PIOTR SZOSTAK

JAK SPEŁNIAĆ MARZENIA?

CODZIENNIEPRODUKTYWNIE.PL

Nigdy nie jest za późno
na spełnianie marzeń.

SPIS TREŚCI

WSTĘP 7

1

JAKIE MASZ MARZENIA? 9

Jakie masz marzenia? 11
Typy marzeń 14
Ile marzeń realizować jednocześnie? 20
Karta Marzenia 21

2

OPIS I POWÓD 25

Opis marzenia 26
Powód 29

3

NIEZBĘDNE UMIEJĘTNOŚCI I ZASOBY 34

Niezbędne zasoby 35
Niezbędne umiejętności 38
Skąd czerpać wiedzę? 42
Zaczynaj z tym, co masz i tu gdzie jesteś 45

4

MARZENIA W PLAN 48

Plan na małe przyjemności 50
Plan na powtarzalne marzenia 53
Plan na duże marzenia i styl życia 58
Jak znaleźć czas na swoje marzenia? 69

5

PLAN W DZIAŁANIE 77

Skupienie na procesie 79
Dwie pułapki na początku 82

6

KONTROLA POSTĘPÓW 88

Śledzenie postępów 89
Karta Postępów 91
Wykreślanki 95
100% planu 97

7

PRZESZKODY 101

Krytycy 102
Mit talentu 107
Nie traktujesz swoich marzeń poważnie 110
Odwlekasz 111

8

MOTYWACJA 118

Sprawdź swoje nastawienie 124
Świętuj swoje sukcesy 128
Rywalizuj 131
Uczyń porażkę bolesną 132
Publiczna deklaracja 134
Plan awaryjny 136
Użyj przypominajek 139
Technika pomodoro 140
Z minutnikiem w ręku 144

Zasada 5 minut 145
Reguła 5 sekund 147

ZAKOŃCZENIE 150

BIBLIOGRAFIA 153

ZAŁĄCZNIKI 155

Karta Marzenia
Karta Dostępnego Czasu
Karta Postępów

WSTĘP

Najstraszniejsza jest zawsze chwila przed początkiem. Potem może być już tylko lepiej.
Stephen King, Jak pisać. Pamiętnik rzemieślnika

Mistrz horroru trafił w sedno. Najgorszy jest ten moment tuż przed rozpoczęciem, przed napisaniem pierwszego słowa powieści, przed wejściem na scenę, boisko, wskoczeniem do basenu, czy wyjściem na siłownię, w końcu tuż przed zrobieniem pierwszego kroku w kierunku spełnienia marzeń. Zamieramy ze strachu przed nieznanym. Nie wiemy, jak zacząć, co zrobić, jaką drogą podążyć, co będzie nas na niej czekało. Doskonale znam to uczucie lęku, obawy i wątpliwości co powinienem zrobić, by z miejsca, w którym jestem, dotrzeć do miejsca, w którym spełniam marzenie.

W drodze do spełnienia tych wszystkich marzeń, których przez moje życie przewinęła się cała masa, zabrnąłem w ślepe uliczki, próbowałem i popełniałem błędy. Marnowałem nie tylko czas, ale i pieniądze, niekiedy nadwyrężałem relacje, które łączyły mnie z bliskimi.

I patrząc z perspektywy czasu na te wszystkie potknięcia i brak wiedzy, który musiałem okupić w dużej mierze nauką na żywym organizmie, żałuję, że nie było żadnego kompendium,

które by mi pomogło w tej drodze. Książki, która w prosty, czasami wręcz oczywisty, sposób podpowiadała jakie kroki po kolei zrobić, by od mglistego stwierdzenia „mam marzenie” dotrzeć do miejsca, w którym to marzenie zrealizowałem. Publikacji, która podpowiedziałaby mi jakie przeszkody staną na mojej drodze i jak sobie z nimi radzić, jak się motywować i pracować efektywniej.

I taką książką postanowiłem napisać i oddaję ją w Twoje ręce. Ufam, że tak jak mi, tak i Tobie, zawarte w niej podpowiedzi, schematy działania i tok postępowania, poparte zarówno wiedzę teoretyczną jak i praktyką, pomogą w spełnieniu marzeń.

1

JAKIE MASZ MARZENIA?

Przygody! To znaczy: nieprzyjemności, zburzony spokój, brak wygód. Przez takie rzeczy można się spóźnić na obiad.
J.R.R. Tolkien, Hobbit, czyli tam i z powrotem

Te słowa wypowiedział Bilbo Baggins do Gandalfa na początku książki *Hobbit, czyli tam i z powrotem* autorstwa J.R.R. Tolkiena, nie wiedząc jeszcze, że staje na progu drogi, która po wielu przygodach, doprowadzi go do niesamowitych miejsc i pozwoli zrozumieć, kim jest i co jest dla niego ważne.

