

MIKE BAYER



# BĄDŹ & SOBĄ

---

TYLKO  
*w najlepszej*  
WERSJI

---

sensus

Tytuł oryginału: Best Self: Be You, Only Better

Tłumaczenie: Agata Staszewska

Projekt okładki: Jan Paluch

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock Images LLC.

ISBN: 978-83-283-5867-6

Copyright © 2019 by Michael Bayer.

All rights reserved.

Published by arrangement with Dey Street Books, imprint of HarperCollins Publishers.

All rights reserved.

Polish edition copyright © 2020 by Helion SA

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.

Nazwiska i cechy identyfikujące niektóre osoby zostały zmienione w celu zachowania ich prywatności.

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 Helion SA dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Autor oraz Helion SA 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

<http://sensus.pl/user/opinie/beself>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

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

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# Spis treści

Przedmowa	7
Wstęp	9
<b>1.</b> Odkrywanie najlepszej wersji siebie	23
<b>2.</b> Zrozumienie swojego Anty Ja	43
<b>3.</b> Twoja wyjątkowa podróż: zasady przemiany w Najlepsze Ja	59
<b>4.</b> Zidentyfikuj przeszkody	73
<b>5.</b> Życie towarzyskie	93
<b>6.</b> Życie osobiste	111
<b>7.</b> Zdrowie	133
<b>8.</b> Wykształcenie	153
<b>9.</b> Relacje	165
<b>10.</b> Praca	195

<b>11.</b>	Rozwój duchowy	211
<b>12.</b>	Zbierz drużynę	227
<b>13.</b>	Siedem kroków do celu	243
Zakończenie		263
Podziękowania		267
O autorze		269

### 3.

---

## Twoja wyjątkowa podróż: zasady przemiany w Najlepsze Ja

**W**szyscy jesteście artystami. Artystę definiuję jako osobę, która wyraża siebie poprzez swoją autentyczność. Wszyscy możemy zrobić coś pięknego, co przyniesie korzyść innym i co będzie wyjątkowe dla nas. Nie chodzi mi o sztukę wymagającą pędzla i płótna, na świecie istnieje tak wiele różnych, unikalnych postaci sztuki, ilu jest ludzi.

Ja sam, podobnie jak chyba wielu z nas, odkryłem moją własną postać sztuki przypadkiem. W moim życiu wydarzyło się wiele zwrotów i zakrętów, pojawiły się góry i dolki, a nawet momenty stagnacji. Dzięki tym doświadczeniom nawiązałem kontakt ze sobą samym i z innymi. Kontakty te pozwoliły mi odnaleźć moją sztukę, jaką jest pomoc innym odnaleźć wolność stania się najlepszą wersją siebie. Przypuszczam, że można by powiedzieć, że *moja* sztuka to pomóc ci odnaleźć *twoją* sztukę. Na tym polega sedno twojej obecnej podróży, w której zastosujesz Model Najlepszego Ja w swoim życiu.

Każdy, kto ze mną pracował, powie ci, że w którymś momencie zadaję pytanie: „Co jest twoją sztuką?”. Klienci zwykle patrzą na mnie zdumieni. To, o co mi naprawdę chodzi, to czy w jakiś sposób w codziennym życiu wyrażają, kim są w sercu, czy to przez wybrany zawód, czy też relacje z bliskimi, hobby etc.

Na przykład terapeuci zatrudnieni w moich CAST Centers wyrażają swoją sztukę każdego dnia podczas pracy z klientami, zawsze mając większy cel, jakim jest uwolnienie innych od tego, co ich więzi. Personel naszego domu przejściowego do perfekcji doprowadził sztukę pomagania innym poczuć się kochanymi

i otoczonymi opieką. Sztuką pani sprzątającej biura przed przyjściem pracowników jest sprawianie, by przestrzeń była uporządkowana i zadbana. Kierownik działu HR dba o spokój i ogarnia najdrobniejsze szczegóły. Naprawdę niesamowicie jest przebywać wśród osób, które codziennie czynnie wyrażają swoje unikalne formy sztuki, mając wspólny cel, który wszystkich inspirowuje i motywuje.

Często słyszę: „Pewnie czujesz się dobrze z samym sobą, ponieważ twoja praca polega na pomaganiu innym stać się lepszymi”. Zawsze jednak wzdragam się, słysząc to, ponieważ jeśli w każdej sferze życia jesteś swoim Najlepszym Ja, to nie ma znaczenia, czy twoja sztuka polega na naprawianiu rur, pisaniu programów komputerowych, projektowaniu ubrań, usługiwaniu w restauracji, robieniu mebli, pisaniu piosenek, uprawie roślin, dekorowaniu wnętrz czy czymkolwiek innym — możesz czuć się świetnie z samym sobą i poczujesz się. Tego właśnie dla ciebie chcę!

