

Zbigniew Ryżak

# *działaj* **TERAZ**



Każdy z nas ma w sobie wielkie marzenia.  
Większość wierzy, że któregoś dnia  
zacznie je realizować i zrzuci z siebie  
zły czar niemożności



**Helion**

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 Wydawnictwo HELION 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 Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Ewelina Burska  
Projekt okładki: Grzegorz Kalisiak, Pracownia Liternictwa i Grafiki

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION  
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)

Drogi Czytelniku!  
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres  
<http://sensus.pl/user/opinie/dziate>  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-8167-9

Copyright © Helion 2014

Printed in Poland.

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

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

---

# Spis treści

Rozdział 1. Nie jestem gotowy .....	11
Rozdział 2. To nie jest spotkanie z kapralem .....	15
Nie będę nikogo ochrzaniał .....	17
Dlaczego w takim razie działanie? .....	18
Fazy działania .....	20
Rozdział 3. Przez jakie fazy przechodzimy, realizując nasze przedsięwzięcia? .....	21
Zanim odbijesz od brzegu .....	22
Odbijanie od brzegu .....	26
Miesiąc miodowy .....	28
Spadek energii i piętrzące się trudności .....	29
Łąd na horyzoncie .....	31
A co na nowym łądzie? .....	33
Rozdział 4. Zadanie pierwsze: wybierz swój projekt .....	35
Jak wybrać? .....	35
Z czego zrezygnujesz? .....	37
Poproś o pomoc .....	37

<b>Rozdział 5. Czy to jest ważne?</b>	
Pierwsze pytanie dotyczące Twojego celu .....	39
Drugi przykład z mojego życia .....	40
Prawdziwe zadanie .....	41
Ważne czy tylko pilne? .....	42
Co dodajesz do swojego życia — piasek czy kamienie? .....	43
Równowaga wewnętrzna? .....	44
<b>Rozdział 6. Zadanie drugie: zrób pierwszy krok .....</b>	<b>47</b>
Pracuj przez pięć minut .....	48
Bądź uważny na doświadczenia .....	48
Spisz spostrzeżenia .....	48
<b>Rozdział 7. Gdzie jest głód świata? Drugie pytanie dotyczące celu .....</b>	<b>49</b>
Dwa reflektory .....	50
Jeden reflektor .....	50
Włącz drugi reflektor .....	51
Świat na głowie .....	52
Daj światu .....	53
<b>Rozdział 8. Ile to kosztuje? .....</b>	<b>55</b>
A co będzie, gdy... ..	56
Koszty, które ponoszą inni .....	57
<b>Rozdział 9. Koegzystencja z negatywnymi doznaniem i .....</b>	<b>61</b>
Sposoby na unikanie nieprzyjemnych doznań .....	62
Skuteczność sposobów .....	65
Czy to koniec? .....	66
W oczekiwaniu na życie .....	66
Co to znaczy w odniesieniu do mojego projektu? .....	67
Koegzystencja z negatywnymi emocjami .....	67
Ćwiczenie .....	68
Czy kiedyś poczuję lekkość i harmonię? .....	70

<b>Rozdział 10. Zadanie trzecie: kolejne dni</b> .....	71
Piętnaście minut nieprzerwanej pracy .....	71
Poszukaj dobrej pory .....	72
Na razie łapiemy rytm .....	72
<b>Rozdział 11. Jak przestać czekać na lepszy moment i zabrać się jak najszybciej do pracy?</b> .....	75
Prokrastynacja .....	76
Efekty odkładania .....	78
Zaakceptuj napięcie .....	80
Machnij ręką na lepszą wersję siebie .....	82
Bądź niedoskonały i idź naprzód .....	82
Postaw się we właściwym miejscu .....	83
<b>Rozdział 12. To jest zbyt nudne!</b> .....	85
Jak sobie z tym poradzić? .....	86
Trening .....	88
<b>Rozdział 13. Działanie z pełnym zaangażowaniem</b> .....	89
Głupcze, dmij! .....	90
Dlaczego musi być tak zimno? .....	91
Nawyki .....	92
Typy zwlekania .....	93
Piramida .....	96
<b>Rozdział 14. Znajdź klienta i wyeliminuj marnotrawstwo</b> .....	99
Kto będzie z tego korzystał? .....	100
Jakie będą z tego korzyści? .....	102
Po co to wszystko? .....	104
<b>Rozdział 15. Gdy znowu czujesz się rozczarowany sobą i swoimi postępami</b> .....	107
Niech wreszcie stanę się doskonały! .....	108
Nacznynie na herbatę .....	109

