



**BOB PROCTOR**

**SANDRA GALLAGHER**

Tytuł oryginału: The Art of Living

Tłumaczenie: Agnieszka Górczyńska

ISBN: 978-83-283-9680-7

Original edition copyright © 2015 by Proctor Gallagher Institute.  
All rights reserved.

Polish edition copyright © 2022 by Helion S.A.  
All rights reserved.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://onepress.pl/user/opinie/sztswi>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)

WWW: <https://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI



Przedmowa	5
Rozdział 1. Możesz mieć, cokolwiek zechcesz	9
Rozdział 2. Zrób dokładnie to, co ci powiem	17
Rozdział 3. Potrzebujesz tylko jednego	23
Rozdział 4. Jeżeli nie możesz się czemuś w pełni poświęcić, nie zabieraj się do tego wcale	27
Rozdział 5. Problem tkwi w tobie	31
Rozdział 6. Pieniądze są wzmacniaczem	37
Rozdział 7. Jesteś sumą wszystkich swoich myśli	46
Rozdział 8. Już to masz	54
Rozdział 9. Istniejący model jest przestarzały	68
Rozdział 10. Nasza najpotężniejsza siła	73
Rozdział 11. Jak rozpoznać, że coś robisz źle	85

## *Spis treści*

---

Rozdział 12. Jedyne ograniczenie mocy	100
Rozdział 13. Tańcz, dopóki nie zaczniesz padać	105
Rozdział 14. Jedyne źródło zasilania	110
Rozdział 15. Magiczna grafika	113
Rozdział 16. Jedyne rzecz, nad którą masz kontrolę	126
Rozdział 17. Zmieniaj swoje marzenia w rzeczywistość	133
Rozdział 18. Nie musisz robić wszystkiego	141
Rozdział 19. Twój ruch	147
Rozdział 20. Przejście od energii wyższej do niższej	151
Rozdział 21. Nie chodzi o pieniądze	159
Rozdział 22. Licz swoje błogosławieństwa	168
Rozdział 23. Odważ się	172
Postowie	175

## ROZDZIAŁ 1.

---

# MOŻESZ MIEĆ, COKOLWIEK ZECHCESZ

Odzyskaj siłę swojego umysłu



Wczoraj uczestniczyłem w sesji coachingu i w pewnym momencie powiedziałem: „Wiesz, że za sto lat, a może nawet jeszcze szybciej ludzie, patrząc wstecz na to, co robimy naszym dzieciom, uznają to za działalność przestępczą. Naprawdę. *Działalność przestępczą!*”.

Zatrzymaj się na chwilę i pomyśl o wolności, jaką ma dziecko, gdy jest małe. Takie małe dziecko. Jego niczym nieograniczona wyobraźnia prowadzi je, dokąd tylko zechce. Dzieci żyją w fenomenalnym świecie, w którym mogą robić wszystko, czego tylko zapragną. Mogą być pilotami, linoskoczkami, przejść przez Wodospad Niagary i nie

mają z tym najmniejszego problemu. Wszystko to odbywa się w ich zachwycającym umyśle.

Następnie posyłamy te dzieci do szkoły i nagle ten cały fantastyczny i kreatywny proces jest postrzegany jako coś złego, nagannego. Dziecięca wyobraźnia jest nazywana „brakiem skupienia i uwagi”. Chwilowe odpływanie do wspaniałego królestwa wyobraźni jest kwitowane przez nauczyciela szybkim: „Co ty robisz?” i karane niczym przestępstwo! A te kary są bardzo skuteczne. Daj kilka razy po łapce małemu dziecku i wiesz, co się stanie? Przystanie to robić. Zamiast zostać docenionym i być zachęcany do rozwijania swojej wyobraźni — niewiarygodnego źródła siły i zdolności umysłowych — praktycznie jest uczone całkowitego jej wyłączenia.

Nieżyjąca już Stella Adler, świetna nauczycielka aktorstwa, mawiała: „Dorośli pozbawiają życia różne rzeczy. Lepiej jest coś wymyślić, używając wyobraźni, niż to zabić”. Trudno się z nią nie zgodzić.