## Pięć zasad przemiany

---

Wydaje mi się, że na tym etapie zdajesz sobie już sprawę, że w pełni wierzę, że twoja podróż przez życie całkowicie różni się od podróży innych. Istnieje jednak kilka podstawowych narzędzi, które wielokrotnie okazały się niezbędne do udanej realizacji Modelu Najlepszego Ja. Narzędzia te, nazywane przeze mnie pięcioma zasadami przemiany, pomagają przygotować się mentalnie na nadchodzący proces.

By wprowadzić cię w odpowiednie nastawienie, pragnę upewnić się, że do wszystkiego podejdziesz z:

- ciekawością,
- szczerością,
- otwartością,
- gotowością,
- skupieniem.

## Ciekawość

Z natury jestem bardzo ciekawy i dlatego zadaję mnóstwo pytań, szczególnie kiedy spotykam kogoś pierwszy raz. Już nawet przestałem zauważać, że to robię. Ale jestem wdzięczny za tę wrodzoną ciekawość mnie samego i innych, ponieważ

bardzo ułatwia mi pomaganie klientom. Bardzo często właśnie dzięki serii prostych, lecz skutecznych pytań potrafię pomóc innym połączyć kropki i osiągnąć przełom. Po prostu podążam za własną ciekawością.

Zauważyłem jednak, że nie każdy ma taką wrodzoną ciekawość, a raczej, że wielu osobom z trudem przychodzi w ogóle bycie ciekawym. Płyną przez życie, aż nastąpi kryzys, który zmusza ich do rewaluacji. Jednak gdy staniemy się ciekawi siebie, zyskujemy inspirację do zmian.

Ciekawość oznacza po prostu „silne pragnienie poznania lub nauczenia się czegoś”. Ktoś, kto przestanie być ciekawy, nie może poznać siebie. Wiem, że drążenie, odsłanianie kolejnych warstw i zdmuchiwanie kurzu z czegoś, co tkwiło podstępnie zakorzenione w psychice przez całe dziesięciolecia, może się niekiedy wydawać przerażające. Jednak kiedy rzucisz światło na mroczne zakamarki umysłu i serca, dostrzeżesz, że wszystko, co się tam kryło, nie jest aż tak straszne, na jakie wyglądało, i zaczniesz odzyskiwać moc w sposoby, o jakich nie śniłeś.

Gdy pomyślimy o ciekawości dzieci, wyobrazimy sobie, jak chwytają garść piasku i patrzą, jak przesypuje się im przez palce, albo jak zaczarowane obserwują stado ptaków startujące do lotu, albo jak piszcząc z radości, taplają się w kąpiel z bąbelkami. Uczą się przez doświadczenie, poznają otaczający je świat, wykorzystując do tego wszystkie zmysły. Chciałbym, żebyś wzbudził w sobie właśnie taką ciekawość, szczególnie w zastosowaniu do *samego siebie*. Chcę, żebyś stał się boleśnie świadomy swoich schematów myślowych, zachowania, sposobu, w jaki przemierzasz świat.

## FLAGA OSTRZEGAWCZA

Chciałbym cię na coś uczulić. Czasem, gdy nabierzemy dogłębnej ciekawości siebie, wpadamy w błędne koło umniejszania własnej wartości. Zanurzenie się w sobie ujawnia wtedy wyłącznie negatywne myśli i zachowania. Jeśli poczujesz, że idziesz w tę stronę, natychmiast przestań i zmień kierunek.

Ciekawość nie polega na dowalaniu sobie. Po prostu zaczynamy wtedy dostrzegać powiązania między naszymi myślami i zachowaniem. Dostrzegamy też, naprawdę *dostrzegamy*, kim jesteśmy w danym momencie, aby zrozumieć, gdzie przagniemy się znaleźć.

Jak powiedział Walt Disney: „Idziemy naprzód, otwieramy kolejne drzwi, robimy nowe rzeczy, ponieważ jesteśmy ciekawi, a ciekawość prowadzi nas nowymi ścieżkami”. Sądzę, że dowodzi to dogłębnej natury ciekawości i tego, co może ona dla nas uczynić, jeśli ją przyjmujemy i będziemy pielęgnować. I choć chciałbym, żeby głównym obszarem twojej ciekawości pozostało twoje wewnętrzne królestwo, rzutuje ona również na zewnątrz, obejmując otaczający cię świat, nowe idee, perspektywy i poglądy. Ciekawość to narzędzie, dzięki któremu wchłoniesz wiedzę. Bez ciekawości nie uczymy się naprawdę.

