

Andrzej Moszczyński

Inaczej o pozytywnym myśleniu



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

**Inaczej
o pozytywnym
myśleniu**



2021

© Andrzej Moszczyński, 2021

Korekta oraz skład i łamanie:
Wydawnictwo Online
www.wydawnictwo-online.pl

Projekt okładki:
Mateusz Rossowiecki

Wydanie I

ISBN 978-83-67017-07-7

Wydawca:



ANDREW MOSZCZYNSKI
INSTITUTE

Andrew Moszczyński Institute LLC
1521 Concord Pike STE 303
Wilmington, DE 19803, USA
www.andrewmoszczyński.com

Licencja na Polskę:
Andrew Moszczyński Group sp. z o.o.
ul. Grunwaldzka 472
80-309 Gdańsk
www.andrewmoszczyński.group.com

Licencję wyłączną na Polskę ma Andrew Moszczyński Group sp. z o.o. Objęta jest nią cała działalność wydawnicza i szkoleniowa Andrew Moszczyński Institute. Bez pisemnego zezwolenia Andrew Moszczyński Group sp. z o.o. zabrania się kopiowania i rozpowszechniania w jakiegokolwiek formie tekstów, elementów graficznych, materiałów szkoleniowych oraz autorskich pomysłów sygnowanych znakiem firmowym Andrew Moszczyński Group.

*Ukochanej Żonie
Marioli*

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
Rozdział 1. Optymizm w trudnych sytuacjach	11
Rozdział 2. Warto być optymistą	17
Rozdział 3. Optymista – jaki jest?	21
Rozdział 4. Jak nastawić się pozytywnie?	25
Rozdział 5. Wrogowie pozytywnego myślenia	31
Rozdział 6. Metody radzenia sobie ze stresem	33
A. Mechanizm powstawania stresu	34
B. Wychodzenie ze stresu	37
Rozdział 7. Spojrzenie w przyszłość	41
Co możesz zapamiętać?	43

Bibliografia	45
O autorze	61
Opinie o książce	67
Dodatek. Cytaty, które pomagały autorowi napisać tę książkę	71

Wstęp

Pozytywne nastawienie – ta postawa życiowa zrobiła oszałamiającą wręcz karierę, choć samo sformułowanie nie jest przecież odkrywcze ani nowatorskie. Wiadomo: pozytywnie to lepiej niż negatywnie – chyba każdy się z tym zgodzi.

Jak więc nastawić się pozytywnie? Zanim jednak przejdziemy do tego, „jak?”, warto odpowiedzieć sobie na pytanie: „czy?”. Czy w ogóle warto nastawiać się pozytywnie do rzeczywistości? Jakie korzyści możemy z tego odnieść? Czy jakaś trudna sytuacja zmieni się na korzystną tylko dlatego, że będziemy wierzyć, że tak się stanie? Ja uważam, że tak. A przynajmniej nasz sukces jest dużo bardziej prawdopodobny, gdy wierzymy w jego osiągnięcie, niż wtedy, gdy zakładamy, że nam się nie uda. Jest jednak wielu przeciwników takiego podejścia. Twierdzą oni

na przykład, że lepiej nie nastawiać się pozytywnie, lepiej „nie obiecywać sobie zbyt wiele”, bo jeśli się nie uda, to rozczarowanie może być tym większe, może bardziej boleć niż gdybyśmy byli sceptyczni. Czyli – ich zdaniem – lepiej „rozczarować się pozytywnie”. Czy rzeczywiście pozytywne nastawienie może przynieść więcej szkody niż pożytku? Jestem przekonany, że nie jest ono szkodliwe. Co więcej, jest wręcz niezbędne nie tylko do osiągnięcia jakichś szczególnych, wyjątkowych sukcesów, ale także do codziennego życia. Jest po prostu warunkiem przetrwania.



Rozdział 1

Optymizm w trudnych sytuacjach

Najłatwiej zaobserwować optymizm w zachowaniu małych dzieci. Można powiedzieć, że rodzimy się z ogromnymi pokładami zapału, niestety, w toku wychowania i wprowadzania w świat dorosłych jest on zwykle skutecznie tłumiony. Energia ta rodzi u dzieci ogromną determinację, która w sytuacjach trudnych, ekstremalnych staje się potężnym narzędziem do wywierania wpływu na innych. Dorośli uginają się pod jego siłą, ale pewność, z jaką w tej sytuacji działają dzieci, zaskakuje rodziców i opiekunów i zmusza ich do podporządkowania się dziecięcej woli.

