

BOB PROCTOR

PROCTOR GALLAGHER
INSTITUTE

ZMIENŃ SWÓJ PARADYGMAT, **A ODMIENISZ SWOJE ŻYCIE**

*Dziennik Twojej
osobistej przemiany*

onepress

Tytuł oryginału: Change Your Paradigm, Change Your Life Workbook

Tłumaczenie: Leszek Sielicki

ISBN: 978-83-289-2815-2

Original edition copyright © 2025 by Proctor Gallagher Institute, LP.

All rights reserved.

Polish edition copyright © 2025 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

onepress.pl/user/opinie/zmiswo

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: onepress@onepress.pl

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

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Wprowadzenie	7
Rozdział 1	
Nasza niezwykła zdolność do transformacji	13
Rozdział 2	
A może żyjemy w ramach paradygmatu stworzonego przez kogoś innego?	21
Rozdział 3	
Jak rozwijać pewność siebie umożliwiającą zmianę paradygmatu	29
Rozdział 4	
Paradygmaty i cybernetyka	38
Rozdział 5	
Przekonania i ich wpływ na paradygmat	47
Rozdział 6	
Paradygmat sprawności	58

Rozdział 7

Wdzięczność w obszarze wolności 70

Rozdział 8

Pozytywne efekty zmiany paradygmatu 79

Rozdział 9

Pozytywny paradygmat jako nawyk umożliwiający
dobre życie 88

Rozdział 10

O krok dalej 98

I wreszcie... 103

Wprowadzenie

Trzymasz w rękach książkę, z której pomocą możesz zmienić swoje życie — zmieniając sposób myślenia. To jedyny autoryzowany zeszyt ćwiczeń do książki Boba Proctora *Zmień swój paradygmat, a odmienisz swoje życie*. Nie zastępuje książki, ale pomoże Ci wprowadzić w życie dynamiczne i zmieniające życie koncepcje, które zostały w niej opisane.

Paradygmat to ciekawe słowo. Pojawia się w wielu miejscach, ale co właściwie znaczy?

Pochodzi ze starożytnej Grecji, gdzie wyraz *paradeigma* oznaczał *model*. Współcześnie określenie to nabrało jednak innego znaczenia.

W 1962 roku historyk nauki Thomas S. Kuhn wydał książkę pod tytułem *Struktura rewolucji naukowych*. To wybitne dzieło, które ukształtowało poglądy wielu późniejszych badaczy, zawiera szczegółową analizę sposobów, w jakie na przestrzeni wieków zmieniały się naukowe poglądy na świat.

Najbardziej znany przykład pochodzi sprzed 500 lat. Do połowy XVI wieku wykształceni ludzie świata Zachodu uważali, że Słońce i inne ciała niebieskie krążą wokół Ziemi. W 1543 roku polski duchowny Mikołaj Kopernik opublikował jednak dzieło, z którego wynikało, że jest dokładnie na odwrót.

Odkrycie wywołało ogromne poruszenie, ale model — czy też paradygmat — Kopernika nie był w pełni akceptowany jeszcze przez prawie 100 lat. W końcu astronomowie przekonali się jednak do tego,

aby zacząć myśleć o wszechświecie w kategoriach zupełnie przeciwnych wobec tych, którymi kierowali się wcześniej. Kuhn nazwał to *zmianą paradygmatu*.

Zmiana paradygmatu rzuciła nowe światło na to, jak nasza cywilizacja postrzega świat i miejsce, które w nim zajmuje. Niektórzy sprzeciwiali się tej koncepcji, ale heliocentryczny model układu słonecznego — to, że w jego centrum znajduje się Słońce, a nie Ziemia — jest obecnie powszechnie akceptowany.

Wiem, wiem, zastanawiasz się pewnie teraz, co to wszystko może mieć wspólnego z Tobą.