A teraz, gdy jesteśmy dorośli, płacimy tysiące złotych, bierzemy wolne w pracy, wyjeżdżamy tylko po to, żeby się znowu uczyć, jak korzystać ze swojej wyobraźni. Ale musimy to robić. Wszyscy jesteśmy zobligowani do tego, aby wrócić do punktu, w którym będziemy w stanie odzyskać dostęp do tej niesamowitej siły, ponieważ wszystko to, co widzisz, jest niczym innym jak tylko fizyczną manifestacją czyjejś wyobraźni. Tym właśnie jest też wszystko, co jesteś w stanie objąć w tej chwili wzrokiem w swoim pokoju.

Miałem biuro na Bayview Avenue w Toronto. Mieliśmy firmę zajmującą się sprzątaniem biur. Zaczynałem od mycia podłóg. Pewnego dnia pomyślałem: *Powinniśmy mieć telefon samochodowy!* Tak też się stało. Później wysłałszy kierownika z samochodem i telefonem w trasę po to, aby jeździł w różne miejsca i nadzorował ekipę sprzątającą. A ja w każdej chwili mogłem się do niego dodzwonić. Aby móc się

z nim kontaktować, na dachu samochodu musieliśmy założyć bagażnik na narty, który utrzymywał antenę w pionie. Wszystko dlatego, że ówczesne telefony umożliwiały rozmowy za pośrednictwem tylko kilku specjalnych kanałów. Były zatem bardzo niedoskonałe. Oczywiście obecnie sprawa ma się zupełnie inaczej, istnieją rozbudowane sieci telefonii z milionami numerów. Każdy z nas ma telefon. I na najlepszej możliwej częstotliwości możemy się komunikować z kimś, kto posiada swój numer telefonu. Jak to się stało możliwe? Ktoś to sobie wyobraził, po prostu.

Gdybym Ci teraz zrobił zdjęcie, mógłbym je wysłać każdemu na świecie. Wystarczy, że naciśnę przycisk *Wyslij* i już! To zdjęcie zostanie praktycznie natychmiast na 100 procent dostarczone we wszystkie wskazane miejsca. Gdybyś był w São Paulo, otrzymałbyś je. Gdybyś był w San Francisco, również dostałbyś to zdjęcie. Tak samo w Szanghaju. Albo w Chicago. Dlaczego? Ponieważ obraz jest wszędzie. Aby to zdjęcie się zmaterializowało, potrzebne jest coś, co z nim rezonuje: Twój numer telefonu. *Bach!* I je masz!

Z myślą jest tak samo jak z obrazem. Jedyne, co może ją powstrzymać to coś, co z nią rezonuje.

Możemy się porozumiewać telepatycznie z każdym na całym świecie i robimy to przez cały czas. Tylko nie zdajemy sobie z tego sprawy. Dlaczego? Ponieważ nikt nas tego nie uczył, nie uświadomił nas i dlatego pozostajemy w tej kwestii ignorantami.



Tylko pomyśl. Kiedy rodzi się malutka wiewiórka, nikt nie musi się o nią troszczyć. Od razu biega sobie po drzewach w górę i w dół.

Szuka orzechów i jakieś znajduje. Sama się żywi. Z drugiej strony pomyśl o malutkim dziecku, noworodku. Umrze, jeśli się nim odpowiednio nie zaopiekujesz. Zauważ, mała wiewiórka działa absolutnie instynktownie, co jest po prostu doskonałe. Fantastycznie czuje się i odnajduje w swoim otoczeniu. Z kolei my w naszym jesteśmy zupełnie dezorientowani. Dlaczego tak się dzieje? Ponieważ nawet jeśli dostajemy odpowiednie mentalne narzędzia do tworzenia własnego otoczenia, nie robimy tego. Dlaczego? Odpowiedź jest prosta, mówi się nam wtedy: „To głupie”... „Dorośnij!”... „To nierealne!”... „Za kogo ty się masz?”... i temu podobne.