Bohaterowie wewnątrz nas .....	110
To fascynujące! .....	113
Śmiech .....	114
A czego spodziewałeś się od takiego osła? .....	115
Szachownica .....	115
Działanie .....	117
<b>Rozdział 16. Kiedy stanę się lepszym człowiekiem? .....</b>	<b>119</b>
Słowa mądrych ludzi .....	120
Efekt uboczny .....	121
<b>Rozdział 17. Inercja .....</b>	<b>123</b>
Człowiek zbudowany jest z inercji .....	126
Po co nam inercja? .....	127
Jakie są zagrożenia? .....	128
Inżynieria nawyków .....	129
<b>Rozdział 18. Jakie nawyki warto zbudować? .....</b>	<b>131</b>
Obszary .....	133
Praca nad kluczowym celem .....	133
Odoczynek (regeneracja sił) .....	133
Rozwój (poszerzanie naszych możliwości) .....	134
Relacje .....	135
Transcendencja .....	135
Organizm .....	136
Całość .....	136
<b>Rozdział 19. Jak zbudować pozytywny nawyk? .....</b>	<b>137</b>
Kroki budowy pozytywnego rytuału .....	137
Wybierz czynność .....	138
Poszukaj najlepszej stałej pory .....	139
Jak zrobić sobie więcej czasu? Metoda pierwsza — nie rozlewaj .....	140
Metoda druga — wcześniej wstawaj lub chodź później spać .....	141

Metoda trzecia — zbuduj zasięki .....	142
Zaplanuj zamknięcie .....	143
Monitoruj postępy .....	144
Jak przyspieszyć tworzenie nawyku? .....	144
<b>Rozdział 20. Nawyk regeneracji .....</b>	<b>147</b>
Czy od pracy można umrzeć? .....	149
Jak odpoczywać .....	150
Kończenie .....	151
Znajdź swój sposób regeneracji .....	152
Kilka podpowiedzi .....	153
Ryzyko złego odczytania .....	154
<b>Rozdział 21. Jak zmieniać negatywne nawyki? .....</b>	<b>157</b>
Plan zmiany .....	158
Jaki nawyk chcesz zmienić? .....	160
Jakie ponosisz koszty? .....	161
Co Ci to daje? Opisz korzyści nawyku .....	161
Znajdź nowe zachowanie .....	164
Sygnały ostrzegawcze — działaj pół kroku wcześniej .....	165
Monitoruj postępy .....	169
<b>Rozdział 22. Zadanie czwarte: zaplanuj zmianę nawyków .....</b>	<b>173</b>
<b>Rozdział 23. Poczucie zaległości — znowu w tyle za planem .....</b>	<b>177</b>
Niebezpieczeństwo .....	179
Poszukaj innego sposobu pracy .....	180
Brak Ci zasobów i umiejętności, którymi dysponują inni .....	181
Brakuje Ci umiejętności, które można rozwinąć .....	181
Jesteś zmęczony i nie umiesz odpoczywać .....	183
Za bardzo się rozpraszasz .....	183
Zablokowałeś się na czymś — pomiń to .....	184

Zablokowałeś się — zostaw poprawki na później .....	184
Masz zbyt wysokie oczekiwania .....	185
Przywiązujesz zbyt dużą wagę do planów .....	186
<b>Rozdział 24. Improwizacja .....</b>	<b>187</b>
Dlaczego kurczowo trzymamy się planów? .....	188
Plany giną .....	190
Jak sobie poradzić? .....	193
Arugamama .....	194
Dzisiaj jest dzisiaj .....	196
Propozycja ćwiczenia .....	198
Intencja .....	199
Pożądany rezultat .....	199
Dwa poziomy wyżej .....	200
Jedna rzecz .....	201
Ślady na morzu .....	202
<b>Rozdział 25. Jak radzić sobie z ograniczeniami? .....</b>	<b>203</b>
Bariery na drodze .....	204
Wkładanie w pracę większego wysiłku .....	205
Domaganie się swoich praw .....	206
Pozytywne myślenie .....	207
Szukanie recepty u innych .....	208
Rezygnacja .....	209
Ocho .....	210
Kucharz Ding .....	211
<b>Rozdział 26. Zadanie piąte: rozwiąż jeden problem .....</b>	<b>213</b>
Określ przeszkody .....	214
Dokonaj selekcji przeszkód .....	214
Wybierz jeden problem, znajdź sposób na jego rozwiązanie i rozwiąż go .....	216



