnym to wspólnie z moimi współpracownikami chcemy Ci serdecznie podziękować za to, że jesteś z nami i z serwisem Synergia.org.pl od jakiegoś czasu i śledzisz nasz rozwój (uważaj bo my śledzimy Twój :)

Oddajemy w Twoje ręce nowatorską formę newslettera, w której nie tylko otrzymujesz wiedzę, ale możesz także brać udział w jej tworzeniu.

Więcej szczegółów już niedługo, ponieważ wizja tego newslettera jest przez nas ciągle rozwijana.

Wszelkie opinie ślij na adres: [kasia@synergia.org.pl](mailto:kasia@synergia.org.pl)



**Spis treści:**

|   |           |
|---|-----------|
| <b><u>Czy mózg jest Ci w ogóle potrzebny?.....</u></b>          | <b>3</b>  |
| <b><u>Co ludzie zawsze robią źle podczas czytania?.....</u></b> | <b>9</b>  |
| <b><u>Dlaczego jeszcze nie jesteś bogaty?.....</u></b>          | <b>13</b> |
| <b><u>Odkryj swoje 3 najważniejsze źródła mocy.....</u></b>     | <b>18</b> |

Publikacja dostarczona przez:

**[Synergia.org.pl](http://Synergia.org.pl)**

**UWAGA: Masz prawo do przedruku i  
odsprzedaży tego newslettera!**

Możesz także rozdawać, przedrukowywać lub  
odsprzedawać komukolwiek i w jakikolwiek sposób  
treści tutaj zawarte.

**Wszelkie prawa zastrzeżone.** Możesz sprzedawać, dawać za darmo i  
przedrukowywać treści tego newslettera pod warunkiem, że nie zostaną w  
żaden sposób zmienione oraz będzie dołączona informacja o autorze wraz  
z linkiem do strony internetowej ([www.Synergia.org.pl](http://www.Synergia.org.pl))

© Copyright by [SYNERGIA](http://SYNERGIA)  
2006-2008

Wydawnictwo Internetowe Synea  
Vision Consulting  
Wilkszyńska 13  
ul. 54-079 Wrocław

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**

## “Czy mózg jest Ci w ogóle potrzebny?”

Autor: Katarzyna Szafranowska



Poznaj historię bezmózgiego absolwenta studiów matematycznych i zdrowego dyslektyka, który nie może skończyć podstawówki.

Lubię uczyć. Uwielbiam sama się uczyć i przekazywać tę wiedzę innym. To mnie nakręca i motywuje. Kiedyś jednak prowadząc zajęcia z dziećmi natrafiłam na szczególnie trudny przypadek. Nauczyciele określają to jako tzw. “trudny uczeń”.

Niepozorny 14 letni chłopak dawał się wszystkim ostro we znaki. Nie nosił zeszytów ani książek, nie słuchał, chodził po całej klasie i przeszkadzał innym. Robił wszystko, tylko nie to, o co prosiłam. Czasami był wulgarny i obrażał mnie i innych. Ale miarka przebrała się, gdy podczas żonglowania rzucił mnie w głowę piłką. Wściekłam się wtedy strasznie. Pamiętam, że z trudem panowałam nad sobą. Wtedy ostro przeholował i nie wytrzymałam...

Ale nie o tym miałam pisać! Do rzeczy więc...

Wyobraź sobie brytyjskiego studenta. Młodego chłopaka, który zapragnął zostać matematykiem. Świat liczb i wzorów, z początku tajemniczy i odległy, okazał się fascynujący i zrozumiały.

Z każdym dniem odkrywał w matematyce więcej i więcej dla siebie. Wszystko poukładane i logiczne. Znalazł tam to, czego potrzebował - całkowicie uporządkowany świat. Nawiązał bliskie relacje z wykładowcami. Godzinami słuchał i chłonał od nich wiedzę.

Był lubiany i doceniany za swoją pasję i ciekawość. Była jednak jeszcze jedna rzecz, która go wyróżniała...

Od wielu lat fascynuję się mózgiem i jego nieskończonymi możliwościami. Może zdziwił Cię tytuł: “Czy mózg jest Ci w ogóle potrzebny?”

Co to za pytanie? Jasne, że tak. Ja też kiedyś tak myślałam. Bo gdzie szukać źródeł potencjału, jak wytłumaczyć fenomeny, które spotykamy?

Mężczyzna pamiętający kody pocztowe w USA oraz znający plany wszystkich miast. Kobieta, która gra perfekcyjnie na 22 instrumentach. 14 letni chłopiec mówiący 18 językami świata, w tym polskim. Mężczyzna bez trudu mnożący w pamięci dwie 4-cyfrowe liczby?