Ludzie mają paradygmaty, które pomagają im wyjaśniać historię ich samych, Ziemi, kosmosu i wielu innych rzeczy. Oprócz paradygmatów zbiorowych każdy z nas ma także własne — indywidualne — które można nazwać soczewkami, przez które patrzymy na świat.

Indywidualne paradygmaty znacząco się od siebie różnią. To podstawowe przekonania o tym, jak funkcjonuje świat, odnoszące się nie tylko do ruchu planet, ale także do tego, jak postrzegane jest życie i przeznaczenie — w ujęciu ogólnym i jednostkowym.

Paradygmat — zbiór idei, które kształtują nasze nawyki i codzienne zachowania — ma znaczący wpływ na to, jak toczy się nasze życie. To on zapewnia nam sukcesy, zdrowie, a nawet szczęście.

Większość z nas żyje zgodnie z nieświadomymi paradygmatami — przekonaniami o świecie, które przejęliśmy od rodziców, nauczycieli, przyjaciół, duchownych, społeczności i innych osób. Większość tych przekonań zaszczepiono nam w bardzo młodym wieku, gdy nie wiedzieliśmy jeszcze, że możemy je wybierać lub odrzucać.

Bardzo niewiele osób zdaje sobie sprawę z tego, że możliwa jest zmiana paradygmatu. Ty zapewne tak, bo o tym właśnie traktuje książka Boba Proctora *Zmień swój paradygmat, a odmienisz swoje życie*. Zeszyt ćwiczeń pomoże Ci zrozumieć, przyswoić i zacząć stosować koncepcje

Boba. I zmieni Twoje życie w sposób, który dziś może wydawać Ci się niemożliwy.

Na najbardziej podstawowym poziomie paradygmat jest działającym w podświadomości mentalnym programem, który kontroluje niemal wszystkie nasze nawykowe zachowania (czyli niemal wszystkie w ogóle, bo ogromna większość z nich wiąże się z określonymi nawykami).

Paradygmaty to zbiór przejawiających się na wiele sposobów nawyków przekazywanych z pokolenia na pokolenie. To sposób, w jaki postrzegamy siebie, świat, dostępne możliwości, zmiany i wyzwania. Gdy uświadomisz sobie, że paradygmaty kontrolują prawie wszystkie Twoje zachowania, zmieni się sposób, w jaki patrzysz na cały świat.

Książka Boba mówi o tym, co należy zrobić, aby uwolnić się od ograniczających przekonań i zmienić własny paradygmat — czyli podstawowe oprogramowanie mentalne — w sposób prowadzący do pozytywnych przekształceń w sferze finansów, zdrowia, kariery, relacji i życia jako takiego.

Bob Proctor to doskonały nauczyciel, który będzie w trakcie tej podróży Twoim przewodnikiem. Bob badał ludzki umysł i potencjał u boku największych ekspertów w tej dziedzinie. W 1961 roku zaczął studiować klasyczną pozycję literatury samopomocowej — *Myśl i bogać się* Napoleona Hilla — po czym zmienił swoje życie. Niezliczoną ilość razy słuchał także nagrań legendarnego guru rozwoju osobistego, Earla Nightingale’a, i współpracował z nim i firmą Nightingale-Conant Corporation w latach 1968–1973. Potem założył własną firmę zajmującą się rozwojem osobistym, a w roku 2008 nawiązał współpracę z Sandy Gallagher i założył Proctor Gallagher Institute. Obecnie miliony ludzi czerpią inspirację z filmowego hitu *Sekret*, z książek Boba, w tym bestsellera „New York Timesa” *Urodziłeś się bogaty*, z jego programów coachingowych i wystąpień na żywo.

Niestety Boba nie ma już z nami. Odszedł w 2022 roku, w wieku 87 lat, ale jego koncepcje i praktyki są nadal wyjątkowo użyteczne i także Ty możesz się nimi posłużyć, aby odmienić swoje życie.

Twój osobisty paradygmat

Aby zmienić swój osobisty paradygmat, musisz przede wszystkim wiedzieć, czym on jest. Poniższy quiz przybliży Ci tę kwestię.