Podobnie jest z Tobą. Otwierając tę książkę, stajesz na progu drogi prowadzącej do realizacji marzeń. I tak jak od Bilba zależało, czy wyruszy w drogę pełną przygód, tak też tylko od Ciebie zależy, czy Ty również wejdziesz na drogę, która prowadzi do realizacji Twoich celów.

Pewnie, tak jak Bilbo, nie raz spóźnisz się nie tylko na obiad, ale również na kolację, czy zrezygnujesz z tego lub owego, by spełnić swoje marzenia. Wierz mi, warto. Zresztą, co ja Cię przekonuję. Kupując tę książkę, zrobiłeś już pierwszy krok, a teraz czas na kolejne.

W tym rozdziale przyjrzysz się swoim dążeniom. Zastanowisz się, jakie masz marzenia, zapiszesz je i przyjrzysz się im bliżej. Na koniec wybierzesz jedno z nich i wypełnisz pierwszą część Karty Marzenia. Czym ona jest, dowiesz się już niedługo, ale bardzo pomoże Ci w pracy nad spełnieniem marzeń.

JAKIE MASZ MARZENIA?

Jeżeli nie wiesz, dokąd chcesz iść, nie ma znaczenia, którą drogą pójdziesz…
Lewis Carroll, Alicja w Krainie Czarów

Każda droga zaczyna się od marzenia. Może być duże albo całkiem małe. Może być ich kilkadziesiąt, kilka albo tylko jedno. Każde z nich może wydawać się niemożliwe do zrealizowania, dopóki jest tylko w Twojej głowie. Mogą minąć lata, zanim odkryjesz, że nie zrobiłeś niczego, by spełnić, chociaż jedno z nich. Ba możesz o większości z nich zapomnieć.

Aby tak się nie stało, a jednocześnie, abyś wiedział, na czym stoisz i od czego możesz zacząć, zapisz swoje dążenia. Przygotuj listę marzeń. Nie ograniczaj się w żaden sposób.

Na swojej liście możesz zapisać zarówno jeden cel, jak i dwadzieścia, sto czy pięćset. W końcu to Twoja lista. Na mojej liście marzeń, w dniu, w którym zapisałem te słowa, było sześćdziesiąt siedem punktów i nie mam zamiaru dopisywać na siłę kolejnych, tylko po to by było ich więcej. Zresztą lista marzeń, nie jest listą zamkniętą i zawsze możesz do niej dopisać kolejny punkt, na który wpadniesz później. Lista marzeń jest doskonałym początkiem ponieważ:

- Możesz w końcu przekonać się, o czym marzysz.

- Spisanie marzeń pozwoli Ci na ich utrwalenie i odciążenie głowy. Dzięki ich zapisaniu zawsze będziesz mógł wrócić do listy i sprawdzić, co chcesz osiągnąć, do czego dążysz.
- W końcu spisanie marzeń to pierwszy krok, początek, siła napędowa działania, nadzieja na ich urzeczywistnienie. Jak mówiła Ingrid Bengis, amerykańska pisarska, „*Słowa są pewną formą działania, zdolną wywołać zmiany*”.

Wiele osób po zapisaniu swoich celów uświadamia sobie, że wcale nie są one tak nierealne, jak im się zawsze wydawało.

Nagle okazuje się, że są one możliwe do zrealizowania. Wystarczy, że poświęcisz im uwagę, czas, energię i podejmiesz działanie.

Postaraj się, aby na liście zapisać wszystkie te marzenia, które chciałbyś naprawdę zrealizować. Powinny się na niej znaleźć zarówno te duże, na przykład:

- miesięczna podróż do Australii,
- przejście z etatu na własną działalność,
- zamieszkanie w Bieszczadach,
- kupno kampera.

Jak i te zdecydowanie mniejsze, na przykład:

- zjedzenie sushi,
- kupno obrazu do salonu,
- kolacja przy świecach,
- całonocne oglądanie gwiazd,
- spędzenia dnia w muzeum, które zawsze bardzo chciałeś odwiedzić.

Możesz też umieścić na niej cele jednorazowe, na przykład:

- skok na bungie,
- zrobienie tatuażu,
- lot balonem,
- zobaczenie na żywo koncertu Aerosmith.