Jak to możliwe? Mózg jest genialny. Półtora kilo szarej masy komórek ma możliwości większe niż jakikolwiek komputer będzie miał za 1000 lat. Korzystamy jedynie z ułamka możliwości, jakie mamy. To wszystko prawda, ale czytaj dalej.

Nasz bohater, matematyk poznał któregoś dnia na Uniwersytecie Sheffielda profesora **neurologii** Johna Lorbera. Ten od razu zwrócił uwagę na jedną rzecz. Student miał lekko powiększoną głowę. Dla innych było to niewidoczne, lecz profesor zauważył to natychmiast.

Ten objaw mógł wskazywać na chorobę hydrocephalus, zwaną też popularnie wodogłowie. Polega ona na tym, że zaburzona jest równowaga między wytwarzaniem a wchłanianiem płynu mózgowo-rdzeniowego. Zbierający się płyn rozpycha czaszkę, głowa powiększa się, a zwiększone ciśnienie powoduje bóle głowy.

Aby zmniejszyć ciśnienie, otwiera się czaszkę i odprowadza nadmiar płynu. Chłopak zgodził się na zabieg i jakie było zdumienie profesora, gdy po otwarciu okazało się, że chłopak praktycznie nie ma mózgu.

Zamiast półtora kilowego mózgu znajdował się tam fragment ważący 150 gram! Kora mózgowa, miała średnicę 45 razy mniejszą niż w normalnym mózgu. Trudno to w ogóle nazwać mózgiem.

Wyobrażasz sobie? 150 gram mózgu wystarczyło, aby ten chłopak nie tylko normalnie funkcjonował, lecz został najlepszym studentem studiów matematycznych z ilorazem IQ 126!

Ale zaraz, zaraz! Jak to możliwe? To zachwiało podstawami medycyny. Jak ktoś praktycznie bez mózgu może chodzić, oddychać, widzieć, słyszeć, nie mówiąc już o myśleniu, planowaniu czy odnoszeniu sukcesów na ścisłych studiach wyższych?

A jednak! Takich fenomenów prof. Lorber przebadał ok. **300** i był zafascynowany genialną zdolnością mózgu, jaką daje plastyczność. Istniejące komórki nerwowe przejęły funkcje pozostałych uszkodzonych obszarów i potrzebne mechanizmy funkcjonowały bez zarzutu.

Z drugiej strony, czy chodzi tu tylko o mózg?

Ten genialny organ można porównać do hardware w komputerze (choć żaden procesor nie przejmie funkcji np. twardego dysku). To system powiązanych ze sobą elementów, mających różne funkcje.

Gdy się rodzisz, Twój sprzęt działa bez zarzutu. Wszystko jest w idealnym stanie i z dnia na dzień jest w coraz lepszym. Jednak sam twardy, procesor czy karta graficzna nie pozwalają jeszcze na efektywne korzystanie z komputera. Potrzebujesz odpowiedniego oprogramowania.

To ono przekłada język ruchy Twojej myszki na komendy dla procesora.

Tak samo jest z mózgiem. Potrzebujesz odpowiedniego oprogramowania. Są nim Twoje przekonania, myśli i emocje. Od nich zależy jak korzystasz ze swojego genialnego sprzętu. Możesz bowiem mieć doskonały sprzęt,

lecz jeśli masz stary program, nie wykorzystasz możliwości sprzętu, prawda?

Co z tego, że ktoś ma genialny mózg, jeśli ma przekonanie:

- nie dam sobie rady
- jestem głupi
- to jest niemożliwe
- nie umiem rysować
- nie umiem śpiewać
- to jest za trudne itd.

Takie oprogramowanie, automatycznie odcina dostęp do potencjału. Tylko zmiana programu może umożliwić dostęp do genialności mózgu.

Czy zatem chodzi tylko o mózg? Student matematyki miał zaledwie strzępek mózgu, lecz jego przekonania, pasja i ciekawość pozwoliły mu na skończenie studiów i odnoszenie sukcesów.

Wracając do historii chłopca, który na zajęciach uderzył mnie piłką w głowę... Wyszliśmy z sali. Na korytarzu stała jego matka. Popatrzyła na mnie i wiedziała, że coś się stało. Zaczęła strasznie krzyczeć na niego, a on stał i patrzył na nią i nic nie mówił.