## Szczerość

Ponieważ podstawowym celem, nad którym pracujemy, jest dostrojenie się do twojego Najlepszego Ja, na pewno rozumiesz, dlaczego szczerość będzie niezbędna. Jeśli okłamujesz (czyli robisz coś, czego nie zrobiłoby twoje Najlepsze Ja) samego siebie, w tym w kwestii wszelkich lęków nabytych na przestrzeni lat, jedynie blokujesz własny postęp. Jak powiedział Thomas Jefferson: „Szczerość to pierwszy rozdział w księdze mądrości”. A czy tak naprawdę nie dążymy do mądrości? We wszystkim podejmujemy mądre wybory. Mądrość zaczyna się od szczerości.

Szczerość i uczciwość to jedno i to samo — chodzi o robienie tego, co należy. Chciałbym, abyś przez cały ten proces postępował wobec siebie tak, jak należy. Brak całkowitej szczerości uniemożliwi ci nawiązanie więzi z twoim Najlepszym Ja. Być może sądzisz, że dostroisz się do niego, nawet jeśli zachowasz swoje tajemnice. Pozwól jednak, że coś ci powiem: polegniesz. Jeżeli do tej pory starałeś się czegoś unikać, czas stawić temu czoła — obiecuję, że przyznanie się do czegoś i tego konsekwencje nie są tak straszne, jak ci się wydaje. Jesteśmy tak chorzy, jak nasze tajemnice. Tajemnice i wstyd mogą być przeszkodą i powstrzymywać cię przed osiągnięciem pozytywnych rezultatów w życiu. Z radością pomogę ci odnaleźć spokój, więc ustalmy, że najlepszym sposobem, by pójść naprzód, jest działanie w zgodzie z prawdą.

## Otwartość

Decyzja, by stać się otwartym, to jak otworzenie umysłu na odpowiedzi, które wcześniej były przed nami ukryte, ponieważ byliśmy na nie ślepi.



Ponieważ umysł ludzki jest nastawiony na przetrwanie, nie podchodzimy z naturalną otwartością do nowych rzeczy i idei. Nasz mózg uznaje, że to, jak postępujemy w danej chwili, wystarczy, więc unikamy zmian. O ile nie znajdujemy się w śmiertelnym niebezpieczeństwie, utrzymujemy status quo. Zasadniczo podstawowa zasada naszego umysłu brzmi: „jeśli coś nie jest zepsute, nie należy tego naprawiać”. Jednak nie mówimy o ucieczce przed bezpośrednim niebezpieczeństwem, lecz o aktualizacji naszego systemu operacyjnego, by z przetrwania uczynić *rozkwit*.

Otwartość jest kluczowa, gdy kombinujemy w naszym życiu i ulepszamy je. Wyłóżmy wszystkie karty na stół i wspólnie odkryjmy, gdzie nawet najmniejsze zmiany mogą przynieść niesamowite pozytywne rezultaty. Z im większą otwartością będziesz podchodzić do nowych koncepcji, tym większą masz szansę na powodzenie. Bycie otwartym oznacza zasadniczo otwartość na naukę. Zrozumienie, jak wyzwalająca jest nieustanna gotowość na naukę, okazało się jednym z największych objawień w moim życiu. Gwarantuję, że jeśli zaakceptujesz fakt, że nie zawsze znasz odpowiedź, że zawsze możesz wzbogacić posiadane odpowiedzi o nowe informacje i że możesz wszystko robić lepiej niż teraz, znacząco polepszysz swoje życie. Grecki filozof Sokrates mawiał, że prawdziwa mądrość to wiedzieć, że się nic nie wie. Pogódź się z tym. Zaakceptuj te słowa, ponieważ gdy tylko zaakceptujesz ideę, że niczego tak naprawdę nie wiesz, staniesz się nagle niczym gąbka i zaczniesz bez końca wchłaniać nowe idee i poglądy.

Wyobraź sobie, jak wyglądałoby twoje życie, gdybyś cały czas stał za ścianą. Nigdy nawet nie rozważył wyjścia z za niej, aż wreszcie pewnego dnia ktoś znajomy wzięłby cię za rękę i zaciągnął na drugą stronę. Tam po raz pierwszy uświadczylbyś majestatycznego widoku wschodzącego słońca. Pozwól, by ta książka stała się tym znajomym, który weźmie cię za rękę, a ten wschód słońca niech będzie pięknem twojego Najlepszego Ja. Otwórz się na wszystko, co staje na twojej drodze.

## Gotowość

Gdy ponad szesnaście lat temu wreszcie stałem się trzeźwy, wychodzenie z nałogu nauczyło mnie, że muszę dołożyć wszelkich niezbędnych starań, by być czysty. Wiedziałem, że nie chcę wrócić do uzależnienia, więc robiłem wszystko, co mi sugerowali mentorzy, sponsorzy i terapeuci. Obejmowało to codzienne uczestnictwo w spotkaniach AA, codzienne telefony do mentora, wolontariat na rzecz społeczności, poranną modlitwę i ocenę przebiegu dnia przeprowadzaną co wieczór.