Przykładem niech będzie historia pewnej czarnoskórej dziewczynki, która żyła w USA w XVIII w. Jej mama, niewolnica na wielkiej

plantacji, pewnego dnia zachorowała. Towarzy-
sze niedoli złożyli się, oddając ostatnie grosze
na zorganizowanie wizyty lekarskiej dla cierpią-
cej. Od lekarza dowiedzieli się, że jeśli kobieta
nie otrzyma w szybkim czasie lekarstwa, umrze.
Medykament kosztował 2 dolary – w tamtych
okolicznościach była to dla czarnoskórych nie-
wolników niebotyczna kwota.

Nikt zatem nawet nie próbował jej zebrać.
Wszyscy pogodzili się z myślą, że kobieta jest
skazana na śmierć. Wszyscy oprócz jej cztero-
letniej córeczki. Nie zważając na trudy i niebez-
pieczeństwo wyprawy, pobięła do oddalonego
o kilka kilometrów domu właściciela plantacji.
Wiedziała, że żadnemu niewolnikowi bez wyraź-
nego pozwolenia nie wolno było nawet zbliżyć
się do bram posiadłości, jednak nie zatrzymała
się ani na chwilę i bez wahania wbiegła wprost
na podwórko, gdzie bawiły się dzieci plantato-
ra. Wszystkie one były zaskoczone i przerażone
widokiem małej niewolnicy. Miały świadomość,
że za wtargnięcie na teren posesji czarnoskórą
dziewczynkę czeka okrutna kara. Tak się zło-

żyło, że z domu wyszedł akurat dorosły już syn właściciela majątku. On również był przerażony, ponieważ wiedział, że jeśli ojciec zobaczy dziewczynkę, cała historia skończy się dla niej tragicznie. Próbował przepędzić ją z podwórka, jednak czteroletnia bohaterka nie cofnęła się nawet wtedy, gdy syn właściciela zagroził jej widłami. Odważnie postąpiła na przód i łamiącym się głosem wykrzyczała: „Prze pana, prze pana, proszę mi dać 2 dolary!”. Syn plantatora początkowo nie zrozumiał prośby i nadal próbował przepędzić krzyczącą, ale dziecko nie ustąpiło i nie cofnęło się nawet o krok. Wtedy przerażony i zdezorientowany mężczyzna sięgnął do kieszeni i rzucił jej garść banknotów. Gdy mała niewolnica wróciła do czworaków z pieniędzmi, wszyscy myśleli, że je ukradła. Ona jednak zdobyła je dzięki wielkiej determinacji i wierze, że jej matka nie może tak po prostu umrzeć.

Historia czarnoskórej dziewczynki z plantacji dowodzi, że determinacja i żarliwość potrafią być tak silne, iż uginają się przed nimi wszelkie przeszkody i blokady. Nie można jej oczy-

wiecie rozpatrywać w kategoriach logicznego działania. Zresztą logika aż nazbyt często blokuje w nas chęć pokonania przeszkód. Dlatego uważam, że warto zweryfikować schematy naszego myślenia i przekonań. Nie wiemy, czemu syn plantatora spełnił prośbę dziewczynki, ale jej postawa okazała się skuteczna, jej dziecięca podświadomość skierowała ją do właściwego miejsca, wiedziała, kto może mieć pieniądze.

Nawet nie wiem, czy ta historia jest prawdziwa, może to tylko zmyślona opowieść. Jednak jest to przykład, który mnie osobiście się podoba i uczy, że nasze umysły nadają znaczenie różnym sprawom. Możemy, jak chcemy, interpretować to, z czym się spotykamy na co dzień.

Przykład tej dziewczynki uczy też, że optymizm jest naturalną cechą osób prostolinijnych, które nie zostały jeszcze skażone pesymizmem, zniechęceniem, brakiem wiary w osiągnięcie celu. Źle się czuję, wiedząc, że współcześnie wpaja się młodym ludziom szkodliwe przesady, bezpowrotnie zabijając cechy tak piękne i świeże, jak optymizm i pozytywne myślenie. Mając

na uwadze, że są one naturalnymi przymiotami każdego dziecka, powinniśmy bardzo uważać, aby swoim nieostrożnym zachowaniem czy niebacznie rzucanymi słowami nie stłumić tych wspaniałych cech w naszych pociechach.



O autorze

Andrzej Moszczyński od 30 lat aktywnie zajmuje się działalnością biznesową. Jego główną kompetencją jest tworzenie skutecznych strategii dla konkretnych obszarów biznesu.

W latach 90. zdobywał doświadczenie w branży reklamowej – był prezesem i założycielem dwóch spółek z o.o. Zatrudniał w nich ponad 40 osób. Spółki te były liderami w swoich branżach, głównie w reklamie zewnętrznej – tranzytowej (reklamy na tramwajach, autobusach i samochodach). W 2001 r. przejęciem pakietów kontrolnych w tych spółkach zainteresowały się dwie firmy: amerykańska spółka giełdowa działająca w ponad 30 krajach, skupiająca się na reklamie radiowej i reklamie zewnętrznej oraz największy w Europie fundusz inwestycyjny. W 2003 r. Andrzej sprzedał udziały w tych spółkach inwestorom strategicznym.