Zatem mamy tutaj do czynienia z ludźmi o zachwycających umysłach, którzy miotają się, sądząc, że utknęli z powodu trudnych okoliczności i niesprzyjającego środowiska. „Chciałbym to zrobić, ale nie mogę bo...”. Każdy podany powód zawsze skończy się na niesprzyjających okolicznościach, których staną się ofiarą. Przy czym uznają te warunki za wersję Bożego planu względem nich... i poddają się temu. Nawet nie podejmują próby znalezienia lepszego rozwiązania.



Jesteś tutaj, aby się nauczyć, jak tworzyć wiele źródeł dochodu, w celu zapewnienia sobie niezależności finansowej. Wiem, że teraz możesz sobie pomyśleć: *Och, nie mógłbym tego zrobić. Ale dlaczego? Ponieważ nigdy wcześniej tego nie robiłem.* Czy możesz sobie wyobrazić, że nie uczyłeś się rzeczy, których wcześniej nie robiłeś? Nadal leżałbyś w swoim łóżeczku, bawiąc się palcami u stóp. Z pewnością tak właśnie by było!

Ale trzeba było wstać i postawić jedną stopę przed drugą. Zostałeś tego nauczony. Trzymano cię za rękę: „Zobacz, sam zrobił krok!



Widziałeś to? Sam zrobił krok! Idzie! Och, przewrócił się! Och, uderzył się!”. Zachwiałeś się, potknąłeś. Zajęło Ci to trochę czasu. Ale koniec końców nauczyłeś się chodzić.

Cokolwiek „to” jest, *potrafisz* „to” zrobić. Musisz się tylko nauczyć *jak*.



Przeczytałem kiedyś, że ojciec braci Wright, który był biskupem w kościele reformowanym, powiedział im, że będą się smażyć w piekle już za sam pomysł, że mogliby latać. Gdyby Bóg chciał, żeby latali, to dałby im skrzydła.

Oczywiście przez wieki w to wierzono. Jak również w to, że ziemia jest płaska. Naprawdę to kupowaliśmy i uznawaliśmy za prawdę — jeszcze wcale nie tak dawno temu! Według ogólnie przyjętego ówczesnie poglądu jakim cudem ziemia mogłaby być okrągła?! Jak można by żyć na jednej ze stron? Nie mówiąc już o tym, jak funkcjonować na dole? A gdy obserwowałeś znikający statek, wyglądało to tak, jakby gdzieś odpadał! Widzisz, logika wskazywała na to, że *nie było możliwości*, aby ziemia była okrągła. Dlatego tak sądzono.

Czy uważasz, że ludzie *myśleli*, kiedy dawali się przekonać do takiego założenia? Czy przypuszczasz, że korzystali ze swojej fenomenalnej wyobraźni, kiedy twierdzili, że człowiek nie może latać? Nie sądzę.

Moim mentorem był Earl Nightingale. Bardzo wiele się od niego nauczyłem. Pamiętam, jak mówił: „Gdyby większość ludzi miała wypowiedzieć to co myśli, zaniemówiłaby”.



Spotkasz ludzi lubiących konkurować z innymi. Nawet z takimi, których wcale nie lubią. „Zamierzam ją pobić!”. Ale po co? Dlaczego miałbyś spędzać czas na myśleniu o takiej osobie? Nie jest nawet miłym człowiekiem. Dlaczego miałbyś poświęcić nawet *odrobinę* czasu, myśląc o kimś takim? A jeśli zamierzasz to robić, po prostu zobacz w niej jej dobre cechy. Ponieważ jeśli tego nie uczynisz, wprawisz się w złą, niską wibrację.



Wiele osób krępuje się spotkania ze mną. Uważam to za zabawne. Pamiętam kiedyś, wiele lat temu byłem na zjeździe Metropolitan Life w Toronto. Przyjechało tam wiele osób. Zwróciłem uwagę na tego jednego mężczyznę — szedł w moim kierunku, a potem odchodził, ponownie szedł w moją stronę i zawracał. Był wyraźnie zdenerwowany, onieśmielony spotkaniem ze mną. To było dość oczywiste.