W końcu powinieneś na niej zapisać wieloletnie projekty, takie jak:

- regularne bieganie,
- ćwiczenie na siłowni,
- codzienne czytanie książek,
- prowadzenie domowej księgowości,
- zdrowe odżywanie się,
- organizowanie cotygodniowych obiadów dla całej rodziny.

Ale przede wszystkim powinny się na niej znaleźć te marzenia, które określą Twój pomysł/sposób na życie, na przykład zostanie:

- podróżnikiem,
- gwiazdą rocka,
- pisarzem,
- rzeźbiarzem,
- modelarzem.

TYPY MARZEŃ

Marzenia, marzeniami, wiemy, jak to z nimi jest, ale nie warto czekać, aż się spełnią, marzeniom należy wyjść naprzeciw pomachać do nich ręką, uśmiechnąć się, zaprosić do swego obejścia.
Sławomir Shuty

Jeżeli przyjrzysz się bliżej marzeniom, które zapisałeś na liście, zauważysz, że marzenie marzeniu nie jest równe. Jedne są większe, inne zdecydowanie mniejsze, jedne są jednorazowe, a inne zostaną z Tobą na dłużej. Inne będą krótkim przerywnikiem wnoszącym radość w Twoje życie, a inne nadadzą mu sens i kierunek. Z grubsza można podzielić je na cztery grupy:

- małe przyjemności,
- powtarzalne i nawyki,
- duże marzenia,
- sposób na życie.

Ten podział nie jest naukową klasyfikacją i jak chcesz, możesz wymyślić swój lub nie stosować żadnego. Ten, który opisałem tutaj ma Ci z jednej strony ułatwić wybór marzenia do realizacji, a z drugiej strony, uprościć wybór odpowiedniego podejścia do jego spełnienia.

SPOSÓB NA ŻYCIE

To marzenia, które nadają naszemu życiu pewien charakter, który towarzyszy nam albo do końca naszych dni, albo przez bardzo długi czas. To te marzenia, o których opowiadaliśmy innym, gdy byliśmy dziećmi. Jedni z nas chcieli (i pewnie nadal chcą) być podróżnikami, jeszcze inni gwiazdami rocka, albo pisarzami, astronautami, naukowcami, lekarzami czy weterynarzami.

DUŻE MARZENIA

Duże marzenia, choć nie są tak duże, jak sposób na życie, to również wymagają zaangażowania dużych ilości czasu, energii, umiejętności i zasobów. Mogą być zarówno marzeniami jednorazowymi, jak i powtarzalnymi, a plany ich realizacji są zazwyczaj rozbudowane. Do takich dużych marzeń może należeć:

- napisanie książki,
- przebiegnięcie maratonu,
- wejście na Mount Everest,
- miesięczna podróż do Japonii,
- zdobycie złotego medalu na olimpiadzie.

MARZENIA POWTARZALNE

To marzenia, które wymagają od nas systematycznego zaangażowania określonej ilości czasu. Nie mają daty końca, a plany dotyczące ich realizacji są zazwyczaj proste i mało skomplikowane. Do takich marzeń może należeć:

- bieganie trzy razy w tygodniu,
- zdrowe odżywianie,
- chodzenie wcześniej spać,
- wcześniejsze wstawanie,
- picie większej ilości wody,
- ćwiczenie dwa razy w tygodniu na siłowni,

- codzienne robienie 100 pompek,
- codzienne czytanie książek,
- lepienie garnków,
- malowanie figurek do gier bitewnych.