Oto lista tez. Oceń je pod kątem tego, w jakim stopniu się z nimi zgadzasz. Przyznaj 5 punktów tym, z którymi zgadzasz się w pełni, a 1 tym, z którymi nie zgadzasz się pod żadnym względem. Oceny 2, 3 lub 4 są pośrednie.

- 1 Zdecydowanie się nie zgadzam
- 2 Raczej się nie zgadzam
- 3 Nie mam zdania
- 4 Raczej się zgadzam
- 5 Zdecydowanie się zgadzam

- ___ 1. Życie jest do kitu.
- ___ 2. Nie mam szans w walce z losem.
- ___ 3. Nie liczy się to, co wiesz, tylko to, kogo znasz.
- ___ 4. Po prostu nie mogę się wybić.
- ___ 5. Dla mnie jest już za późno na zmiany.
- ___ 6. Sukces to coś dla innych, nie dla mnie.
- ___ 7. Często użalam się nad sobą.
- ___ 8. Po prostu nie da się zwyciężyć.
- ___ 9. W życiowym rozdaniu otrzymałem kiepskie karty.
- ___ 10. Po prostu nie mam szczęścia.
- ___ Suma

Punktacja

Zsumuj wszystkie punkty, aby zinterpretować wynik.

40–50. Raczej negatywnie postrzegasz świat i samego siebie. Te przekonania najprawdopodobniej utrudniają Ci osiągnięcie tego, czego chcesz od życia.

30–40. Nie jesteś nastawiony całkowicie negatywnie, ale wykazujesz tendencję do koncentrowania się na ciemnych stronach tego, co Cię otacza.

20–30. Jesteś nieco bardziej skłonny do optymizmu, ale nadal masz wiele wątpliwości.

10–20. Masz zasadniczo optymistyczne nastawienie, ale zostało zapewne sporo kwestii, w których dałoby się coś poprawić.

Zwróć uwagę na to, że wiele takich stwierdzeń słyszysz bardzo często i z różnych źródeł. Są wszędzie w naszej kulturze, jak wirusy. I podobnie jak w przypadku wirusów można coś złapać, w ogóle o tym nie wiedząc.

Nie jesteś jednak niewolnikiem żadnego ze swoich przekonań, niezależnie od tego, jak bardzo je wyznajesz lub jak długo towarzyszy Ci w życiu. Książka Boba Proctora — wraz z tym zeszytem ćwiczeń jako uzupełnieniem — ułatwi Ci ich zmianę.

Rozdział 1

Nasza niezwykła zdolność do transformacji

Przeczytaj przedmowę Sandy Gallagher i rozdział 1. „Nasza niezwykła zdolność do transformacji” z książki Boba. Po zakończeniu lektury odpowiedz na poniższe pytania.

Pisanie to zasadniczy element tego zeszytu. Możesz zapisywać swoje odpowiedzi w przeznaczonym do tego miejscu albo — jeśli będzie Ci go brakować — korzystać z osobnego notatnika. Docelowo uznasz zapewne, że odpowiedni będzie oddzielny zeszyt.

1. Jakie uczucia towarzyszyły Ci po przeczytaniu tego rozdziału? Radość? Smutek? Ekscytacja? Frustracja?

2. Którą koncepcję uznałeś za najistotniejszą?

3. Co najbardziej Cię zaskoczyło?

4. Z czym się nie zgadzasz lub co Ci nie odpowiada?

5. Z czym zgadzasz się w pełni?

6. Która koncepcja wzbudziła w Tobie największe emocje?

7. Co Bob mówi o potencjale — Twoim i wszystkich osób, które Cię otaczają?

8. Czy naprawdę wierzysz, że jesteś w stanie osiągnąć to, o czym pisze Bob?

Podsumowanie rozdziału

Wypisz trzy z opisanych w tym rozdziale koncepcji, które uważasz za najistotniejsze. Możesz zrobić to z pamięci lub przejrzeć rozdział ponownie — ostatecznie robisz to dla siebie.