Desperacko poszukiwałem rozwiązania, ponieważ straciłem już wytłumaczenie dla mojego nałogu. Dlatego też prosiłem o sugestie każdego, kto miał to, czego mi brakowało (czyli spokój ducha). Zapewniam, że każdy, kto dokonał radykalnej zmiany w życiu, czy to zerwał z nałogiem, pozbył się znacznej nadwagi, czy też całkowicie zmienił zawód, nie stracił gotowości. Gotowość to działanie, gotowość do niezaprzestania działań, nie tylko w myślach.

Ty również musisz być gotowy dołożyć wszelkich niezbędnych starań, by stać się lepszym. Tak, może będziesz musiał opuścić strefę komfortu, więc na to także powinieneś być gotowy. Jak już wspomniałem, to nie musi być trudne! Myślę, że ze zdumieniem odkryjesz, że jak już odpowiednio zwizualizujesz swój cel, wykonanie koniecznej pracy okaże się nie aż takie trudne. Wierzę, że jeśli jesteś gotów coś zrobić, to wtedy to zrobisz. Jak powiedział sir Richard Branson, brytyjski magnat, założyciel Virgin Group: „Życie jest dużo bardziej ekscytujące, jeśli częściej mówisz tak zamiast nie”. O to właśnie mi chodzi. Bądź gotów powiedzieć tak, a potem poprzeć to działaniem, a nie zawiedziesz się.

## Skupienie

Ostatnią z zasad zmiany jest skupienie. Możesz je rozumieć też jako niezbaczenie z drogi. Zapytaj jakiegokolwiek lidera o główną przyczynę jego lub jej niesamowitego sukcesu, a odpowie: *skupienie*.

Cytując Oprah Winfrey: „Poczuj moc płynącą ze **skupienia** się na tym, co cię ekscytuje”. Oprah niewątpliwie wydaje się bardzo szczęśliwa, robiąc to, co kocha, czyż nie? Warren Buffet z kolei powiedział: „Zawody wygrywają uczestnicy **skupieni** na boisku, nie ci ze wzrokiem utkwionym w tablicy wyników”. Zaś LL Cool J radzi: „Nie trać **skupienia**; podążaj za marzeniami i zmierzaj do celu”. Niewątpliwie udały mu się obie te rzeczy i twierdzę, że się opłaciło! Znany biznesmen i inwestor Mark Cuban powiedział: „Nauczyłem się, że wystarczy być **skupionym**, wierzyć w siebie i ufać swoim umiejętnościom i osądowi”. Skupienie jest najważniejsze.

Istotę skupienia możemy przedstawić na podstawie rzeczywistego scenariusza, w którym przyjrzymy się odwrotnej sytuacji — zastanowimy się, co się stanie, jeśli *nie* skupimy się w pełni na ważnym zadaniu. Pisanie SMS-ów podczas prowadzenia samochodu to skrajny (i najbardziej powszechny) przykład próby rozdzielenia uwagi między zadania, z morderczym rezultatem. Według Narodowej Rady Bezpieczeństwa 1,6 miliona wypadków rocznie bezpośrednio wynika z używania telefonów komórkowych podczas jazdy. To jedna czwarta wszystkich

wypadków. Przez rozkojarzonych kierowców codziennie życie traci co najmniej dziesięć osób. Nie potrafimy być w dwóch miejscach jednocześnie ani fizycznie, ani umysłowo. Aby wykonać pracę niezbędną do polepszenia swego życia, powinniśmy ograniczyć zakłócenia i stworzyć otoczenie wspierające niezbędne nam skupienie.

Teraz trzeba ustalić, jak właściwie wygląda u ciebie skupienie. Jaki masz wyjątkowy sposób, by wytrwać do końca? Piszę „wyjątkowy”, ponieważ każdy ma inny sposób na zachowanie skupienia. Na przykład czytając tę książkę, możesz stwierdzić, że łatwiej ci się skupić na lekturze, jeśli zamkniesz się w sypialni z kubkiem herbaty i długopisem. Albo też może najlepiej służy ci energia wokół ciebie, więc lepiej, żebyś czytał w kawiarni z laptopem na stoliku. Jeśli nie wiesz, przeprowadź mały eksperyment, wypróbuj różne rodzaje otoczenia i ustal, w którym najłatwiej ci utrzymać uwagę. Od samego początku musimy mieć pewność, że jesteś obecny i skupiony na pracy, która cię czeka.

Ja zachowuję skupienie przede wszystkim dzięki zapewnieniu sobie właściwego otoczenia. Wielu osobom dobrze pracuje się w kawiarni, ale ja potrzebuję wygodnego fotela i możliwie małej ilości zakłóceń. Dodatkowo to, na czym mam się skupić, stawiam sobie za priorytet i odkładam na bok wszystkie inne punkty na mojej liście.