Gdy skończyła, opowiadała jak źle to jest dziecko, jak go kara, a to nic nie pomaga i że ręce jej opadają i nie wie co robić. Potem go usprawiedliwiała, że nie chce czytać, bo ma dysleksję, spowodowaną mikrouszkodzeniami mózgu i jest biedny. A Michał stał i nic nie mówił.

Wtedy ja nie mogłam już wytrzymać i mówię do niej: “Niech Pani siebie posłucha przez chwilę. Jak on może być inny, gdy cały czas słyszy, że jest zły i niedobry. I to od osoby, którą najbardziej na świecie kocha i szanuje. No jak? On potrzebuje Pani uwagi i miłości. Prawda Michał?”

A on popatrzył na mamę i łza poleciała mu po policzku. Przytulił się do niej, a ona zrozumiała swój błąd i przeproszała go gorąco, tuląc go i płacząc.

I cała moja złość rozpuściła się w jednej chwili. I wiedziałam, że to nie mikrouszkodzenia mózgu, lecz negatywne programowanie rodziców spowodowało problemy z ukończeniem szkoły.

Tydzień później kobieta ta przyszła na warsztat “Zakończenia starych spraw” do Grażyny Wieczerek i wyszła stamtąd odmieniona. Michał miał jeszcze problemy w nauce, lecz jego zachowanie, jak również moje zmieniło się diametralnie.

Pytanie od czego zależy, że bezmózgi student odnosił sukcesy, a zdrowy chłopiec nie mógł skończyć szkoły? Od mózgu czy od przekonań?

Odpowiedź pozostawiam Tobie.

Pomyśl teraz, ile Ty możesz zrobić wspaniałego dla siebie i innych, mając zdrowy, genialny mózg i narzędzia zmiany przekonań?

#### Bibliografia:

Roger Lewin “Is Your Brain Really Necessary?”, *Science* nr 210, Grudzień 1980, s. 1232



## “Jedna rzecz, którą ludzie zawsze robią źle podczas czytania”

Autor: Katarzyna Szafranowska



W jaki sposób oszczędzić sobie  
80% czasu czytania  
i jednocześnie rozumieć  
i pamiętać więcej?

Kiedy idę do lekarza, a zdarza mi się to niezmiernie rzadko, zawsze biorę coś interesującego do czytania. Używając książki jak zasłony odgradzam się skutecznie od marudzących i narzekających ludzi. Czytając przyjemne i motywujące informacje odwracam uwagę od chorób, lekarzy i podenerwowanych pacjentów.

Gdy jadę na wakacje biorę ze sobą kilka książek na wypadek deszczu, nudnych znajomych czy monotonnej jazdy. Uwielbiam mieć ze sobą książki, bo nigdy nie wiadomo co może się przydarzyć.

Zastanawiasz się pewnie, jaki to ma związek z jedną rzeczą, którą ludzie zawsze robią źle podczas czytania. I mimo wszystko ma bardzo duży.

Na szkoleniach i treningach zadaję zawsze uczestnikom jedno pytanie: “Czy gdy zabierasz się do czytania to ustalasz cel dla konkretnej lektury?” Pytanie to wywołuje uśmiech zdziwienia i nieodmierne kręcenie głową.

Do tej pory, a prowadzę już kilka ładnych lat treningi czytania, nie znalazł się nikt, kto ustala cel czytania. NIKT.

Stąd wysuwam wniosek, że jest jedna rzecz, którą ludzie zawsze robią źle podczas czytania: zaczynają czytać bez świadomie ustalonego,



konkretnego celu.

Dlaczego tak się dzieje? Otóż nikt nam nie powiedział, że zawsze należy ustalać cel do każdej lektury.

Nie było o tym mowy w szkole. Nikt nie informował na studiach.

Rzadko się o tym pisze i mówi, a już mało który trener pilnuje swoich kursantów na kursie, aby to robili.

Ty jednak czytasz teraz te słowa i od początku chciałeś wiedzieć, jaką jest rzecz, którą każdy robi źle podczas czytania. Kierowała Tobą czysta ciekawość i chęć naprawienia tego błędu w swoim czytaniu. Zaspokojenie tej ciekawości stało się celem czytania.

Jesteś istotą, która stawia sobie cele cały czas, czy sobie zdajesz z tego sprawę czy nie. Jesteś istotą celową.

Twoje cele mogą być świadome lub nieświadome. Mogą wspierać Twoje wysiłki lub je niweczyć. Od Ciebie zależy wybór.

Jest to szczególnie ważne podczas czytania. Najważniejszą umiejętnością podczas czytania jest koncentracja na tekście.