<b>Rozdział 27. Jak twórczo pokonywać bariery?</b> .....	<b>217</b>
Bariery i ograniczenia są dobre .....	219
Kto powiedział...? .....	222
Eksperymentowanie .....	224
Zmiana kontekstu .....	225
Zmiana nazwy .....	226
Wysokie góry .....	227
<b>Rozdział 28. Trochę obniż tę poprzeczkę!</b> .....	<b>229</b>
Wygórowane oczekiwania są obroną przed lękiem .....	231
Osiągniesz więcej, oczekując mniej .....	233
Jak być ambitnym? .....	234
Jakie są moje obecne możliwości? .....	235
Zaczynij osiągać więcej sukcesów! .....	236
Co jest dość dobre? .....	237
<b>Rozdział 29. Zadanie szóste: ustaw swój sukces</b> .....	<b>239</b>
Warunek 1.: konkretny .....	239
Warunek 2.: zależny od Ciebie .....	240
Warunek 3.: sprawiający różnicę (istotny) .....	241
Warunek 4.: minimalny .....	241
<b>Rozdział 30. Wyjdź z tym do ludzi</b> .....	<b>243</b>
Odwlekanie zakończenia .....	244
Wyjdź do ludzi jak najszybciej .....	246
Czy i jak przesuwac terminy? .....	247
Co zrobić, gdy projekt jest zaplanowany na dłuższy czas? .....	248
<b>Rozdział 31. Poprawiaj</b> .....	<b>251</b>
Zaplanuj pracę nad doskonaleniem .....	252
Znoś katastrofy .....	254

*Machnij ręką na siebie. Zaczynij działać teraz, gdy jesteś neurotyczny, niedoskonały, wiecznie zwlekający, leniwy, niezdrowy czy jakiegokolwiek innej niecelnej etykiety w odniesieniu do siebie używasz. Idź naprzód i bądź najlepszą niedoskonałą osobą, jaką możesz być, i zabierz się do rzeczy, jakich chcesz dokonać, zanim umrzesz.*

Shōma Morita

# Nie jestem gotowy

Zacząłem się od komentarzy na moim blogu. Ktoś napisał, że warto działać, a nie rozwódzić się nad sobą. No tak, odpowiedział ktoś, ale to nie jest takie łatwe zabrać się do działania, gdy czujesz się niegotowy, masz mnóstwo wątpliwości, nie wiesz, od czego zacząć, i nie masz pojęcia, co jest dla Ciebie najważniejsze. Nie tak łatwo zabrać się do działania, gdy ma się w głowie etykietkę prokrastynatora, lenia, neurotyka czy, ogólnie mówiąc, kogoś, komu wiele jeszcze brakuje do osiągnięcia wyżyn produktywności.

Odpowiedziałem: Zgadzam się, to trudne i wiele osób zabiera się do działania nie z tej strony, co trzeba. Zróbmy wobec tego szkolenie! Niech każdy wybierze projekt, który jest dla niego ważny, i razem przez miesiąc będziemy go realizować.

Zgłosiło się kilkadziesiąt osób. Dla każdej założyłem dziennik przeznaczony do spisywania doświadczeń związanych z realizacją przedsięwzięcia. Uważnie czytałem wszystkie relacje i przez miesiąc, prawie codziennie, pisałem teksty, które miały pomóc w działaniu. Myślę, że pomogły. Wielu osobom po raz pierwszy udało się przełamać barierę. Po raz pierwszy udało się zabrać do odkładanego od dawna projektu. Po raz pierwszy udało się nie poddać

przy początkowych przeszkodach, wytrzymać znużenie i wyjść z efektami działania do ludzi.

Rok później przeprowadziłem podobne szkolenia jeszcze raz. Pojawiło się kilka nowych tematów, niektóre teksty zmieniłem, inne uprościłem. Znowu efekty były w większości zaskakujące. Oczywiście i za pierwszym, i drugim razem była grupa osób, które zachłysnęły się pomysłem, a później nie wykonały nawet pierwszego zadania. Jednak w większości przypadków ci, którzy określili, co jest dla nich ważnym projektem, a później zrobili pierwszy i drugi krok, wytrzymali do końca.

Z racji moich życiowych priorytetów i celów nie mogę często, czy choćby regularnie, przeprowadzać tego szkolenia (zbyt wiele tematów mnie interesuje i zbyt wiele tekstów czeka na napisanie). Mogę jednak podzielić się tym, co napisałem podczas tych dwóch miesięcy, w trakcie których prowadziłem szkolenie „Działaj teraz”. Trzymasz te teksty w ręku. Mam nadzieję, że będą pomocne także dla Ciebie.

Dlaczego mogą się takimi stać? Dlatego że znajdziesz w nich podejście inne niż to, które możesz spotkać w większości książek. Jego najlepszą ilustracją są słowa zaczerpnięte z pism Shōma Morita, japońskiego psychiatry, który żył przed drugą wojną światową:

*Machnij ręką na siebie. Zaczynaj działać teraz, gdy jesteś neurotyczny, niedoskonały, wiecznie zwlekający, leniwy, niezdrowy czy też jakiegokolwiek innej niecelnej etykiety w odniesieniu do siebie używasz. Idź naprzód i bądź najlepszą niedoskonałą osobą, jaką możesz być, i zabierz się do rzeczy, jakich chcesz dokonać, zanim umrzesz.*