## Co ładuje twój akumulator autentyczności?

Co robiłeś, kiedy ostatni raz naprawdę czułeś, że żyjesz, że funkcjonujesz na pełnych obrotach? Kiedy ostatni raz czułeś, że w pełni korzystasz z życia?

Być może od razu znajdziesz odpowiedź na to pytanie i przypomnisz sobie te chwile. A być może nadal drapiesz się w głowę i zastanawiasz, czy w ogóle kiedykolwiek tak się czułeś. Jednak to te chwile najwyższego ożywienia, poczucie pełnego naładowania lubię nazywać ładowaniem akumulatora autentyczności. To kluczowe chwile twojego życia i są ci niezbędne.

Przyjrzyjmy się, co ładuje twój akumulator autentyczności.

Zastanów się przez chwilę, co sprawia, że czujesz, że żyjesz, i zapisz to:

---

---

---

---

Kiedy ostatni raz oddawałeś się tej czynności? \_\_\_\_\_

---



---



---

Na podstawie rodzaju czynności, którą uznałeś za ładującą twój akumulator autentyczności, napisz, co mówi to o twoim Najlepszym Ja? \_\_\_\_\_

---



---



---

Które obszary twojego życia pokrywają się z twoim Najlepszym Ja?

---



---



---

Które obszary twojego życia nie pokrywają się z twoim Najlepszym Ja?

---



---



---

Przyjrzyj się zapisanym informacjom. Czy wydaje ci się, że twoje życie w większości pokrywa się z tym, kim naprawdę jesteś? Jeśli tak, to wspaniale, ponieważ oznacza to, że skupimy się na dopracowywaniu szczegółów lub rozwiązywaniu problemów w konkretnych dziedzinach.

Z drugiej strony może wychodzi na to, że pogrzebałeś prawdziwego siebie pod stertą problemów? To też w porządku, ponieważ zaraz zaczniemy kopać!

## Czas na ocenę gotowości do zmiany

Czas ruszyć w podróż. Jesteś naprawdę gotowy? Chciałbym, żebyś ocenił się na skali od 1 do 10 w odniesieniu do pięciu omówionych czynników: ciekawości, szczerości, otwartości, gotowości i skupienia.

**1** = w ogóle nie jestem gotowy

**5** = **pracuję nad tym**

**10** = **100%, wchodzę w to!**

1. Jak bardzo ciekawi cię dowiedzenie się, kim naprawdę jesteś, nawet jeśli okaże się, że kimś zupełnie innym niż obecnie?

ZAKREŚL JEDNĄ ODPOWIEDŹ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Jak szczerzy zamierzasz być wobec siebie podczas wykonywania ćwiczeń zawartych w tej książce? Czy oświełisz wszystkie zakamarki życia i umysłu?

ZAKREŚL JEDNĄ ODPOWIEDŹ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. W jakim stopniu jesteś otwarty na dokonanie zmian niezbędnych do poprawy jakości życia?

ZAKREŚL JEDNĄ ODPOWIEDŹ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. W jakim stopniu jesteś gotowy dołożyć wszelkich starań, by polepszyć swoje życie i nawiązać trwałą więź ze swoim Najlepszym Ja?

ZAKREŚL JEDNĄ ODPOWIEDŹ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. W jakim stopniu jesteś skupiony na bieżącej treści i zadaniach zawartych w tej książce?

ZAKREŚL JEDNĄ ODPOWIEDŹ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jeśli nie przy wszystkich pytaniach zaznaczyłeś 10, zapytaj siebie, co powinienś zrobić, żeby osiągnąć to 10? Zapisz to tu: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Jeśli nie jesteś pewien, co należy zrobić, by czuć się gotowym, czytaj dalej. I nie martw się, wszystko jest procesem. Dojdziemy tam, razem.

## Etapy zmiany

Teraz gdy już zobowiązałeś się do ciekawości, szczerości, otwartości, gotowości i skupienia, chciałbym porozmawiać z tobą przez chwilę o etapach zmiany/poprawy. Oto one:

## Etapy zmiany/poprawy<sup>1</sup>

- **Przed kontemplacją.** Nie masz zamiaru zmieniać swojego zachowania. Prawdopodobnie nie zdajesz sobie sprawy z istnienia problemu.
- **Kontemplacja.** Zdałeś sobie sprawę, że należy podjąć działania w pewnym obszarze życia, ale w tej chwili nie masz jeszcze zamiaru niczego zmieniać.
- **Przygotowanie.** Zamierzasz podjąć działania, by naprawić problem. Przekonałeś się o potrzebie zmiany, by poprawić sytuację w niektórych lub wszystkich sferach życia, i wierzysz, że jesteś zdolny wykonać to, czego się od Ciebie wymaga.
- **Działanie.** Zmieniasz swoje zachowanie, żeby wprowadzić pozytywne zmiany w życiu.
- **Utrzymanie.** Podtrzymujesz zmiany w zachowaniu, nowe zachowania zastąpiły stare.