Część Ciebie, którą możemy nazwać świadomym umysłem może zauważyć i przetworzyć jedynie 7 do 9 informacji na raz. Oznacza to, że czytając koncentrujesz się jedynie na małym fragmencie tekstu. Cała reszta jest zapominana, w momencie, gdy przestajesz się na niej koncentrować.

Jeśli ustalisz cel, czyli wiesz dokładnie jakich informacji szukasz to łatwiej będzie Ci je odnaleźć w tekście. Bowiem w momencie, gdy natrafisz na odpowiedni fragment, Twój świadomy umysł automatycznie zwróci na niego uwagę. Jeśli skoncentrujesz się na tej informacji to łatwiej

ją zrozumiesz i zapamiętasz.

Jeśli Twoje cele są nieświadome to możesz pominąć fragmenty naprawdę ważne i będziesz musiał wracać do nich jeszcze raz. A to oznacza stratę czasu i energii.

Cel czytania sprawia, że Twoja uwaga jest jak laser. Wyszukujesz dokładnie to, czego potrzebujesz i zmierzasz prostą linią do celu.

### **Jak ustalać cel czytania?**

Jak każda umiejętność, ustalanie celu wymaga praktyki. Na początku możesz posiłkować się dodatkowymi pytaniami, lecz już wkrótce zapisanie celu czytania stanie się dla Ciebie tak naturalne i oczywiste jak oddychanie.

Biorąc książkę do ręki, zastanów się:

**Jak zamierzam wykorzystać tę lekturę?** (potrzebuję opanować wiedzę, nauczyć się umiejętności czy zbudować odpowiednią postawę np. motywację do działania)

**Jak ważna jest dla mnie ta lektura?** (jest obowiązkowa, priorytet, zalecana, chcę ją przeczytać dla siebie)

**Czy chcę znać dużo szczegółów?** (potrzebuję znać całość, tylko najważniejsze informacje, kontekst, odpowiedzi na pytania, szukam konkretnej informacji)

**Ile czasu mogę poświęcić na to żeby osiągnąć cel?** (określ przybliżony czas w minutach, godzinach lub dniach)

Odpowiedz na te pytania dla siebie, abyś wiedział, czego chcesz od konkretnego tekstu a potem zapisz cały cel na kartce.

Sformułuj go tak, aby był:

1. **pozytywny** (skoncentrowany na tym, co chcesz osiągnąć i wywołujący pozytywne emocje i obrazy)
2. **konkretny** (określ dokładnie, o jakie informacje, zagadnienia, pytania lub umiejętności Ci chodzi)
3. napisany **w czasie teraźniejszym** (pisz tak, jakbyś już to osiągnął)

Możesz dodać swoje imię, jeśli chcesz.

Na przykład:

"Ja Kasia przez 20 minut szybko i z przyjemnością czytam książkę "Silent Reading" Johna O`Briena i dzięki niej piszę wyśmienity artykuł"

"Ja Kasia znajduję odpowiedź na pytanie jak efektywnie podnieść własną samoocenę, czytając szybko i z dużą koncentracją książkę Phila McDrawa "Self Matters".

"Ja Kasia opracowuję zagadnienia od 1-10 z przedmiotu X, korzystając z książki Y i zaliczam kolokwium w (data) na ocenę 5".

Oczywiście w celu możesz zawrzeć informacje o tym, jak szybko i w jakim stanie emocjonalnym chcesz przeczytać daną książkę czy czasopismo.

Dodaj do celu czytania takie sformułowania jak:

"Czytam szybko i z przyjemnością..."

"Z łatwością zapamiętuję..."

"Jestem rozluźniona i skoncentrowana..."

"Z każdą stroną czytam szybciej..."

"Z łatwością znajduję potrzebne mi informacje..."

Pobudzi to Twoje emocje i zbuduje jasny, pozytywny obraz celu.

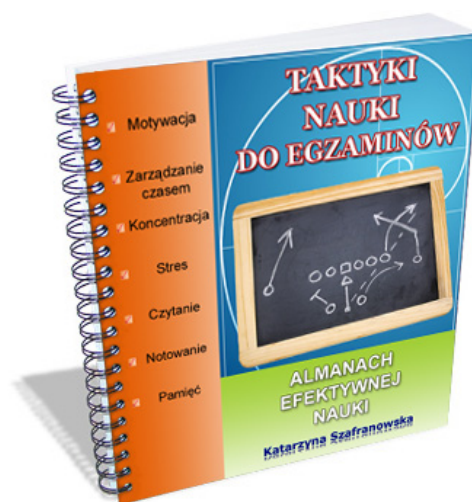
Im przyjemniejsze obrazy, tym lepsze emocje, a co za tym idzie

przyjemniejsze odczucia w ciele.

