

MYŚL MNIJEJ RÓB PETER HOLLINS WIECEJ

JAK **NASTAWIĆ SIĘ** NA DZIAŁANIE,
PRZESTAĆ NADMIERNIE ANALIZOWAĆ
I **ZMIENIĆ** SVOJE ŻYCIE

sensus

Tytuł oryginału: Think Less, Do More: Create An Action Bias, Stop Overthinking, and Learn How to Actually Change Your Life (Live a Disciplined Life Series)

Tłumaczenie: Agnieszka Górczyńska

ISBN: 978-83-289-3443-6

Copyright © 2023 by Peter Hollins

Polish translation rights arranged with PKCS Mind, Inc. through TLL Literary Agency

Polish edition copyright © 2026 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 jakiejkolwiek 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

sensus.pl/user/opinie/mymnro

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: sensus.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

CZĘŚĆ I. NASTAWIENIE NA DZIAŁANIE

Rozdział 1. Obniż swoje standardy — tak, naprawdę!	9
Pamiętaj, że wszystkie Twoje próby mają wartość	12
Zapomnij o perfekcji	13
Skoncentruj się na procesie, nie na wyniku	14
Po prostu zacznij	15
Postaw na to, co się sprawdza w Twoim przypadku	17
Rozdział 2. Działanie jest początkiem motywacji?	19
Działanie tworzy motywację, która z kolei prowadzi do zaangażowania	24
Podsumowanie	29

CZĘŚĆ II. CZYM NAPRAWDĘ JEST SUKCES?

Rozdział 3. Naucz się żyć z ryzykiem	33
To normalne, że odczuwamy strach	36
Jak mądrze ryzykować?	38
Rozdział 4. Zrozumienie czterech poziomów działania	44
Jak wygląda zmasowane działanie?	50
Rozdział 5. Jak pokonać opór? Oddziel się od niego	55
Dwa sposoby na pokonanie oporu	58
Podsumowanie	65

CZĘŚĆ III. NAUKA MÓWIENIA „TAK”, NAUKA MÓWIENIA „NIE”

Rozdział 6. Jedna sztuczka, która podwoi Twoje szanse na sukces — implementacja intencji	69
A co, jeśli nie dotrzymasz zobowiązania?	72
Nie potrzebujesz silnej woli, wystarczy plan	73
Jak w praktyce wykorzystać implementację intencji?	73
Rozdział 7. Utwórz listę rzeczy NIE do zrobienia	77
Zdecyduj, co Cię NIE obchodzi	79
Rozdział 8. Określ swoje priorytety	86
„Burner List” — „lista palników”	86
Zasada 5/25 Warrena Buffetta	89
Podsumowanie	94

CZĘŚĆ IV. ORGANIZACJA

Rozdział 9. Uprość podejmowanie decyzji	
dzięki metodzie superstruktury	99
Krok 1. Jaki jest Twój zamiar?	102
Krok 2. Jaka jest wartość każdego zadania?	104
Krok 3. Ile kosztuje każde zadanie?	106
Krok 4. Teraz zaplanuj swoje zadania	107
Rozdział 10. Metoda Davida Allena — GTD	110
Listy działań	118
Przykład	119
Podsumowanie	122

CZĘŚĆ V. POKONYWANIE PRZESZKÓD

Rozdział 11. Metoda wcielania się w postacie	127
Rozdział 12. Pokonaj prokrastynację dzięki mikrozadaniom	133
Kiedy nie należy stosować mikrozadań?	138
Skoncentruj się na przepływie	141
Rozdział 13. Pracuj w zgodzie ze swoimi	
rytmami ultradobowymi	143
Czy nie można zmienić swoich cykli?	147
A co, jeśli mój pracodawca ustala za mnie harmonogram?	148
Gdy pracujesz, pracuj; gdy odpoczywasz, odpoczywaj	149
Podsumowanie	151

Podsumowanie całości	153
Część I. Nastawienie na działanie	153
Część II. Czy naprawdę jest sukces?	154
Część III. Nauka mówienia „tak”, nauka mówienia „nie”	156
Część IV. Organizacja	157
Część V. Pokonywanie przeszkód	158

CZĘŚĆ I

Nastawienie na działanie

Z pewnością nie brakuje porad na temat tego, jak dążyć do bardziej uporządkowanego, produktywnego i satysfakcjonującego życia. Jednak **istnieje jedna kluczowa cecha, która odróżnia skuteczne strategie od tych, które nigdy się nie sprawdzają: działanie.**