1.

2.

3.

Inspirujące książki

Bob wspomina w rozdziale 1. o szeregu książek, które uznał za wyjątkowo pomocne i inspirujące. Wypisz tytuły dziesięciu książek, które miały szczególny wpływ na Ciebie. Mogą to być dowolne pozycje: teksty religijne, poradniki, prace popularnonaukowe z zakresu filozofii, a nawet książki dla dzieci.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Wybierz książkę, którą uważasz za *najważniejszą*. Napisz, dlaczego tak myślisz — co uznałeś za najbardziej inspirujące lub pomocne? Zwróć szczególną uwagę na nastrój lub uczucia, jakich doświadczałeś w trakcie lektury i doświadczasz za każdym razem, gdy myślisz o tej książce. A potem opisz, jak zmieniła Twoje życie. Pamiętaj, że każdy opis może mieć dowolną długość.

Jaki jest Twój paradygmat?

Skoro masz już pewne pojęcie o tym, co Bob rozumie przez osobisty paradygmat, opisz, co aktualnie uważasz za własny. Możesz to zrobić

w formie dziesięciu tez (miejsce znajdziesz poniżej) lub spisać wszystko w jednym akapicie — wybierz sposób, który bardziej Ci odpowiada.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Które z tych tez uważasz za NAJBARDZIEJ pomocne?

Które uważasz za NAJMNIEJ pomocne?

Prawo przyciągania

W rozdziale 1. Bob opisuje także prawo przyciągania. Napisz tutaj jego definicję z pamięci lub zajrzyj na stronę 17.

1. Jak rozumiesz prawo przyciągania?

2. Czy prawo przyciągania wydaje Ci się wiarygodne?

3. Czy zauważyłeś jakieś przykłady funkcjonowania tego prawa we własnym życiu? Jeśli tak, opisz jeden lub dwa.

4. Bob stwierdza także, że prawo przyciągania jest prawem wtórnym, a pierwotne jest prawo wibracji. Napisz tutaj jego definicję z pamięci lub zajrzyj na stronę 17.

5. Jaki jest związek między prawem przyciągania a prawem wibracji?

6. Wymień jeden lub dwa przykłady zaobserwowanych przez siebie działań prawa wibracji.

Quiz – rozdział 1.

Przejdźmy do bardziej szczegółowego omówienia Twoich reakcji. Poniżej znajdziesz dziesięć tez z rozdziału 1. Oceń je pod kątem tego, czy są dla Ciebie zrozumiałe i czy się z nimi zgadzasz. Tezy, które w pełni rozumiesz i z którymi zgadzasz się bez zastrzeżeń, oceń na 5. Takie, z którymi zupełnie się nie zgadzasz lub których nie rozumiesz, oceń na 1. Oceny 2, 3 i 4 są pośrednie — przyznawaj je w przypadkach, gdy Twoje opinie będą plasować się pomiędzy wartościami skrajnymi.

- 1 Nie rozumiem lub zdecydowanie się nie zgadzam
- 2 Częściowo rozumiem, ale mam pewne wątpliwości
- 3 Nie mam zdania
- 4 Zasadniczo rozumiem i się zgadzam
- 5 Dobrze rozumiem i zgadzam się bezwarunkowo

- ___ 1. „Sukces każdego przedsięwzięcia zależy wyłącznie od tego, co dzieje się w naszym umyśle; nie ma nic wspólnego z okolicznościami zewnętrznymi”.
- ___ 2. „Gdy przez dwie lub trzy godziny po przebudzeniu obiektywnie przyglądamy się własnemu zachowaniu, zauważamy, że większość stosowanych przez nas schematów postępowania nie prowadzi do sukcesów, których pragniemy”.
- ___ 3. „Codziennie robimy to samo, bo jesteśmy zaprogramowani, aby postępować właśnie w taki sposób”.