Jeśli chcesz być pozytywnie nastawiony do tekstu, czytać z komfortem, dużą koncentracją i zrozumieniem, poświęć chwilę na sformułowanie celu czytania.

Uwolnij się od najważniejszego błędu popełnianego podczas czytania i wprowadź swoje czytanie w nowy wymiar już dziś.

[Kliknij tutaj](#), aby poznać więcej podstawowych i jednocześnie dających najszybsze efekty strategii czytania.



## Dlaczego jeszcze nie jesteś bogaty?

Autor: Maciej Wieczorek



Odkryj komu tak na prawdę  
zawdzięczasz to co teraz posiadasz i  
gdzie się znajdujesz.

Mam dla Ciebie wiadomość, która jest jednocześnie dobrą i złą wiadomością. Złą, bo zrozumiesz, że nie możesz przerzucić winy za swoje niepowodzenia na kogokolwiek lub cokolwiek innego. Dobrą, bo będziesz mógł wreszcie zacząć działać skutecznie, szybko i sprawnie.

Tą wiadomością jest prosty fakt, że to, w jakiej sytuacji się teraz znajdujesz jest efektem **Twoich własnych działań i Twoich własnych przekonań**. Nie szczęścia, nie przypadku, nie zrzędzenia lub uśmiechu losu - to, jak wygląda Twoje życie, to, gdzie pracujesz i ile Ci płacą - to wszystko zależy od Ciebie.

Niektórzy ludzie twierdzą jeszcze, że nie ma pracy. Ja jednak pamiętam, że nigdy nie miałem najmniejszych problemów ze zdobyciem pracy. Nie zawsze zarabiałem tyle, ile bym sobie wymarzył, ale zawsze, gdy chciałem, praca się znajdowała. Albo może słuszniej powiedzieć: Ja ją znajdowałem. Znam wiele takich osób, które uważają, że ciężko jest zdobyć pracę, że nie ma jak zarobić, chyba że wyjeżdżając do Irlandii... Narzekają one, że rząd spowodował ogromne bezrobocie, że ZUS nie pozwala na założenie własnej firmy, że w Polsce nie można godnie żyć. Ale to tylko i wyłącznie ich przekonania.

Zrób sobie mały eksperyment: wyjdź na ulicę swojego miasta i rozejrzyj się po samochodach. Sprawdź marki i pomyśl, ile dane auto kosztuje. I gdy tak przejdiesz kilka przecznic, zastanów się jeszcze raz: czy na pewno w Polsce jest bieda? Widzisz, bieda dotyka jednych, a innych omija,

i być może to, do której grupy należymy zależy od nas, a nie od samej biedy? Jakby to było, gdyby okazało się, że jeśli tylko chcesz i zaczniesz działać, to możesz osiągnąć wszystko, co sobie wymarzyłeś i zarobić godnie nawet w tak podobno biednym kraju jak Polska. Piszę: "podobno biednym", bo nie wiem czy wiesz, ale **mieszkając w Polsce należysz do 20% najzamożniejszych ludzi na świecie.**

No ale cóż - społeczeństwo każe narzekać, to narzekamy...

Jest jednak lepsza opcja niż narzekanie. Możesz po prostu rozejrzeć się i zastanowić nad tym, co możesz zrobić, aby pracować i zarabiać. Możesz zatrudnić się w jakiejś firmie lub otworzyć swoją. Pamiętam, jak kiedyś rozmawiał ze sobą dwóch moich kolegów. Jeden mówił, że jest straszny problem z dostaniem pracy, że nigdzie go nie chcą. Na to ten drugi zapytał, go do ilu firm wysłał CV, a ten odpowiedział, że do **czterech...** Usłyszawszy to, jego rozmówca zaczął się śmiać, mówiąc, że on nigdy nie miał najmniejszego problemu ze zdobyciem pracy. To dlatego, że gdy zwalniał się z jednej firmy, wysłał CV do 150 kolejnych, a nie do czterech... Ale cóż, niektórzy sądzą, że łatwiej wysłać do 4 i mieć później "usprawiedliwienie", że się nie ma pracy i nie zarabia się porządnej sumki.