W latach 2005-2015 był prezesem i założycielem spółki, która zajmowała się kompleksową komercjalizacją liderów rynku deweloperskiego (firma w sumie

sprzedała ponad 1000 mieszkań oraz 350 apartamentów hotelowych w systemie condo).

W latach 2009-2018 był akcjonariuszem strategicznym oraz przewodniczącym rady nadzorczej fabryki urządzeń okrętowych Expom SA. Spółka ta zasięgiem działania obejmuje cały świat, dostarczając urządzenia (w tym dźwigi i żurawie) dla branży morskiej. W 2018 r. sprzedał pakiet swoich akcji inwestorowi branżowemu.

W 2014 r. utworzył w USA spółkę LLC, która działa w branży wydawniczej. W ciągu 14 lat (poczynając od 2005 r.) napisał w sumie 22 kieszonkowe poradniki z dziedziny rozwoju kompetencji miękkich – obszaru, który ma między innymi znaczenie strategiczne dla budowania wartości niematerialnych i prawnych przedsiębiorstw. Poradniki napisane przez Andrzeja koncentrują się na przekazaniu wiedzy o wartościach i rozwoju osobowości – czynnikach odpowiedzialnych za prowadzenie dobrego życia, bycie spełnionym i szczęśliwym.

Andrzej zdobywał wiedzę z dziedziny budowania wartości firm oraz tworzenia skutecznych strategii przy udziale następujących instytucji: Ernst & Young, Gallup Institute, PricewaterhouseCoopers (PwC) oraz Harvard Business Review. Jego kompetencje można przyrównać do pracy **stroiciela instrumentu**.

Kiedy miał 7 lat, mama zabrała go do szkoły muzycznej, aby sprawdzić, czy ma talent. Przeszedł test

pozytywnie – okazało się, że może rozpocząć edukację muzyczną. Z różnych powodów to nie nastąpiło. Często jednak w jego książkach czy wykładach można usłyszeć bądź przeczytać przykłady związane ze światem muzyki.

Dlaczego można przyrównać jego kompetencje do pracy stroiciela na przykład fortepianu? Stroiciel udoskonala fortepian, aby jego dźwięk był idealny. Każdy fortepian ma swój określony potencjał mierzony jakością dźwięku – dźwięku, który urzeka i wprowadza ludzi w stan relaksu, a może nawet pozytywnego ukojenia. Podobnie jak stroiciel Andrzej udoskonala różne procesy – szczególnie te, które dotyczą relacji z innymi ludźmi. Wierzy, że ludzie posiadają mechanizm psychologiczny, który można symbolicznie przyrównać do **mentalnego żyroskopu** czy **mentalnego noktowizora**. Rola Andrzeja polega na naprawieniu bądź wprowadzeniu w ruch tych „urządzeń”.

Żyroskop jest urządzeniem, które niezależnie od komplikacji pokazuje określony kierunek. Tego typu urządzenie wykorzystywane jest na statkach i w samolotach. Andrzej jest przekonany, że rozwijanie **koncentracji i wyobraźni** prowadzi do włączenia naszego mentalnego żyroskopu. Dzięki temu możemy między innymi znajdować skuteczne rozwiązania skomplikowanych wyzwań.

Noktowizor to wyjątkowe urządzenie, które umożliwia widzenie w ciemności. Jest wykorzystywane przez wojsko, służby wywiadowcze czy myśliwych. Życie Andrzeja ukierunkowane jest na badanie tematu źródeł wewnętrznej motywacji – siły skłaniającej do działania, do przejawiania inicjatywy, do podejmowania wyzwań, do wchodzenia w obszary zupełnie nieznanne. Andrzej ma przekonanie, że rozwijanie **poczucia własnej wartości** prowadzi do włączenia naszego mentalnego noktowizora. Bez optymalnego poczucia własnej wartości życie jest ciężarem.

W swojej pracy Andrzej koncentruje się na procesach podnoszących jakość następujących obszarów: właściwe interpretowanie zdarzeń, wyciąganie wniosków z analizy porażek oraz sukcesów, formułowanie właściwych pytań, a także korzystanie z wyobraźni w taki sposób, aby przewidywać swoją przyszłość, co łączy się bezpośrednio z umiejętnością strategicznego myślenia. Umiejętności te pomagają rozumieć mechanizmy wywierania wpływu przez inne osoby i umożliwiają niepoddawanie się wszechobecnej indoktrynacji. Kiedy mentalny noktowizor działa poprawnie, przekazuje w odpowiednim czasie sygnały ostrzegające, że ktoś posługuje się manipulacją, aby osiągnąć swoje cele.

