

**DZIESIĘĆ REGUŁ
NIEZWYKŁEGO ŻYCIA**

**KOD
NADZWYCZAJNEGO
UMYSŁU**

VISHEN LAKHIANI

sensus

Tytuł oryginału: The Code of the Extraordinary Mind: 10 Unconventional Laws to Redefine Your Life and Succeed On Your Own Terms

Tłumaczenie: Wojciech Białas

ISBN: 978-83-283-4095-4

Copyright © 2016 by Vishen Lakhiani

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or any other information storage and retrieval system, without the written permission of the publisher.

Polish edition copyright © 2018 by Helion SA

All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek 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 Helion SA 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 Helion SA 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

<http://sensus.pl/user/opinie/kodnad>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

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

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

SPIS TREŚCI

ZANIM ZACZNIESZ: WIEDZ, ŻE TO NIE JEST TAKA SOBIE ZWYCZAJNA KSIĄŻKA ■ 7

WPROWADZENIE ■ 11

CZĘŚĆ I. ŻYCIE W PRZESTRZENI KULTUROWEJ: W JAKIM STOPNIU ZOSTAŁEŚ UKSZTAŁTOWANY PRZEZ OTACZAJĄCĄ CIĘ RZECZYWISTOŚĆ

Rozdział 1. Uwolnij się od ograniczeń przestrzeni kulturowej ■ 25

Rozdział, w którym uczymy się kwestionować reguły rządzące naszą rzeczywistością

Rozdział 2. Kwestionuj bzdreguły ■ 45

Rozdział, z którego dowiesz się, że duża część porządku tego świata opiera się na bzdurnych regułach przekazywanych z pokolenia na pokolenie

CZĘŚĆ II. PRZEBUDZENIE: ZDOLNOŚĆ DOKONYWANIA WYBORU WŁASNEJ RZECZYWISTOŚCI

Rozdział 3. Praktykuj inżynierię świadomości ■ 75

Rozdział, z którego nauczysz się, jak przyspieszyć swój rozwój duchowy za pomocą przemyślanych wyborów, jakie elementy przestrzeni kulturowej zechcesz zaakceptować, a jakie odrzucić

Rozdział 4. Przeprogramuj swoje modele rzeczywistości ■ 101

Rozdział, z którego nauczymy się dobierać i aktualizować nasze przekonania

Rozdział 5. Zoptymalizuj swoje strategie życiowe ■ 129

Rozdział, w którym odkrywamy, jak poprawić swoją egzystencję poprzez nieustanną aktualizację naszych strategii życiowych

CZĘŚĆ III. ZMIANA WŁASNEGO KODU: TRANSFORMACJA SWOJEJ WEWNĘTRZNEJ RZECZYWISTOŚCI

Rozdział 6. Nagnij rzeczywistość ■ 153

Rozdział, w którym identyfikujemy docelowy stan ludzkiej egzystencji

Rozdział 7. Trening błogostanu ■ 171

Rozdział, w którym poznajemy zasady dyscypliny polegającej na utrzymywaniu codziennego błogostanu

Rozdział 8. Stwórz wizję własnej przyszłości ■ 193

Rozdział, z którego dowiadujemy się, jak sprawić, by nasz długoterminowy cel naprawdę zapewnił nam trwałe szczęście

CZĘŚĆ IV. PIERWSZY KROK W NADZWYCZAJNE ŻYCIE: ZMIENIANIE ŚWIATA

Rozdział 9. Bądź niezatapialny ■ 217

Rozdział, w którym pokazuję, jak stać się odpornym na strach

Rozdział 10. Zaakceptuj swoje powołanie ■ 235

Rozdział, w którym dowiadujemy się, jak zebrać całą tę wiedzę i wieść życie wypełnione sensem

SEKCJA BONUSOWA. NARZĘDZIA, KTÓRE POMOGĄ CI W PODRÓŻY ■ 259

KOD NADZWYCZAJNEGO UMYŚLU. WSPÓLNOTA ONLINE ■ 295

SŁOWNIK ■ 299

ŹRÓDŁA ■ 303

PODZIĘKOWANIA ■ 307

WPROWADZENIE

Uważam, że zwyczajni ludzie są w stanie stać się kimś nadzwyczajnym za sprawą swoich wyborów.

— ELON MUSK

Szykowałem się, by wkroczyć na scenę. Ale tym razem nie miała to być jakaś zwyczajna prezentacja. Organizatorzy tej konferencji w Calgary zdecydowali, że moje przemówienie będzie zamykało całą imprezę — była to pozycja zarezerwowana dla *najmniej* popularnych mówców. Przedemną przez scenę przewinęła się wielka procesja wzbudzających respekt osobistości. Jego Świątobliwość Dalajlama — który dzielił się z siedzącymi na widowni swoją mądrością niczym mistrz Yoda odziany w szafranowe szaty. Drugim z prelegentów był laureat Pokojowej Nagrody Nobla Frederik Willem de Klerk, były prezydent Republiki Południowej Afryki. Potem publiczność miała okazję wysłuchać Richarda Bransona, założyciela Virgin Group. Następnym mówcą był Tony Hsieh, dyrektor generalny firmy Zappos.