Pamiętam, jak jakiś czas temu na konferencji biznesowej wygłaszałem wykład na temat tego, że zarabianie dużych pieniędzy jest równie proste jak zarabianie małych - kwestia jest tylko i wyłącznie tego, na co się nastawiasz. Opowiadałem wtedy pewną historię z mojego życia, gdzie byłem zmuszony zarobić 6 tysięcy złotych w ciągu 2 tygodni, co było dla mnie horrendalną sumą. Ale jednak jakimś cudem, gdy zacząłem myśleć, jak to mogę zrobić, a następnie działać i realizować plan (bez rezygnacji po 4 nieudanych próbach, tylko podejmując wtedy 150 kolejnych), okazało się, że zdobycie takiej sumy jest możliwe.

Po konferencji podszedł do mnie jeden chłopak i mówi do mnie, że zaimponowało mu to, że tak się zabrałem do działania i dokonałem

"niemożliwego". Odpowiedziałem mu: "Ty też tak możesz". A on na to: "Nie no, bo teraz jestem studentem, więc na pewno tyle nie zarobię..." Tylko, że ja, gdy zarobiłem 6 tysięcy w dwa tygodnie, też byłem studentem...

Jest coś takiego, co nazywamy z angielskiego excuse'm. Excuse to wymówka. Gdy facet idzie ulicą i widzi fajną dziewczynę, ale mówi sobie w głowie, że nie pójdzie zapytać jej o numer telefonu, bo na pewno się jej nie spodoba, albo na pewno jest zajęta to właśnie jest excuse. Wymówka, która ma usprawiedliwić to, że nie podchodzi, która ma zasłonić, to, że tak naprawdę gość umierał ze strachu. Dokładnie ta sama opcja dotyczy pracy, rozwoju, zakładania własnej firmy.

Excuse'y pojawiają się bardzo często. Wynika to z czegoś, co znakomita psycholożka, Virginia Satir, określiła jako najbardziej podstawowy lęk ludzkości. **A jest nim lęk przed nieznanym.** Zawsze, gdy robimy coś, czego nie robiliśmy wcześniej, mamy pewne obawy. Obawiamy się zamówić w restauracji carpaccio, bo nie wiemy, co to jest (swoją drogą, w wypadku carpaccio jest to słuszna obawa, bo danie jest ohydne;), obawiamy się wyjeżdżając do Tunezji, bo nie wiemy, jaka jest tam kultura, co tam może nas spotkać, obawiamy się nowego miejsca pracy, bo będą tam nowe obowiązki, obawiamy się zarabiać 5 tysięcy miesięcznie, bo nigdy tego nie robiliśmy i kto wie, co z tego może wyniknąć...

Obawy są naturalne - każdy z nas je ma. Ale nie każdy się przez nie poddaje, nie każdy rezygnuje z poznawania na ulicy nowych osób, szukania pracy, w której zarobi kilka tysięcy czy z założenia własnej działalności. Tamten gość, który zaczął mnie po konferencji, miał obawy przed zarabianiem 6 tysięcy w 2 tygodnie, wołał więc znaleźć wymówkę, dlaczego by tego nie zrobić. Ktoś kiedyś powiedział mądre zdanie: **Kto nie chce, szuka powodu, kto chce, szuka sposobu.** Pytanie dla Ciebie więc brzmi: Czy chcesz znaleźć powód, dlaczego coś w Twoim



życiu jeszcze nie wygląda tak, jak chcesz? Czy może chcesz znaleźć sposób, aby tak wyglądać zaczęło?

I gdy wybierzesz mądrze, rzeczy zaczną się zmieniać, bo będziesz mieć inne podejście. Nieraz przed jakimś szkoleniem, które mam poprowadzić w Katowicach, pisze do mnie osoba z Warszawy, czy będzie za jakiś czas to samo szkolenie w stolicy, bo za daleko, żeby dojechać na Śląsk. 2 godziny i 40 minut drogi, marne 300 kilometrów to dla tej osoby za daleko... Jednocześnie na to samo szkolenie przyjeżdżają ludzie ze Szczecina i z Białegostoku, którzy nieraz jadą pociągiem po 8 godzin, aby tylko móc uczestniczyć. Ci drudzy to zwycięzcy, właśnie tacy ludzie osiągają sukces. Oni szukają sposobu na to, jak wziąć udział w szkoleniu, które sobie wymarzyli. Ci pierwsi znaleźli sobie powód, żeby tego nie zrobić.