Wreszcie jego menedżer przyprowadził go do mnie i powiedział: „Bob, poznaj, proszę, Harry’ego”. Dłoń tego człowieka była mokra od potu. Cały się trząsł. Menedżer dodał: „Bardzo denerwuje się spotkaniem z tobą”. Roześmiałem się, a potem skwitowałem tę całą sytuację krótko: „Nie śmieję się z ciebie, ale gdybym ci powiedział, że denerwuję się spotkaniem z tobą, czy nie pomyślałbyś, że to zabawne? Chodzi mi o to, że zupełnie nie wiem, dlaczego ktoś miałby się czuć skrępowany rozmową ze mną. Wiem, że sobie pomyślisz: *Dlaczego ktoś miałby się czuć zdenerwowany spotkaniem ze mną?* Taka myśl przemknęłaby ci przez głowę. Tak samo jak i mnie”.

Dlaczego mielibyśmy tak zrobić? Dlaczego mielibyśmy pozwolić, aby obecność innej osoby, szczególnie takiej, której nawet *nie znamy*,

wzbudzała w nas strach? Dlaczego mielibyśmy czuć się mniej wartościowi niż on lub ona? Dlaczego mielibyśmy umniejszać się mentalnie? Musieliśmy się tego nauczyć. Z pewnością tacy się nie urodziliśmy.

Posłuchaj uważnie: teraz jesteśmy już dużymi chłopcami i dziewczynkami. I potrafimy *myśleć*. Zatem zacznijmy myśleć o tym, czego naprawdę *chcemy*. Pozbądźmy się przeświadczenia, że coś powinniśmy zrobić. *Nie musisz* niczego robić. Odpowiesz: „Muszę oddychać”. Nie, mógłbyś założyć plastikową torbę na głowę i zakończyć wszystko. Przecież mógłbyś. „Cóż, *muszę* płacić podatki”. Nie, wcale nie. Nie musisz! Mógłbyś pójść do więzienia albo przenieść się do strefy wolnej od podatków. Wcale nie musisz ich płacić. Niczego nie musisz robić.

Wiesz, co trzeba zrobić, żeby poukładać sobie sprawy w głowie? *Wybierać wszystko*, co się robi.

Victor Frankl, austriacki psychiatra żydowskiego pochodzenia, który w czasie drugiej wojny światowej był więźniem hitlerowskiego obozu koncentracyjnego, napisał książkę zatytułowaną *Człowiek w poszukiwaniu sensu*. To jest całkiem dobra pozycja. Zawarł w niej myśl, że niezależnie od intelektualnego czy psychologicznego znęcania się, któremu był poddawany w obozie, nikt nie był w stanie zmusić go do tego, aby myślał o czymś, o czym nie chciał.

Tak samo jest z Twoimi działaniami. Decydujesz się zrobić to, na co masz ochotę. „Zmusiła mnie do tego!”. Och nie, nie, nie, nie, nie. Do niczego Cię nie przymusiła. Mogłaby wybuchnąć mała wojna, gdybyś zdecydował tego nie zrobić. Faktycznie, niezbyt zachęcająca alternatywa. Ale nie zmusiła Cię do niczego — sam tak wybrałeś. Musisz brać odpowiedzialność za swoje czyny. I za własne życie!



I oto sedno sprawy. Kiedy postanowisz zrobić coś, czego nigdy wcześniej nie robiłeś, gdzieś w środku zaczną działać się niesamowicie dziwne rzeczy. Jakby przemawiał do Ciebie jakiś cichy głosik, chochlik. „Za kogo ty się masz? Nie możesz tego zrobić. Nie mógłbyś być tam o dziewiątej rano! O tej godzinie musisz być *tutaj*, musisz to zrobić”. Ten wewnętrzny sufler często wygrywa. Rozterki przeradzają się w wewnętrzne przeciąganie liny, które zazwyczaj wieńczy zwycięstwo Twojego małego sabotażysty.