Nie ma znaczenia, czy próbujesz poprawić jakość swojego życia rodzinnego lub relacji, osiągnąć cele zawodowe, zadbać lepiej o zdrowie czy realizować inne ważne cele życiowe. **W pewnym momencie, jeśli naprawdę chcesz odmienić swoje życie, będziesz musiał przejść z miejsca, w którym jesteś, do miejsca, w którym chcesz być — poprzez działanie.**

W kolejnych rozdziałach przyjrzymy się temu, co naprawdę trzeba zrobić, aby znaleźć się w zaszczytnym gronie jednego procenta ludzi, którzy spełniają swoje marzenia. Zobaczymy, że „skłonność

do działania” jest najpotężniejszym nastawieniem, jakie można rozwinąć, ponieważ to właśnie ono pozwoli Ci utrzymać skupienie, motywację i efektywność. Istnieje wiele mitów, które mogą Cię powstrzymywać. Na przykład przekonanie, że:

- musisz zawsze dążyć do doskonałości,
- musisz nieustannie szukać sposobów na motywowanie siebie,
- aby być niczym osoby odnoszące ogromne sukcesy, musisz nauczyć się pokonywać strach i być całkowicie pewnym siebie...

A gdyby się okazało, że nic z tego nie jest konieczne do prawdziwej zmiany Twojego życia? W tej książce przyjrzymy się jednemu czynnikowi, który ma moc pchnąć Cię do przodu w życiu, oraz temu, jak rozwijać ten czynnik każdego dnia. Wywrócimy konwencjonalną mądrość do góry nogami i poznamy skuteczne sposoby — na ustalanie priorytetów, podejmowanie decyzji, pokonywanie prokrastynacji, lepszą organizację oraz podejmowanie realnego ryzyka — które przynoszą prawdziwe korzyści. Zaczynajmy!

ROZDZIAŁ 1.

Obniż swoje standardy — tak, naprawdę!

„Jeśli coś warto robić, to warto to robić dobrze”.

Czy kiedykolwiek słyszałeś to powiedzenie? Być może byłeś jedną z tych osób, którym w okresie dorastania powtarzali to rodzice. Na pierwszy rzut oka ta rada wydaje się rozsądna, a nawet inspirująca. Staraj się jak najlepiej, rób wszystko, najlepiej jak potrafisz, i nie pozwalaj sobie na półśrodki czy niewielkie wysiłki. Czyż nie byłoby wspaniale trzymać się tak wysokich standardów, dążyć do doskonałości i w pełni angażować się w swoje przedsięwzięcia?

Oczywiście, że tak. Ale zastanów się nad niewypowiedzianą częścią tej rady: „Jeśli coś warto robić, to warto to robić dobrze... *albo w ogóle się za to nie zabierać*”.

Aby zacząć kształtować mentalność sprzyającą działaniu, musimy zagłębić się w siebie i wykorzenić wszystkie te postawy i przekonania, które w rzeczywistości działają na naszą niekorzyść. Załóómy, że rzeczywiście postępowałeś zgodnie z tą radą i mówiłeś sobie, że **albo doskonałość, albo nic**. Robiłbyś rzeczy perfekcyjnie albo nie robiłbyś nic. Zatem próbujesz i co się dzieje? Twoja pierwsza próba wypada błado. Ponieważ jesteś początkujący, nie udaje Ci się zrobić tego idealnie. Być może całkowicie Ci się nie udaje. Ustawiasz poprzeczkę wysoko, a potem jej nie przeskakujesz. Patrząc na swój zdecydowanie niedoskonały wynik, dochodzisz do wniosku, że jest bezwartościowy i oczywiście się poddajesz.

Rezygnacja jest naturalną konsekwencją rady, która na początku wydawała się tak rozsądna. Jeśli złamiesz tę „zasadę”, którą sobie wyznaczyłeś, ta rada zachęca Cię do myślenia o tym jako o całkowitej porażce. Jeśli nie da się tego naprawić i nie jest to do zaakceptowania, to co innego możesz zrobić, jak nie porzucić swojego celu?