I mniejsza o sytuację, gdy chodzi o jedno szkolenie. Gorzej, jeśli chodzi o całe życie. Bo wierz mi, że niektórzy przez całe lata zajmują się szukaniem excuse'ów, dlaczego by nie zacząć pracować w dużej firmie lub nie założyć własnej i za jakiś czas nie zarabiać kilku tysięcy miesięcznie. Bo są studentami, bo są niekompetentni, bo będą musieli daleko jechać, bo na pewno nikt ich nie zechce... Inni znów cały czas zajmują się szukaniem sposobów na osiągnięcie sukcesu. I znajdują. Bo pracodawcy chętnie zatrudniają studentów, na których są przecież dodatkowe ulgi, bo każde kompetencje można zdobyć, bo wszędzie da się dojechać i znaleźć nocleg, bo **chcą sprawdzić w praktyce**, czy ich zechcą tutaj czy gdzieś indziej.

Kiedys mogliśmy przeczytać w internecie, że w USA furorę zrobiła książka "O czym myślą mężczyźni, kiedy nie myślą o seksie?", która to w środku jest zupełnie pusta;) Każdy kupował ją na prezent i jako fajny upominek. I większość z nas czytała i mówiła "Niezły pomysł", a jedna osoba przeczytała i powiedziała: "Ok, zrobimy to w Polsce". I ta osoba jest dzisiaj, delikatnie mówiąc, ustawiona na całe życie. Nie dlatego, że los

się do niej uśmiechnął, nie dlatego, że wygrała na loterii, nie dlatego, że odziedziczyła w spadku, ani dlatego, że nie była studentką... Tylko i wyłącznie dlatego, że - mimo obaw (czy to wyjdzie? czy to się sprzeda?) - zaczęła działać.

Pewien mądry człowiek powiedział kiedyś: "Kto się waha, czeka, czeka, czeka i... traci...". Więc nie czekaj na łut szczęścia ani na okazję. Okazja cały czas czeka na Ciebie. Wybierz, czy chcesz szukać wymówek, czy sposobów. **I gdy wybierzesz mądrze, to działaj mimo obaw, a za jakiś czas zdziwisz się, gdy zobaczysz efekty.** Bo będą, i to ogromne.

W Totalizatorze Sportowym mówią: "Żeby wygrać, trzeba grać".

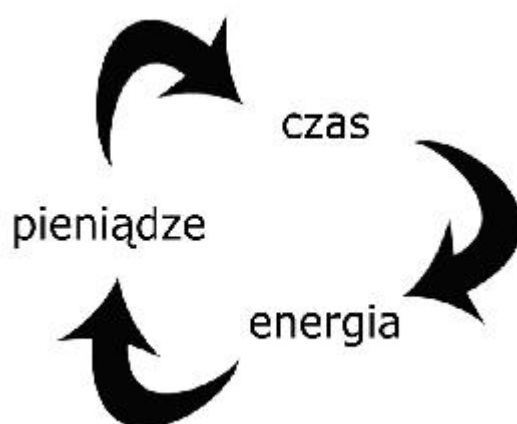
Dobra wiadomość jest taka, że w życiu **masz stuprocentową szansę na osiągnięcie dobrobytu** i zdobycie dokładnie takiej pracy, jakiej chcesz - gdy tylko będziesz dążył do celu i pokonywał wszystkie przeciwności, które na pewno będą się pojawiały na Twojej drodze do sukcesu.

Zagraj więc w życie, zamiast w totolotka...

Maciej Wieczorek  
Trener NLP, motywacji,  
szybkiej nauki języków obcych

## „Odkryj 3 najważniejsze źródła swojej mocy”

Autor: Katarzyna Szafranowska



**3 źródła Twojej mocy to czas, energia i pieniądze. W jaki sposób są połączone? Które z nich jest najważniejsze? Jak to wykorzystać w motywowaniu siebie i innych?**

Aby osiągnąć dowolny cel w wybranym przez siebie obszarze, potrzebujesz kombinacji trzech podstawowych źródeł Mocy w swoim działaniu: czasu, energii i pieniędzy.

Wszystkie trzy zasoby są ze sobą połączone i tworzą jeden spójny system. Są one w ciągłym ruchu i zmieniają się w zależności od warunków i Twoich decyzji.

Wyobraź sobie 1000 zł. Jeśli zainwestujesz je, Twoje zasoby będą wzrastać. Jednocześnie oszczędzisz czas, bo nie musisz się martwić o swoją inwestycję, przez to będziesz miał więcej energii na inne sprawy i zaczniesz zarabiać, czyli zasób pieniędzy będzie wzrastać.

Oczywiście za każdym razem, gdy wydasz część tych pieniędzy zasoby czasu, energii i pieniędzy będą malały. Nawet jeśli schowasz 1000 zł do skarpety i nie będziesz ich wydawał, to choć materialnie nic się z nimi nie stanie, jednak inflacja będzie powodować spadek ich wartości.