Zatem jeśli jakaś osoba nie wykona telefonu, nie zaproponuje nikomu zakupu polisy za 100 000 zł. Później powie: „To i tak by nie wyszło. To bez znaczenia. Niektórych ludzi po prostu na to nie stać!”.

Bzdura. Ludzie mogą sobie pozwolić, na co tylko zechcą. Jeśli rozejrzysz się po swoim domu, zobaczysz mnóstwo rzeczy, których wcale nie potrzebujesz. Kupiłeś je, ponieważ tego *chciałeś*. I kiedy naprawdę czegoś pragniesz, zawsze to otrzymasz... zawsze. Kiedy podejmiesz jakąś decyzję, przestawiasz swój umysł na pewną częstotliwość. Zaczynasz przyciągać wszystko, co podobnie wibruje, właśnie na tej częstotliwości. Teraz, gdy już to rozumiesz, wszystko staje się trochę prostsze. I z pewnością lepsze. Jeśli natomiast tego nie pojmiesz, sprawy nadal będą się komplikować. Zatem spróbuj to zrozumieć.

Żeby tak się stało, na pewno pomocne będzie dla Ciebie, jeśli opowiem Ci swoją historię. Pozwól, że się z Tobą podzielę, jak to się wszystko u mnie zaczęło.

# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

Większość ludzi w swoim życiu powiela bardzo przygnębiający schemat. Choć posiadają niesamowite zdolności i zachwycające umysły, to zamiast wykorzystać swój potencjał, przeżywają pasmo frustracji. Sądzą, że utknęli z powodu trudnych okoliczności i niesprzyjającego środowiska. Mówią o ogólnej niemożności i zawsze czują się ofiarami zewnętrznych uwarunkowań, na które nie mają wpływu. A po jakimś czasie poddają się temu i nawet nie podejmują próby znalezienia lepszego rozwiązania.

Dzięki tej książce zrozumiesz, że jeśli zechcesz, możesz wieść niezwykle życie. Dowiesz się także, w jaki sposób to osiągnąć. Znajdziesz tu mnóstwo bezcennych informacji, podanych w formie zrozumiałych przypowieści. Przekonasz się, jak niesamowite są Twoje zdolności twórcze, i nauczysz się z nich korzystać. Zrealizujesz swoje cele — niezależnie od tego, czy zależy Ci na niezależności finansowej, rozwoju duchowym, czy po prostu na radykalnej zmianie sposobu życia. Przy okazji zrozumiesz, że musisz się pozbyć większości fałszywych przekonań, które wpajano Ci przez całe życie. Uświadomisz sobie również, że Twój intelekt może się stać wielką przeszkodą, i dowiesz się, jak uczynić z niego ogromną siłę, która będzie zawsze działać dla Ciebie.

Z książki dowiesz się, jak:

- korzystać ze swoich zdolności
- zdobyć wszystko, czego pragniesz w życiu
- maksymalizować efekty swojej pracy
- zaprogramować umysł na osiągnięcie sukcesu
- usunąć wszelkie negatywne wzorce myślowe

**BOB PROCTOR** — w branży rozwoju osobistego, w której działa od ponad czterdziestu lat, jest legendarną postacią; jego mentorem był sam Earl Nightingale. Jako trener, autor i wykładowca pomógł tysiącom ludzi na całym świecie.

**SANDRA GALLAGHER** — niegdyś była znakomitą prawniczką, doradzała też zarządom firm z listy Fortune 500. Obecnie jako współzałożycielka i prezes Proctor Gallagher Institute zajmuje się najpotężniejszymi i najskuteczniejszymi koncepcjami i strategiami rozwoju.

” *Wola zwycięstwa, chęć odniesienia sukcesu, chęć wykorzystania pełnego potencjału... to klucze, które otworzą drzwi do osobistej doskonałości*

onepress



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



HELION SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
[onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)

książkiklasybusiness

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-283-9680-7



Cena: 39,90 zł

Konfucjusz