Powiedzmy, że w tym miesiącu postanawiasz chodzić na siłownię codziennie. Robisz tak przez tydzień, potem opuszczasz kilka dni. Mówisz sobie: „Cóż, teraz już wszystko zepsute. Równie dobrze mogę zapomnieć o reszcie tygodnia i zacząć od nowa w przyszły poniedziałek”. Ignorujesz wszelkie poczynione postępy i wysiłek oraz całkowicie przymykasz oko na to, co spowodowało, że opuściłeś kilka dni. Po prostu wyrzucasz to wszystko i próbujesz zacząć „od nowa” w jakimś momencie w przyszłości, kiedy znowu będziesz mógł się łudzić, że tym razem zrobisz wszystko perfekcyjnie.

W rezultacie, zamiast dążyć do doskonałości, wpadasz w cykl, który prowadzi tylko do rozczarowania, straty czasu i poważnego spadku

pewności siebie. Spadku pewności siebie, ponieważ za każdym razem, gdy składasz sobie obietnicę i nie dotrzymujesz słowa, niszczysz swoją relację ze sobą — a niska samoocena już stoi tuż za rogiem.

Rozważ zastąpienie tego rodzaju rady jej zaktualizowaną wersją: „Wszystko, co warto robić, warto robić, choćby źle”. To cytat z G.K. Chestertona, który napisał osiemdziesiąt książek, dwieście opowiadań i ponad cztery tysiące esejów w ciągu swojego życia. Jego płodność może dać nam wskazówkę co do tego, jakie są skutki *niebycia* perfekcjonistami, którzy za wszelką cenę trzymają się myślenia „wszystko albo nic” w kwestii robienia rzeczy „dobrze”.

Chesterton uważał, że ludzie powinni w rzeczywistości dążyć do bycia amatorami zamiast profesjonalistami. Jednak w jego świecie słowo „amator” oznaczało coś zupełnie innego niż nasze konwencjonalne rozumienie tego terminu (który najczęściej odnosimy do kogoś, kto wykonuje coś w dość kiepski sposób). Słowo to w rzeczywistości pochodzi z łacińskiego rdzenia oznaczającego „miłośnik”. Początkowo używano tego wyrazu do opisywania ludzi, którzy wybierali ścieżkę życiową, kierując się miłością i pasją, a nie tym, że przynosiła im pieniądze czy uznanie. Sekret, według Chestertona, leży w pierwotnym znaczeniu tego słowa.

Oczywiście, nie mówił on, że nie należy dawać z siebie wszystkiego. Nie sugerował też, że powinno się być niedbałym czy leniwym w swoich pierwszych próbach. Chodzi raczej o **zmianę podejścia do tego, co uważamy za porażkę, a co za „robienie czegoś dobrze”**. Chodzi o przeniesienie uwagi z rezultatów i *wyników* na ciekawość tego, czego uczymy się w *procesie*. Oczywiście byłoby wspaniale, gdyby można było rozpocząć coś nowego i natychmiast zostać ekspertem

w tej dziedzinie oraz imponować wszystkim wokół naszym oszałamiającym sukcesem za pierwszym podejściem. Ale biorąc pod uwagę, że tak *nigdy się nie dzieje* i że takie myślenie może tylko zmniejszyć prawdopodobieństwo naszego sukcesu, warto dostosować własne procesy myślowe do bardziej realistycznego scenariusza.

Jak więc wygląda prawidłowe podejście „robienia rzeczy kiepsko”? Co to właściwie oznacza?

Pamiętaj, że wszystkie Twoje próby mają wartość

„Porażka” to sposób, w jaki się uczysz. To cenna informacja, która mówi Ci, co musisz zrobić, aby następnym razem być lepszym. To praktyka. To okazja, aby uwolnić się od nieprzydatnych pomysłów czy nieporozumień. To szansa na otrzymanie informacji zwrotnej.

Jeśli będziesz o tym pamiętać, zobaczysz, że *każda* Twoja próba ma wartość. Twoje działania nie muszą od razu przynosić dokładnie takich rezultatów, jakich oczekiwałeś, aby były coś warte. W rzeczywistości działania, które przebiegają nieoczekiwanie lub zmuszają Cię do nauki, ponownej oceny sytuacji czy większego wysiłku, są warte *więcej* niż natychmiastowy sukces, ponieważ to one pozwalają Ci naprawdę się rozwijać.