- ___ 4. „Stajemy się tym, o czym myślimy”.
- ___ 5. „Gdy zmieniamy optykę, zmienia się to, na co patrzymy”.
- ___ 6. „Prawo przyczyny i skutku jest najważniejszym ze wszystkich praw: to, co z siebie dajemy, wraca”.
- ___ 7. „Doskonałość tkwi w każdym z nas i właśnie poprzez nas stara się manifestować”.
- ___ 8. „Nigdy nie powinniśmy być zadowoleni z tego, co mamy”.
- ___ 9. „Magiczne słowo to *nastawienie*”.
- ___ 10. „Musimy zacząć uświadamiać sobie, że nasze nawykowe zachowania nie przynoszą oczekiwanych efektów”.
- ___ Suma

Punktacja

Zsumuj wszystkie zapisane wartości. Oto jak powinieneś zinterpretować wynik:

10–20. Wygląda na to, że koncepcje zaprezentowane w tym rozdziale niezbyt Ci odpowiadają lub nie do końca je rozumiesz.

20–30. Te koncepcje wywołują Twój opór, ale nie do końca.

30–40. Jesteś w pewnym stopniu otwarty na te koncepcje.

40–50. Rozumiesz te koncepcje i jesteś na nie całkowicie otwarty.

Jeśli Twój wynik to mniej niż 40 punktów, masz najprawdopodobniej pewne problemy ze zrozumieniem lub zaakceptowaniem koncepcji zaprezentowanych w tym rozdziale. Warto zatem przeczytać go jeszcze raz. Jeśli zdobyłeś więcej niż 40 punktów, możesz śmiało przejść do rozdziału 2.

Porównaj wynik tego quizu z wynikiem poprzedniego, ze strony 10. Jakie są twoje wnioski? Zapisz swoje przemyślenia poniżej.

Ostatnie pytanie

Opisz własnymi słowami, czym jest paradygmat.

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 

Jak wiele zależy od sposobu myślenia?

Bob Proctor – jeden z najbardziej rozpoznawalnych mentorów w zakresie rozwoju osobistego – przekonywał, że kluczem do przełamania ograniczeń i barier mentalnych jest zmiana paradygmatu: głęboko zakorzenionych przekonań, które kształtują nasze działania i wyniki. W bestsellerowej książce **Zmień swój paradygmat, a odmienisz swoje życie** przedstawił sprawdzone metody osiągania ambitnych celów we wszystkich dziedzinach życia – finansach, karierze zawodowej, relacjach towarzyskich i rodzinnych, a także w sferze duchowości.

Zeszyt ćwiczeń to praktyczne uzupełnienie tej publikacji. Zawiera starannie opracowane zadania, testy i pytania skłaniające do refleksji, pozwalające lepiej przyswoić transformujące idee z przełomowego dzieła Proctora. Podczas lektury tej książki zidentyfikujesz negatywne schematy myślowe i uwolnisz się od ograniczającego wpływu innych. Stopniowo będziesz budować pewność siebie i zastąpisz nieskuteczne nawyki nowymi – wspierającymi Twój rozwój. Dowiesz się również, jak „ustawić” swój wewnętrzny system kontroli, by wspierał Cię w realizacji celów i pomógł Ci uruchomić pełny potencjał Twojego duchowego DNA.

Bob Proctor (1934 – 2022) był legendarną postacią w branży rozwoju osobistego. Jego mentorem był sam Earl Nightingale. Jako trener, autor i wykładowca pomógł tysiącom ludzi na całym świecie. Przez kilkadziesiąt lat zajmował się potencjałem ludzkiego umysłu, rozwijając współczesne teorie sukcesu na bazie prawa przyciągania sformułowanego przez Andrew Carnegiego.



Dyscyplina to zdolność do wydania sobie polecenia i wykonania go.

Bob Proctor

onepress



Księgarnia internetowa:
onepress.pl



HELION S.A.
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
onepress@onepress.pl

książkiklasybusiness

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-289-2815-2



9 788328 928152

Cena: 37,00 zł