Andrzej posiada również doświadczenie jako prelegent, co związane jest z jego zaangażowaniem w działa-

nia społeczne. W ostatnich 30 latach był zapraszany do udziału w różnych szkoleniach i seminariach, zgromadzeniach czy kongresach – w sumie jako mówca wystąpił ponad 700 razy. Jego przemówienia i wykłady znane są z inspirujących przykładów i zachęcających pytań, które mobilizują słuchaczy do działania.



Opinie o książce

Małe dziecko przychodzi na świat bez instrukcji obsługi, o czym boleśnie przekonują się kolejne pokolenia młodych rodziców. A jednak mimo tej pozornej przeszkody ludzkość była i jest w stanie poradzić sobie z tym wyzwaniem. Jak? Młodzi rodzice szybko uczą się – głównie metodą prób i błędów – jak zaspokajać potrzeby swojego dziecka. Rodzicielstwo to ciekawa mieszanka zaufania do własnej intuicji, pomocy bliskich i odwołania do wiedzy ekspertów. To nie stały zestaw umiejętności, które ujawniają się w chwili narodzin dziecka, lecz raczej proces nabywania nowych umiejętności dostosowanych do potrzeb i rozwoju własnych pociech.

Nie inaczej jest w przypadku rozpoznania swoich talentów i wykorzystania ich w codziennym życiu. Nie są to zdolności, jakie nabywa się po przeczytaniu jednej książki lub uczestniczeniu w weekendowych warsztatach, lecz raczej droga, na którą się wchodzi świadomie i którą podąża przez resztę życia. Wybierając się w podróż, zwykle pakujemy ze sobą przewodnik i mapę,

dlatego też podczas podróży do własnego wnętrza także warto sięgnąć po jakiś przewodnik. Seria książek autorstwa Andrzeja Moszczyńskiego jest właśnie takim przewodnikiem, zawierającym cenne podpowiedzi oraz techniki odkrywania i wykorzystywania swoich talentów. Autor nie stawia się w pozycji eksperta wiedzącego lepiej, co jest dla nas dobre, lecz raczej doradcy odwołującego się szeroko do filozofii, literatury, współczesnych technik doskonalenia osobowości i własnych doświadczeń. Zdecydowanymi mocnymi stronami tej serii są przykłady z życia ilustrujące prezentowane zagadnienia oraz bogata bibliografia służąca jako punkt do dalszych poszukiwań dla wszystkich zainteresowanych doskonaleniem osobowości. Uważam, że seria ta będzie pomocna dla każdego zainteresowanego świadomym życiem i rozwojem osobistym.

Ania Bogacka

Editorial Consultant and Life Coach

* * *

Na rynku książek wybór poradników jest ogromny, ale wśród tego ogromu istnieją jasne punkty, w oparciu o które można kierować swoim życiem tak, by osiągnąć spełnienie. Samorealizacja jest osiągnięta poprzez mą-

drość i świadomość. To samo sprawia, że książki Andrzeja Moszczyńskiego są tak użyteczne i podnoszące na duchu. Dzielenie się mądrością w formie przykładów wielu historycznych postaci oświetla drogę w tej kluczowej podróży. Każda z książek Andrzeja jest kompletna sama w sobie, jednak wszystkie razem stanowią zestaw narzędzi, przy pomocy których każdy z nas może ulepszyć umysł i serce, aby ostatecznie przyjąć proaktywną i współczującą postawę wobec życia. Jako osoba, która badała i edytowała wiele tekstów z filozofii i duchowości, mogę z entuzjazmem polecić tę książkę.

Lawrence E. Payne

OFERTA WYDAWNICZA

Andrew Moszczynski Group sp. z o.o.



Andrzej Moszczyński

Inaczej o wartościach



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

Inaczej o pozytywnym myśleniu



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

Inaczej o inicjatywie



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

Inaczej o miłości



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

Inaczej o motywacji



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

Inaczej o podejmowaniu decyzji



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

Inaczej o byciu realistą



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

Inaczej o priorytetach



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

Inaczej o byciu wnikliwym



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

Inaczej o byciu asertywnym



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

Inaczej o wierze w siebie



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

Inaczej o umiejętności wyznaczania i osiągnięcia celów



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

Inaczej o zaufaniu



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

Inaczej o planowaniu



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

Inaczej o byciu odważnym



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

Inaczej o byciu wytrwałym



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

Inaczej o uczeniu się



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

Inaczej o entuzjazmie



INSPIRUJĄCY PORADNIK