Kiedy widzisz na scenie odnoszącego sukcesy stand-upera, obserwujesz go jedynie przez kilka sekund, kiedy opowiada zabawny dowcip i doprowadza publiczność do śmiechu. Nie widzisz wielu

zmudnych godzin pracy nad doskonaleniem tego żartu. Do tego momentu komik już wiele razy opowiadał ten sam dowcip innym widzom, za każdym razem z mniejszym powodzeniem niż teraz, gdy go oglądasz. Ale jeśli żart odnosi sukces w obecnej formie, to tylko *dlatego*, że wcześniej wielokrotnie się nie udawał, a komik robił notatki, wprowadzał ulepszenia i nie poddawał się. Prawda jest taka, że komik, który nauczył się tak robić, zawsze przewyższy początkującego komika, który polega wyłącznie na swoim surowym talencie.

Jeśli poszedłeś na siłownię pięć razy w tym tygodniu zamiast siedmiu — cóż, to i tak lepiej niż nic. Wykorzystaj to. Niech bycie kiepskim w chodzeniu na siłownię nauczy Cię, jak być w tym dobrym. Zastanów się, dlaczego nie poszedłeś te pozostałe dwa razy, wprowadź poprawki i kontynuuj. Kluczowe jest zrozumienie, że tak naprawdę Twoim celem nie jest chodzenie na siłownię siedem razy w tygodniu. To tylko zewnętrzny rezultat. Tym, czego naprawdę chcesz, jest NAUKA. Chcesz stać się osobą, która zawsze chodzi na siłownię tak często. A tę naukę osiągasz poprzez swoje próby — niezależnie od tego, jak wygląda ich rezultat.

Zapomnij o perfekcji

Winston Churchill powiedział, że perfekcja jest wrogiem postępu. I miał rację. Jeśli jesteś perfekcjonistą lub szcycisz się dążeniem do doskonałości, zrozum już teraz, że w rzeczywistości jest to bardzo krucha, niestabilna i raczej słaba postawa. Lepiej być kreatywnym, odpornym, elastycznym, wyrozumiałym i dynamicznym niż doskonałym!

Załóźmy, że „próbujesz uporządkować swoje życie” i wpadasz na pomysł, aby zostać minimalistą i raz na zawsze posprzątać swój zwarewany dom. Masz w głowie jego wizję: nieskazitelny, biały i perfekcyjny, bez choćby jednej rzeczy nie na miejscu. Czujesz się zrelaksowany, gdy wyobrażasz sobie tę scenę, ale potem otwierasz oczy i patrzysz, jak Twój dom *naprawdę* wygląda... Mimo że zrobiłeś duży postęć i naprawdę wiele, aby go posprzątać i pozbyć się zbędnych rzeczy, widzisz tylko, jak daleko jest jeszcze do tej perfekcyjnej wizji. „A niech to” — myślisz i pozwalasz, żeby wszystko znów pograżyło się w chaosie.

Problem nie polegał na tym, że Twój dom był zbyt brudny. Chodziło o to, że Twoja wizja tego, jaki mógłby lub powinien być, była zbyt doskonała. Gdybyś miał trochę więcej tolerancji dla bycia *w trakcie procesu*, mógłbyś powiedzieć sobie: „Oczywiście mój dom nie będzie wyglądał jak muzeum z dnia na dzień. Ale wykonałem dziś dobrą robotę, bo uporządkowałem wiele rzeczy. I to już jest powód do dumy”. **Ironia polega na tym, że osoba, która najdłużej potrafi tolerować niedoskonałość, ma większe szanse na osiągnięcie perfekcji w pewnym momencie!**

Skoncentruj się na procesie, nie na wyniku

Możesz ogłosić: „Zamierzam schudnąć dwadzieścia kilogramów, być szczupłą i piękną!”

Ale ten cel to tylko ostatni etap bardzo długiego procesu. To jak ostatni krok maratonu, który prowadzi Cię przez linię mety — bez wątpienia najbardziej ekscytujący. Jednak **całego wyścigu nie wygrasz**

tym pojedynczym krokiem, lecz tysiącami kroków, które go poprzedzają. Jeśli skupiasz się tylko na tym efektownym i triumfalnym ostatnim kroku, ignorujesz większość tego, co naprawdę oznacza rozwój i osiągnięcie czegoś wielkiego.