Cokolwiek byś nie robił, zasoby będą rosły lub malały. Od Ciebie tylko zależy jaka będzie dominująca tendencja.

Bardzo spotykam ludzi, którzy jeżdżą na szkolenia, lecz nie do końca z nich korzystają. Dostają wiedzę, narzędzia i przekonania, zabierają się do działania. Często jednak praktyczne stosowanie wiedzy trwa krótko. Nazywam to syndromem szkoleniowym.

Dlatego ja postanowiłam na szkoleniach wyjaśniać to zagadnienie w oparciu o trzy zasoby.

**Jeśli nie korzystałbyś z wiedzy po szkoleniu to straciłbyś czas, energię i pieniądze:**

- czas: poświęcony na dojazdy, udział w szkoleniu i powrót
- energię: w tym czasie mógłbyś zrobić coś innego dla siebie.  
Po drugie, w takim wypadku po szkoleniu mógłbyś czuć się źle. Mógłbyś mieć wyrzuty sumienia, że zainwestowałeś swoje cenne zasoby i nic z tym nie zrobiłeś.
- pieniądze: dojazdy, cena szkolenia, jedzenie.

Gdy jednak zaczniesz korzystać z wiedzy i stosować ją w praktyce, zyskujesz mnóstwo czasu, energii i pieniędzy. Zyskujesz:

- czas: po zastosowaniu wiedzy i narzędzi masz nowe umiejętności, które pozwalają Ci szybciej radzić sobie z wiedzą, zadaniami, emocjami, itd ( na przykład dzięki szkoleniu z szybkiego czytania możesz zaoszczędzić minimum 16 godzin miesięcznie)
- energię: poznasz ciekawych ludzi, którzy mają te same zainteresowania, podnosisz motywację do działania, wzrasta Twoja efektywność, poczucie pewności siebie itd
- pieniądze: nowe umiejętności przekładają się na Twoją skuteczność w pracy i życiu, a ta bezpośrednio na pieniądze

Najważniejszym zasobem jest czas. Zawsze masz tylko 24 godziny na dobę. Z całą pewnością nie możesz go pożyczyć, kupić czy cofnąć. Czas, który minął już nie powróci, a każda chwila jest bezcenna.

Wszystkie wartości i zasoby jakie masz wynikają z zaangażowania Twoich podstawowych zasobów: energii, czasu i pieniędzy.

Bardzo ważna jest jeszcze jedna rzecz.

Podstawowe zasoby są wymienne między sobą. Jeśli brakowałoby Ci pieniędzy na osiągnięcie jakiegoś celu, to mądrze używając zasobu czasu i energii jesteś w stanie ten cel osiągnąć. Jeśli możesz zainwestować w swój cel środki pieniężne to najprawdopodobniej oszczędzisz wiele czasu i energii.

Pamiętaj jednak, że wszystko zależy od tego jak mądrze będziesz zarządzał przepływem tych zasobów.

Dam Ci przykład z mojego doświadczenia.

Kiedy zlecam stworzenie nowej strony pod nowe szkolenie mogą nastąpić 2 warianty:

**a)** raz inwestuję czas i energię w wytłumaczenie grafikowi jaka jest struktura stron dla każdego nowego szkolenia - wtedy za każdym kolejnym zleceniem grafik już dokładnie wie czego oczekuję. Przy kolejnych zleceniach inwestuję tylko pieniądze.

**b)** zmieniam grafików jak rękawiczki i przy każdym kolejnym projekcie muszę nie tylko płacić, ale od nowa tłumaczyć swoje oczekiwania itp.

Przełóż teraz tę wiedzę na swoje doświadczenie.

Dodatkowo rozpatrując swoje cele z perspektywy zysków i strat w Twoich

NAJWAŻNIEJSZYCH zasobach możesz się jeszcze bardziej zmotywować lub ocenić trafność decyzji o podążaniu w wybranym kierunku.

W jakich sytuacjach w domu czy pracy możesz zacząć jeszcze lepiej zarządzać swoimi zasobami, aby szybciej dotrzeć do dowolnego celu?

## **Kto pierwszy przychodzi Ci na myśl, komu mógłbyś podarować w prezencie ten Ezin?**

Możesz pomóc nam rozpowszechnić ideę rozwoju osobistego i umysłowego w prosty sposób dzieląc się ze znajomymi tym mini-magazynem.

Wystarczy, że wyślesz im plik pdf tego Ezina na skrzynkę e-mailową lub zaprosisz do odwiedzenia naszej strony i zapisania się na subskrypcję:

[www.Synergia.org.pl/darmo.html](http://www.Synergia.org.pl/darmo.html)