Wreszcie, trzeciego dnia, przyszła kolej na mnie. Przypadła mi rola zapchajdziury — nie byłem znaną osobistością z rodzaju tych, które przyciągają ludzi na takie konferencje. Byłem jedynie przypadkowym prelegentem mającym zapełnić lukę w grafiku po wyczerpaniu się środków finansowych na kontrakty z bardziej znanymi mówcami.

Wkroczyłem na scenę i stanąłem oko w oko z najliczniejszą widownią, przed jaką zdarzyło mi się kiedykolwiek przemawiać — wszyscy czekali, co ode mnie usłyszą. Byłem zdenerwowany, ale wcześniej, przechodząc obok położonego w lobby baru, wychyliłem pospiesznie kieliszek wódki, żeby się trochę uspokoić. Patrząc na moje potargane dżinsy i wypuszczoną na wierzch koszulę, widzowie mogli jedynie stwierdzić, że mają przed sobą człowieka nieszczerze wyculonego na modę. Miałem trzydzieści trzy lata.

Stanąwszy na scenie, zacząłem prezentować zgromadzonym pewną bardzo drogą mojemu sercu ideę, opowiadając o tym, jak ludzie patrzą na życie, jakie mają wyobrażenia o swoich celach, jaką mają koncepcję szczęścia i jak postrzegają sens swojej egzystencji. Pod koniec przemówienia na twarzach moich słuchaczy dało się

dostrzec radość i łzy. Jeszcze bardziej zaskakujący był fakt, że w trakcie zgromadzenia zamykającego konferencję zostałem głosami widzów uznany za najlepszego prelegenta (wspólnie z szefem firmy Zappos, Tonym Hsiehem). Była to duża rzecz, biorąc pod uwagę fakt, z jak wybitnymi osobami przyszło mi dzielić scenę, nie wspominając już o moim niewielkim doświadczeniu w tego typu przedsięwzięciach. Ale dostałem więcej głosów niż Dalajlama (to, że wspominam o tym z niejaką dumą, podczas gdy on pewnie w ogóle się nie przejął tą przegraną, dobrze obrazuje, dlaczego jest nazywany Świątobliwością, a mnie nazywają po prostu panem Lakhianim).

Mówiłem tamtego dnia o tym, co to znaczy mieć niezwykle życie. Nie jest ono efektem przypadku ani ciężkiej pracy, ani nawet żadnych unikalnych umiejętności. Istnieje strategia dostępna dla każdego człowieka — rodzaj kodu, który można opanować — za pomocą której możesz nadać swojemu życiu nadzwyczajny charakter.

O skuteczności tych idei mogą zaś zaświadczyć nie tylko nieliczne jednostki, a całe setki albo i tysiące osób. Program ten jest stosowany na uczelniach całego świata do szkolenia kadr oraz przez pojedyncze osoby z wszystkich krajów naszej planety, którym pomaga odnaleźć sens i szczęście. To kod, którego tajniki poznałem metodą prób i błędów, poddając bardzo uważnej obserwacji grupę ludzi zaliczających się do najbardziej niezwykłych obywateli naszego globu.

Moja prezentacja zebrała niemal pół miliona odwiedzających na YouTube (mimo że trwała prawie całą godzinę), a ponadto spotkałem się z sugestiami, że powinienem napisać książkę. Ale nie czułem się na to gotowy. Kim byłem, by porywać się na działalność autorską?

Ale trzy lata później coś się wydarzyło. Siedziałem z Richardem Bransonem na wyspie Necker, gdzie właśnie dobiegała końca impreza. Większość gości zdążyła się już ulotnić, więc zostaliśmy tylko my dwaj, wobec czego skorzystałem z okazji, by podzielić się z nim częścią moich pomysłów oraz teorii na temat tego, jakie czynniki sprawiają, że on i osoby jego pokroju są tak niezwykłymi ludźmi. Branson popatrzył na mnie i stwierdził: „Powinieneś napisać książkę”. Richard był dla mnie kimś więcej niż tylko godnym podziwu przedsiębiorcą. Był również moim ulubionym autorem, a to za sprawą swojej książki *Losing my Virginity*. To właśnie jego słowa stanowiły impuls, którego potrzebowałem, by zacząć pracę nad *Kodem nadzwyczajnego umysłu*. Musiały upłynąć kolejne trzy lata, zanim zdołałem ukończyć pierwszy rozdział. Ale teraz książka jest gotowa, a ja mam zaszczyt złożyć ją w Twoje ręce.