Innymi słowy, wszystkie te tysiące nudnych kroków, które wykonujesz bez wielkiego rozgłosu, bez nikogo, kto by Cię dopingował, bez głównej nagrody czy poczucia spełnienia — *to* właśnie w nich leży Twój sukces. Zatem jeśli marzysz o momencie, gdy staniesz na wadze i zobaczysz, że schudłaś dwadzieścia kilogramów, musisz zdać sobie sprawę, że to nastąpi dopiero po tym, jak wykonasz nudną i trudną pracę polegającą na zgubieniu jednego kilograma dwadzieścia razy. Gram po gramie, wybór po wyborze, zbliżasz się do celu.

W pewnym sensie ostatni krok jest najłatwiejszy. Zamiast tego skup się na tym, co naprawdę ma znaczenie, czyli na tym, jak tam dotrzesz, a nie na tym, jak cudownie będzie, gdy już się tam dostaniesz. Powiedz: „Zamierzam chodzić przez trzydzieści minut każdego dnia” lub „Przestaną podjadać po kolacji”. Skupiając się na nawyku, zachowaniu i działaniu, zaczynasz pracować nad tym, aby osiągnięcie celu stało się możliwe. Jeśli jedyną motywacją jest wyobrażenie, jak wspaniale będzie, gdy już skończysz, to poddasz się przy pierwszym wyzwaniu. Stracisz kilka kilogramów, będzie to trudne i nudne, pomyślisz, że zawiodłaś, i się poddasz.

Po prostu zacznij

Czy zdarza Ci się czasem myśleć: „Świetnie, zrobię to... jak tylko skończy się zima/dostanę awans/w końcu się przeprowadzimy/księżyc będzie w Strzelcu”?

Może to brzmieć dziwnie, ale czasami prokrastynacja i perfekcjonizm idą w parze. Nie chcemy zacząć, ponieważ wydaje nam się, że możemy to zrobić tylko wtedy, gdy będziemy idealnie przygotowani, w pełni zdolni i całkowicie pewni, że nie możemy ponieść porażki ani się potknąć. Ale pomyśl o czymś, co już opanowałeś w życiu — czy nauczyłeś się tego, czekając na idealny moment, mając perfekcyjne wsparcie i wskazówki, wszystkie potrzebne zasoby i wystarczająco dużo czasu? Czy może po prostu radziłeś sobie, najlepiej jak umiałeś, z tym, co było pod ręką?

Amerykański autor Zig Zigler powiedział: „**Nie musisz być wielki, żeby zacząć. Ale musisz zacząć, żeby stać się wielkim**”. To prawda — początki mogą być niezręczne, trochę krępujące i dezorientujące. Ale każdy ekspert w swojej dziedzinie zaczynał od właśnie takiej niezręczności i dezorientacji. Zatem jeśli i tak musisz przejść przez etap bycia nowicjuszem, to czemu nie wskoczyć w to i mieć to jak najszybciej za sobą?

Sztuczka polega na tym, że czasami zrobienie pierwszego kroku jest najtrudniejsze. Ale gdy już to zrobisz, następny krok jest o wiele, wiele łatwiejszy. A kolejny jeszcze łatwiejszy. Po prostu zacznij — o wszystkim innym, co musisz zrobić, możesz pomyśleć później. Zrób pierwszy krok, a gdy to się uda, zrobisz następny. Ale na samym początku nie musisz się nawet martwić o ten następny. Skup się tylko na tym, który jest tuż przed Tobą.

Uważaj na zamaskowaną prokrastynację. Na przykład, możesz chcieć wprowadzić dawno oczekiwaną zmianę i skoczyć w nieznanę... ale ociągasz się z „badaniami” i „planowaniem” tego kolejnego kroku. Mówisz sobie, że czekasz na odpowiedni moment, ale w życiu

nic nigdy nie jest całkowicie wolne od ryzyka ani idealnie łatwe, więc będziesz długo czekać! Odłóż na bok badania, przestań myśleć/mówić/pisać o tym, co chcesz zrobić, i po prostu to zrób. Nawet jeśli poniesiesz całkowitą porażkę, to i tak jesteś dalej na ścieżce postępu, niż gdybyś nadal zwlekał. Co więcej, Twoje działanie tworzy pewien impet i daje Ci niewielki zastrzyk pewności siebie.