Spędziłem wiele lat na interwencjach, na których pomagałem osobom trwającym w całkowitym oporze, ponieważ tak bardzo obawiały się konsekwencji zmiany. Wiele z nich wykonało w życiu zwrot o 180 stopni, a niektórzy nawet pracują teraz dla mnie.

Każdemu pojawiają się znaki ostrzegawcze wskazujące, że powinien dokonać zmiany, lecz jeśli jesteś taki jak większość, prawdopodobnie je przeoczyłeś lub zignorowałeś. Ale jestem tu po to, by ci pomóc zidentyfikować sygnały alarmowe, które rozbrzmiewają w różnych obszarach twojego życia, abyś mógł podreperować swoje zachowanie i zapobiec pojawieniu się jeszcze większych problemów. Nie czekajmy z rozpoznaniem potrzeby zmian, aż nastąpi kryzys.

Gdy zajmowałem się interwencjami, często dzwonili do mnie rodzice dorosłych dzieci desperacko pragnący, żeby się zmieniły. Jednymi z takich rodziców byli Cindy i John, którzy zwrócili się do mnie w sprawie swojego dwunastoletniego syna. Marty rzucił studia i zamieszkał u nich w piwnicy. Większość czasu spędzał na graniu w gry komputerowe (robił to przez całą noc, a potem spał do południa), jadł posiłki przygotowane przez Cindy i snuł się po domu. On sam oczywiście miał zerową motywację do zmian. Bo niby dlaczego? Życie traktowało go łagodnie. W szkole mu się nie podobało, więc po prostu wsiadł w samolot i wrócił w domowe pielesze na czas nieokreślony, żeby odpocząć i odzyskać siły.

---

<sup>1</sup> *The Transtheoretical Model* (Prochaska i DiClemente, 1983).

John uznał, że najlepszym sposobem, by zmotywować Marty'ego do większej aktywności życiowej, będzie zatrudnienie go w rodzinnej firmie — lokalnej sieci restauracji. Marty miał codziennie pracować w siedzibie firmy (żeby John miał na niego oko) od 9:00 do 17:00. Ale choć otrzymywał pensję pełnoetatowego pracownika, pojawiał się w pracy na kilka godzin *może* ze trzy dni w tygodniu. A nawet wtedy, kiedy przychodził na cały dzień, nie robił prawie nic. Pracownicy zgłaszali, że nie umie pracować w zespole i nie przestrzega firmowego kodeksu etycznego: spóźnia się, ciągle SMS-uje itd.

Usiedliśmy z Johnem i Cindy, żeby omówić sytuację. Przez cały czas dało się słyszeć, jak Marty gra na dole w gry z dźwiękiem podgłośnionym na pełny regulator. Ale po kolei. Musiałem upewnić się, że John i Cindy grają w jednej drużynie. Musieli się zgrać i zrozumieć, że Marty zmotywuje się do zmian tylko wtedy, gdy: 1) jeśli tego nie zrobi, poniesie konsekwencje w prawdziwym życiu lub 2) będzie odczuwał tak wielki ból emocjonalny, fizyczny lub duchowy, że nie zniesie ani jednego dnia więcej. Zdawaliśmy sobie sprawę, że jego egzystencja jest raczej bezbolesna. Potrzebował więc konsekwencji. Natychmiast.

John zapytał:

— Okej, to mamy go wyrzucić? Pokazać mu, jak wygląda życie na ulicy?

Na to wtrąciła się przerażona Cindy:

— John, mówisz o naszym dziecku! Nie moglibyśmy! Jestem równie zmęczona usługiwaniem mu, ale musimy mu pomóc! Jest taki zagubiony!

Ja stwierdziłem po prostu:

— To jest wybór, którego Marty musi dokonać dla siebie. Jeśli ma tu dalej mieszkać, musi przestrzegać pewnych reguł. John, jeśli nie będzie w pracy na czas każdego dnia, musi ponieść konsekwencje. W innym wypadku zwyczajnie nagrodzisz go za złe zachowanie. Czy postąpiłbyś tak z innymi pracownikami?

John gorliwie zaprzeczył.

— Nie ma mowy.

Zadałem pytanie skierowane do nich obojga.

— Zatem jak według was wyglądałby idealny scenariusz?

Odpowiedziała Cindy:

— Jeżeli Marty ma tu mieszkać, musi się ogarnąć. Obejmuje to zakupy jedzenia, gotowanie i dbanie o siebie, a także pomoc w obowiązkach domowych. Jest dorosły i naprawdę powinien się tak zachowywać.