Dzielę się z Tobą tymi przemyśleniami tylko po to, by uczulić Cię na fakt, jaką moc mogą kryć w sobie prezentowane w tej książce idee. To nie jest typowy podręcznik rozwoju osobistego. Powiem więcej: tej książki w ogóle nie da się zaklasyfikować. Jest tak pomyślana i napisana, że naprawdę skomplikowane idee (kluczowe np. służące osiągnięciu sukcesu oraz odnalezieniu sensu i szczęścia) są w niej rozłożone na poszczególne części i przetłumaczone na modele, które będą zrozumiałe dla każdego. A mówiąc „dla każdego”, ani trochę nie przesadzam (kiedy pisałem te słowa, otrzymałem nagranie wideo, na którym pewien nauczyciel z Indii objaśniał prezentowane w tej książce idee kilkuset uczniom tamtejszej szkoły).

To idee, które zmieniają rzeczywistość. Gdybyś znał historię mojego życia (o której opowiem w kolejnych rozdziałach), wiedziałbyś, że nikomu nie przyszłoby wcześniej do głowy, by spodziewać się po mnie sukcesów, które obecnie osiągam. Można było odnieść wrażenie, że wszystko się sprzysięgło, by podciąć mi skrzydła. Mimo to mam szczęście cieszyć się „nadzwyczajnym” życiem — choć myśląc logicznie, nigdy nie powinno mi ono przypaść w udziale. Chodzi mi tu o takie osiągnięcia jak:

- Stworzenie firmy z wykorzystaniem własnego hobby — teorii rozwoju osobistego. Mindvalley liczy pięćset tysięcy studentów, dwa miliony abonentów i ma ogromną rzeszę zagorzałych fanów, którzy całym sercem identyfikują się z tym, co reprezentujemy.
- Rozkręciłem tę firmę bez żadnego kredytu ani bez inwestorów, a jednak mimo wszelkich przeciwności losu udało mi się uczynić z niej jednego z najbardziej innowacyjnych graczy na rynku.
- Utworzyłem wielokrotnie nagradzane przedsiębiorstwo zatrudniające ludzi z ponad czterdziestu krajów. W sondażu przeprowadzonym wśród czytelników czasopisma „Inc.” zostało ono uznane za jedno z najfajniejszych miejsc pracy na całym świecie.
- Poślubiłem niesamowitą kobietę i wychowujemy obecnie dwójkę naszych dzieci.
- Ustanowiłem swój własny festiwal, A-Fest, organizowany w różnych egzotycznych miejscach na całym świecie. Impreza przyciąga tysiące niezwykłych osób konkurujących o cieszące się ogromnym powodzeniem bilety.
- Przeżyłem duchowe przebudzenie, które zmieniło moje postrzeganie rzeczywistości.

- Organizowałem zbiórki pieniędzy na cele charytatywne. Rezultatem tych zbiórek były datki liczące miliony dolarów.
- Otrzymałem niesamowitą ofertę napisania tej książki (dziękuję, Rochdale Inc!).

Jednak z całą mocą muszę podkreślić, że kiedy się urodziłem, nie było we mnie nic niezwykłego. Moje życie powinno być się potoczyć całkiem standardowo. Wychowałem się w Malezji, by później przenieść się do Stanów Zjednoczonych. Zawsze uważałem się za mola książkowego i przez całe życie zmagalem się z niską samooceną.

W trakcie moich studiów na Uniwersytecie Michigan o mało co nie zostałem wyrzucony z powodu słabych ocen, a kiedy wreszcie zdałem końcowe egzaminy, co nastąpiło w 1999 r., w ciągu zaledwie dwóch lat zdołałem zaliczyć dwa zwolnienia z pracy i dwukrotnie straciłem założone przez siebie przedsiębiorstwa, nie wspominając już o niezliczonych sytuacjach, kiedy byłem kompletnie splukany.

Zanim jeden w moich pomysłów na biznes — czyli Mindvalley — wreszcie zaskoczył, ponad tuzin prób rozkręcenia różnych startupów zakończyło się dla mnie porażką. Gdy miałem dwadzieścia osiem lat, musiałem opuścić kraj, który był dla mnie wymarzonym miejscem na ziemi, by z braku lepszego rozwiązania wprowadzić się z powrotem do swoich rodziców. Przez kolejnych sześć lat lokum, które zajmowałem wraz ze swoją żoną, była sypialnia w domu moich rodziców, a jedynym wozem, na jaki mnie było stać, był malutki nissan march. Cały ten okres wypełniły mi starania zmierzające do tego, by wyprowadzić moją firmę na szerokie wody.