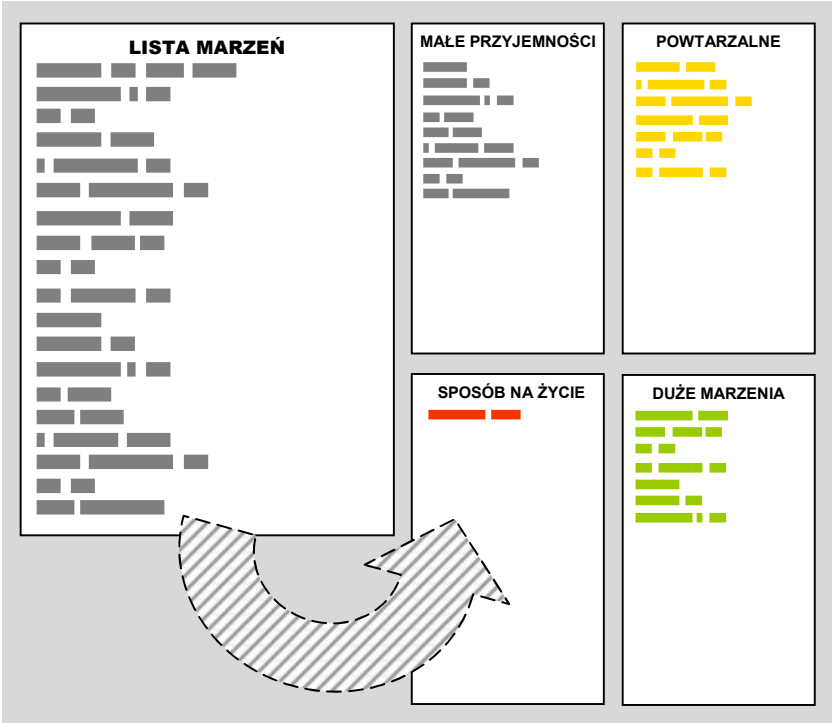
MAŁE PRZYJEMNOŚCI

To marzenia, które nie wymagają od nas zbyt wiele. Zazwyczaj, by je zrealizować, wystarczy wstać z kanapy. Do ich spełnienia będziesz potrzebował niedużej ilości pieniędzy, małej ilości czasu oraz prostych lub żadnych planów. Do małych przyjemności można zaliczyć:

- kupno storczyka,
- pójście do teatru na *Jezioro łabędzie*,
- zakup obrazu do salonu.

Możesz, w jakiś sposób oznaczyć, na swojej liście, każde marzenie z tych czterech grup. W tym celu sięgnij po różnokolorowe pisaki, kredki naklejki czy symbole.

Drugim rozwiązaniem jest przepisanie każdego z tych czterech typów marzeń na oddzielną listę.



Dzięki temu Twoja lista, a w zasadzie listy marzeń staną się bardziej przejrzyste i zdecydowanie łatwiej będzie Ci wybrać, co zrealizujesz w pierwszej kolejności. Będziesz też widział, ile masz marzeń każdego typu. Czy masz więcej dużych, czy powtarzalnych, a może małych?

ILE MARZEŃ REALIZOWAĆ?

Na początku jest mało, a potem dużo. Czasami najpierw dużo, a potem mało. Często wydaje się, że wiele i okazuje się, że nic.
Piotr Jasek, Data ważności

Ile marzeń realizować? To w sumie zależy od Ciebie. Ze swojej strony mogę zaproponować Ci trzy podpowiedzi.

Po pierwsze, możesz zacząć od pojedynczych małych celów. Laura Vanderkam określiła takie podejście ćwiczeniem „mięśnia pasji". Dzięki niemu będziesz budował pewność siebie, poczucie, że jesteś w stanie coś osiągnąć. Potem będzie Ci łatwiej przechodzić od tych najmniejszych, najprostszych celów do tych większych, a potem jeszcze większych. W myśl, zanim nauczyliśmy się biegać, najpierw musieliśmy nauczyć się chodzić, a zanim zaczęliśmy chodzić, to musieliśmy nauczyć się stać.

Po drugie, nie bierz sobie za dużo na głowę. Jedno, dwa, maksymalnie trzy marzenia na raz w zupełności wystarczą. Badania Forbes Health/OnePoll z 2023 roku pokazują, że osoby, które robią zbyt dużo postanowień noworocznych, rzadziej je realizują i częściej o nich zapominają. I podobnie jest z marzeniami. Znam osoby, które próbują jednocześnie realizować po kilkadziesiąt z nich. Efekt jest taki, że każdemu

z nich są w stanie poświęcić bardzo mało czasu, a co za tym idzie, postępy w ich realizacji są naprawdę znikome lub żadne.

Po trzecie, nasza doba nie jest z gumy. Śpimy średnio osiem godzin, osiem godzin przeznaczamy na pracę/naukę, około półtorej godziny spędzamy w dojazdach do pracy i z powrotem. To razem siedemnaście i pół godziny. Z dwudziestu czterech godzin zostaje nam jakieś sześć i pół godziny. A z nich musimy wykroić jeszcze czas na poranną i wieczorną rutynę, i obowiązki domowe. A jak mamy dzieci i współmałżonka to potrzebujemy również czasu na budowanie relacji z nimi. Z tego wszystkiego jeśli zostaną nam dwie — trzy godziny wolnego czasu dziennie, to już będzie bardzo dobrze. I trudno potem zmieścić w tym czasie kilka różnych marzeń.

Dlatego w pierwszej kolejności wybierz to marzenie, na którym najbardziej Ci zależy, nieważne, czy jest małe, czy duże.

eBook

PORADNIK SPEŁNIANIA MARZEŃ

Jesteś o jeden krok od wejścia na drogę prowadzącą do spełnienia marzeń.

KUPUJĘ