John pokiwał głową i dodał:

— Próbowaliśmy na wszelkie sposoby zmusić go do odpowiedzialności, ale chyba oboje zdajemy sobie sprawę, że nie byliśmy konsekwentni i ostatecznie pozwalaliśmy mu na takie zachowanie.

W niemal każdym podobnym przypadku rodzice w pełni rozumieją, że pozwalają swoim dzieciom zachowywać się w określony sposób. Potrzebują po prostu, by ktoś inny udzielił im zezwolenia, by przyjąć inną postawę i odzyskać władzę. Wtedy pojawia się ja. Następny krok polegał na rozmowie z całą trójką. Zeszliśmy więc do piwnicy do pokoju Marty'ego. Jego rodzice weszli przodem, ja za nimi. Pokój wyglądał mniej więcej tak, jak się spodziewałem. Widziałem już dziesiątki takich — zabałaganionych, ciemnych, z porozrzucanymi opakowaniami po jedzeniu i puszkami po napojach. Na fotelu wygodnie rozsiadł się pacykowany chłopak w dresach. Wszystko przypominało pokój w akademiku. Na widok rodziców bez entuzjazmu wywrócił oczami, ale gdy tylko zauważył mnie, nieco się wyprostował, a jego żrenice odrobinę się rozszerzyły — klasyczny paraliz ze strachu. Moje rozmiary wywołują lekki strach u facetów. W tym wypadku było to przydatne.

— Marty — zaczął John — razem z mamą rozmawialiśmy już z tobą wcześniej o twoim stylu życia, ale dziś nastąpi zmiana. To jest coach Mike, którego tu zaprosiliśmy.

— Cześć, Marty, miło cię poznać — powiedziałem.

— Yhm. Tak. Więc co tak właściwie się dzieje? — Wstał, a na jego twarzy pojawił się wyraz konsternacji.

— Wiesz, że bardzo cię kochamy, ale na dużo ci pozwalaliśmy i nie pomagaliśmy życiowo, więc od teraz wszystko się zmieni — powiedziała Cindy ze spokojem i siłą, która zaskoczyła Marty'ego. Następnie usiedliśmy i omówiliśmy konkretny plan, z konkretną nieprzekraczalną datą, którego Marty miał przestrzegać, żeby móc dalej mieszkać w domu. Został poinformowany, że wszystko będzie odbywać się etapami — ja miałem spotykać się z rodziną raz w tygodniu przez jakiś czas, aby upewnić się, że wszyscy postępują zgodnie z oczekiwaniami (on przestrzega zasad, oni nie pozwalają mu na odstępstwa), a potem raz na dwa tygodnie, gdy już nastąpi postęp w planie. Marty'emu nie pozostawiono możliwości sprzeciwu lub niezgody. Miał dwie możliwości. Mógł wyrazić zgodę na nowy reżim i robić swoje albo mógł się w tamtej chwili wyprowadzić.

Widzicie, czasem ktoś sam nie przejdzie przez etapy przed kontemplacją, kontemplacji i przygotowania. W tamtym przypadku, w tamtych konkretnych okolicznościach, Marty nie miał bodźca, by przejść przez te stadia. On *nie chciał* się zmienić! Lecz jego rodzice, gdy już opracowali wspólny front i wyraźną stra-



tegię, pomogli skłonić go bezpośrednio do działania. Konsekwencje odrzucenia nowych reguł przez Marty'ego były namacalne, to robiło za motywację.

Gdy już znalazł się na etapie działania — pamiętajcie, że to ostatecznie był jego *wybór*, żeby przejść do działania, ponieważ rodzice kazali mu wybierać między ogarnięciem się a wyprowadzką — zaczął czuć się lepiej sam ze sobą. Nastąpił etap przejściowy i oczywiście Marty'emu zdarzały się potknięcia, ale ogólnie stał się uczestnikiem życia, nie tylko widzem. W końcu wszyscy uznaliśmy, że najlepiej dla niego będzie pójść na swoje i znaleźć pracę poza rodzinną firmą, więc poszedł na rozmowę i dostał posadę początkującego sprzedawcy ubezpieczeń. Wciąż spotykaliśmy się regularnie i ocenialiśmy, na którym etapie procesu się znajdują, a także opracowywaliśmy strategię rozwoju. Im więcej niezależności zdobywał Marty, tym bardziej rosła jego samoocena i tym mniej defensywnie zachowywał się wobec rodziców. Z krnąbrnego nastolatka przekształcał się w gracza zespołowego i aktywnego członka rodziny i społeczeństwa.