Postaw na to, co się sprawdza w Twoim przypadku

Powiedziałeś sobie, że będziesz chodzić na siłownię codziennie. Ale pewnego ranka obudziłeś się trochę zmęczony, a następnego dnia dopadła Cię pełnoobjawowa grypa z gorączką i kaszlem. Teraz *nie możesz* iść na siłownię. Kropka.

Ale wciąż możesz wybrać się na lekki spacer po okolicy. Możesz zrobić trochę lepszych porządków w domu i znaleźć czas na spokojną jogę w salonie. Czy to to samo, co pójście na siłownię? Ani trochę. Czy osiągnąłeś swój cel trzydziestu kolejnych dni na siłowni? Nie. Ale czy to koniec świata? Absolutnie nie.

W prawdziwym życiu różne rzeczy się zdarzają. Nasze oczekiwania nie zawsze zostają spełnione, przytrafiają się różne wypadki i nasze sprawy nie układają się tak, jak byśmy chcieli. To jednak nie jest problem, jeśli mamy właściwe nastawienie. Nie ma sensu biczować się za rzeczy, na które naprawdę nie mamy wpływu. Znajdź więc sposób, aby obejść te ograniczenia, dostosuj swoje plany, bądź elastyczny i odpuść całą resztę.

Jeśli nie możesz iść na siłownię, zastanów się, jaką drobną aktywność fizyczną możesz wykonać — cokolwiek by to nie było. Jeśli nie możesz usiąść na dwie godziny, żeby napisać rozdział swojej książki, spróbuj poświęcić na to piętnaście minut i napisz tyle, ile zdołasz. Jeśli kupiłeś ogromny czekoladowy tort, mimo że obiecałeś sobie, że będziesz dokonywać lepszych wyborów żywieniowych, zjedz tylko jeden kawałek, a nie siedem.

Dobrą radą jest, aby nie zamieniać małej katastrofy w dużą. Jeśli zjadłeś dwa kawałki czekoladowego tortu, okej, w porządku. Stało się. Nie jedz trzeciego! Jeśli masz grypę przez tydzień i nie możesz iść na siłownię, to nie problem — ale nie pozwól, żeby ten tydzień zamienił się w sześć miesięcy.

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 

ŻYCIE JEST CZYMŚ, CO PRZYDARZA SIĘ NAM W CZASIE, KIEDY JESTEŚMY ZAJĘCI PLANOWANIEM INNYCH RZECZY

— ANTHONY DE MELLO

Często słyszymy, by przed podjęciem ważnej decyzji przemyśleć wszystkie za i przeciw. Jednak bez względu na to, jak długo będziemy te kwestie rozważać, najważniejsze jest działanie. Akcja. Podjęcie wyzwania i wdrożenie powziętych decyzji w życie. Niezależnie od tego, czy próbujesz poprawić relacje, życie rodzinne, osiągnąć cele zawodowe, stać się zdrowszym człowiekiem — każda, nawet najbardziej wysublimowana strategia wymaga działania. A skłonność do działania jest najpotężniejszą cechą, jaką można w sobie rozwinąć.

Jednak kiedy zaczynamy działać, kiedy wreszcie stajemy przed tym wyzwaniem, łatwo jest zwątpić w swoje siły, zatrzymać się, zacząć kwestionować słuszność działania. Stracić zapał. Ta książka może być Twoim kluczem do rozwiania wszelkich wątpliwości, rozprawia się z kilkoma popularnymi mitami i przekonaniami, których jedynym skutkiem jest... powstrzymywanie Cię od działania. Zamiast tego nauczysz się przeć do przodu i dowiesz się, jak rozwijać swoją determinację każdego dnia. Wywrócisz konwencjonalne „mądrości” do góry nogami i poznasz skuteczne sposoby ustalania priorytetów, podejmowania decyzji, pokonywania prokrastynacji, lepszej organizacji, także podejmowania realnego ryzyka. A potem szybko się przekonasz, że te umiejętności przynoszą prawdziwe korzyści i mają cudowną moc zmieniania życia na lepsze!

PETER HOLLINS

jest badaczem, coachem i psychologiem, który niestrudzenie zgłębia metody odblokowywania potencjału człowieka. Po latach studiowania naukowych podstaw tej dziedziny i jej praktykowania poświęcił się pisaniu książek, dzięki którym pomaga milionom czytelników w poprawie jakości życia. Mieszka w Seattle w stanie Waszyngton.

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-289-3443-6



9 788328 934436

cena: 42,90 zł

sensus.pl