Mówiąc inaczej, nie czekaj na doskonałość, produktywność czy skupienie. Pogódź się z tym, że jesteś w takim momencie, w jakim jesteś. Że masz w sobie to, co masz. Przestań tkwić w ciągłym zwarciu z sobą i rzeczywistością. Przestań przywiązywać się tak bardzo do tego, jak powinno — zdaniem Twojego umysłu — być. Szkoda czasu i wysiłku. Zaczynaj stawiać kolejne kroki wtedy, gdy jesteś jeszcze zupełnie niegotowy. Gotowość, sku-

pienie, pewność siebie — to wszystko przyjdzie samo, jako efekt uboczny działania. A nawet gdy nie przyjdzie — czy nie lepiej zostawić po sobie niedoskonały ślad, niż przemknąć bez echa, czekając przez całe życie na coś niezwykłego i perfekcyjnego? Zarówno prowadząc szkolenia, jak i wydając tę książkę, mam poczucie, że są to rzeczy bardzo niedoskonałe. Coś w środku mówi mi, że być może powinienem jeszcze wszystko dopracować, wyczelować i wypolerować.

Czym jednak jest moje poczucie doskonałości? Dlaczego mam pozwolić temu urojeniu mojego umysłu na to, by rządziło moim życiem? Czy drzewko wiśni jest doskonałe wtedy, gdy na jego gałęziach są dojrzałe owoce, czy wtedy, gdy są na nim białe kwiaty? A może wtedy, gdy rozwijają się na nim pąki? A może wtedy, gdy wiatr strąca z niego żółte liście? A może wtedy, gdy jest okryte śniegowym puchem? Kiedy jest najbardziej doskonałe? Nasza koncepcja doskonałości jako punktu, w którym zbiegają się zmudne wysiłki, nie pasuje do świata. Drzewko wiśni jest doskonałe nawet wtedy, gdy ma postać pestki. Tak samo w odniesieniu do nas samych poczucie mówiące o tym, że *nie jestem jeszcze gotowy, by zacząć działać*, jest złudne. Nie chodzi jednak o to, by zacząć sobie wmawiać coś przeciwnego. Czuć się niedoskonały i rób to, co masz do zrobienia.

Kładę przed Tobą tę książkę i mam duszę na ramieniu. Boję się, że tyle jeszcze by można zmienić i dopracować.

W filmie *Ocean's 13* George Clooney (a dokładniej — grana przez niego postać) pyta:

— Jesteś gotowy?

— Urodziłem się gotowy — odpowiada Andy Garcia. Clooney wywraca oczy i robi głośny wydech.

Jesteś gotowy czy nie — to przecież tylko odczucie. Jeżeli tak jak większość ludzi urodziłeś się jedynie nagi i pokryty śluzem, mimo wszystko zacznij działać.



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ 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 WYDAWNICZA

 **Helion SA**

# NIE CZEKAJ, AŻ BĘDZIE ZA PÓŹNO. DZIAŁAJ TERAZ!

„Wreszcie wezmę się do tego – powtarzasz sobie. – Znajdę pasjonującą pracę, założę własną firmę, zrobię remont mieszkania, nauczę się hiszpańskiego, rzucę palenie, przebiegnę maraton, obronię pracę doktorską. Wreszcie to zrobię. Kiedyś. Teraz nie jestem gotowy, nie odważę się, nie mam warunków. Ale jutro zrobię to na pewno”.

Mijają dni i nic się nie zmienia. Któregoś ranka budzisz się z poczuciem, że wszystko, co miało przynosić Ci radość, zyski, spełnienie, gdzieś się zagubiło. Że jest już za późno na to, by cokolwiek zrobić. Całe życie sam siebie zwodziłeś.

Ale jak to zrobić? Zapewne masz za sobą mnóstwo nieudanych prób. Podejmowałeś decyzje, zmuszałeś się, walczyłeś. Stomiany zapał szybko Cię porywał i równie szybko gasł. Wszystko wracało do normy. Pamiętaj: nie ten osiąga sukces, kto bardziej się stara, ale ten, kto robi to mądrzej!

Celem tej książki jest pokazanie Ci błędnych nastawień ludzkiego umysłu, powstrzymujących Cię od działania – po to, byś mógł usunąć te przeszkody ze swojej drogi. Działanie nie jest trudne, jeżeli wiesz, jak się do niego zabrać. Gdy przeczytasz tę książkę, realizacja Twoich planów będzie znacznie łatwiejsza.

**helion.pl**  
księgarnia internetowa

nr katalogowy: 15476



Księgarnia internetowa  
<http://helion.pl>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**



**Helion**

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

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

sięgnij po WIĘCEJ



KOD KORZYŚCI

ISBN 978-83-246-8167-9



9 788324 681679

cenę: 39,90 zł

Informatyka w najlepszym wydaniu