Jakiś rok po naszym pierwszym spotkaniu zadzwoniła do mnie Cindy, żeby zdać relację:

— Mike, wprost nie mogę uwierzyć w przemianę, jaką widzę w Martym. Przeprowadził się do własnego mieszkania. Tego samego dnia poszedł do piwnicy, żeby sprawdzić, czy niczego nie zostawił. Konsola wciąż była podpięta do telewizora. Wspomniałam mu o tym, a on powiedział, że skończył z grami, ponieważ tracił przez nie zbyt wiele czasu! Wyobraź to sobie! I wiesz, co jeszcze? Ma dziewczynę! Jest urocza! Tak bardzo ci dziękuję!

— Nie ma sprawy! Z siebie też możesz być dumna. Wiem, że z Johnem musicie ciężko pracować, żeby trzymać się planu, ale wytrwaliście.

Możliwie jak najszybsze przejście do etapu działania opłaca się, ponieważ zaczynamy widzieć siebie w nowym świetle. Widzimy bezpośrednio, do czego jesteśmy zdolni i czego się od nas wymaga, ponieważ zaczynamy to *robić*! Nie mamy nic do stracenia przez skok na głęboką wodę i wprowadzenie zmiany — ale możemy stracić wiele, jeśli będziemy tę zmianę przekładać. Wtedy właśnie dni mogą stać się tygodniami, a tygodnie miesiącami — a potem nagle zrozumiemy, że zmarnowaliśmy całe lata, żyjąc jak wcześniej, podczas gdy mogliśmy wykorzystać ten czas, by ewoluować i poprawić swoją sytuację życiową na różne niesamowite sposoby.

## Przygotowania do drogi...

---

Jak powiedziała Lady Gaga: „Nie pozwól nikomu na świecie wmawiać ci, że nie możesz być dokładnie tym, kim jesteś”. Ma rację, a czasem to *ty* przeszkadzasz sobie stać się dokładnie tym, kim jesteś. Dlatego właśnie w kolejnym rozdziale nauczysz się identyfikować i pokonywać przeszkody, które mogłyby zagrozić twojemu postępowi ku życiu jako twoje Najlepsze Ja. Nie chcemy, żeby coś cię powstrzymywało!

# 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**

Cieszysz się swoim życiem? Czy codziennie wykonujesz ważne dla siebie zadania, dbasz o istotne dla Ciebie relacje i realizujesz własne cele? Czy raczej odhaczasz kolejne punkty na liście, poświęcasz czas nieistotnym rzeczom i w ogóle czujesz się jak chomik w kołowrotku? Czy spoglądając wstecz, przypominasz sobie mnóstwo ważnych dni, wypełnionych ekscytującymi czy choćby tylko cudownie przyjemnymi chwilami, czy też czujesz, że każdy dzień był – i jest – jednakowo nudny i beznadziejny? Jeśli w tym momencie odkrywasz, że chcesz zmienić swoje życie i sprawić, aby stało się lepsze, pełniejsze i bardziej satysfakcjonujące, to znaczy, że właśnie teraz możesz to zrobić!

Ta książka jest narzędziem, dzięki któremu tego dokonasz! Szybko przekonasz się, że bycie najlepszą wersją siebie jest wyjątkowo wyzwalające i daje niezwykle poczucie wolności! Ten szczerzy i bezpośredni przewodnik sprawi, że zaczniesz zadawać sobie kluczowe pytania i obudzisz w sobie mocne postanowienie zmiany. Dzięki wnikliwym i prowokacyjnym spostrzeżeniom otworzysz się na prawdę o sobie – autentyczną, trudną, fascynującą prawdę. Następnie zrozumiesz, co Cię ogranicza, dowiesz się, jak sobie z tym poradzić i co zrobić, aby w każdej z kluczowych siedmiu sfer życia zaszła radykalna zmiana na lepsze. Po prostu: zdobędziesz klucz do lepszego życia na zawsze!

---

Dowiedz się, jak poprawić każdą z siedmiu sfer życia:

- Życie towarzyskie
  - Życie osobiste
  - Zdrowie
  - Wykształcenie
  - Relacje
  - Praca
  - Rozwój duchowy
- 

**MIKE BAYER**, znany jako Coach Mike, pomógł tysiącom osób w odnalezieniu lepszej wersji siebie. Z jego znakomitych porad korzystali celebryci, artyści, sportowcy, menedżerowie, ale także zwykli ludzie. Angażuje się w działalność fundacji CAST, której celem jest promowanie kulturowych i społecznych zmian w postrzeganiu ważności zdrowia psychicznego. Uważa, że każdy może żyć bardziej autentycznie, cieszyć się większymi sukcesami, lepszymi relacjami i piękniejszym rozwojem duchowym. Z własnego doświadczenia wie, że zmiana jest możliwa.

**Marzysz o lepszym życiu? Już czas na lepszą wersję Ciebie!**

**OSOBOWOŚĆ ODNOWA**

**sensus**

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

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowosci>

Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ebook dostępny na:

**ebookpoint**



ISBN 978-83-283-5867-6



cena 39,90 zł