Ledwie rok przed moją prezentacją w Calgary byłem wciąż daleki od realizacji swoich celów. Moje przedsiębiorstwo generowało jedynie długi, tak że pod względem finansowym lepiej było mi go nigdy nie rozkręcać.

I właśnie wtedy, w trzydziestym drugim roku życia, doznałem tak potężnej odmiany losu, że w ciągu kilku krótkich lat moje położenie kompletnie i radykalnie się zmieniło.

A wszystko to wydarzyło się dlatego, że pomimo pospolitego początku mojej kariery miałem jedną unikalną umiejętność, z której zrobiłem użytek niezliczoną ilość razy. To właśnie tę zdolność zaangażowałem, kreśląc ramy tej książki — skomponowany przeze mnie zbiór zasad, które mają Ci pomóc w odmianie Twojej sytuacji życiowej w takim kierunku, jaki uznasz za pożądany.

Jeżeli musiałbym opisać ten talent w kilku słowach, to ująłbym to następująco: jestem jak gąbka chłonna wiedzę pozyskiwaną od innych osób i potrafię

łączyć ze sobą poszczególne fakty. Mam to szczęście, że potrafię bez trudu przyswajać nowe dane i mądrość od innych ludzi, niezależnie od tego, kogo los postawi na mojej drodze — od mnichów po milionerów — by potem „skodyfikować” te informacje, łącząc poszczególne fragmenty wiedzy i konstruując z nich nowy model rozumienia rzeczywistości. To mój dar.

Gdyby szukać odwzorowania moich zdolności w dziedzinie informatyki, można by mnie nazwać hakerem. Zhakować komputer oznaczałoby przy takiej metaforze wyizolować fragment kodu, rozszyfrować go, po czym złożyć na nowo, by działał lepiej niż poprzednio.

Właśnie tym się zajmuję. Kształciłem się kiedyś na programistę, ale mój umysł z natury kocha szukać sposobów na hakowanie życia. Dostrzegam wzorce, które czasem umykają innym obserwatorom, i odnajduję niezwykle sposoby łączenia poszczególnych spostrzeżeń w większą całość.

W tej książce przybliżę Ci niektóre z tych spostrzeżeń, w szczególności dziesięć z nich. Doszedłem do nich na podstawie własnych doświadczeń oraz wsłuchując się w słowa genialnych myślicieli, liderów, twórców, a także artystów, których życie upływa pod znakiem poszukiwania wielkości.

Nauka czerpana od tych niezwykłych osób otworzyła przede mną nowe, niesamowite perspektywy. To, kim jestem, zawdzięczam faktowi, iż gdy byłem na dnie, z pełną determinacją poszukiwałem osób, które wyprzedzały mnie choćby o krok, by wysłuchiwać ich historii. Chłonałem ich mądrość i przyswajałem nową wiedzę, która napędzała mój rozwój. Tą drogą osiągałem następny etap samodoskonalenia, nawiązywałem nowe kontakty, po czym kontynuowałem naukę, biorąc za wzór te osoby, które zdążyły się już wspiąć na następny poziom. A potem kolejny. I jeszcze kolejny.

W końcu zaszedłem tak daleko, że zyskałem możliwość zadawania pytań takim ludziom jak Elon Musk, Richard Branson, Peter Diamandis, Arianna Huffington czy Ken Wilber. W tej książce dzielę się z Tobą ich mądrością, oddając Ci przy tym do rąk wiedzę pozyskaną dzięki dwustu godzinom wywiadów z ponad pięćdziesięcioma nadzwyczajnymi postaciami, które żyją według własnych zasad, odciśkając jednocześnie głębokie piętno na naszej współczesnej rzeczywistości.

Zbudowałem też Mindvalley, która stała się jedną z najbardziej liczących się światowych instytucji zajmujących się kształtowaniem osobowości. Jesteśmy wśród tych, którzy wprowadzają do obiegu większość nowych idei z dziedziny osobistego rozwoju, o czym świadczą ponad dwa miliony naszych subskrybentów. Wgląd w umysły osób tworzących społeczność Mindvalley oraz generowana przez nią wiedza to jeszcze jeden z unikalnych zasobów, które pomagały mi w pisaniu tej książki.

Mój talent polega na tym, że zbieram całą tę wiedzę, wszystkie przyswojone idee, po czym przekuwam je na kierunkowskaz wytyczający szlak, którym możesz podążać, jeśli chcesz się wyrwać z wydeptanych kolein zwykłego życia, by wyruszyć w drogę ku wszystkim tym pięknym miejscom, o odwiedzeniu których marzyłeś być może jako dziecko.

Oto przegląd zagadnień, które będziemy zgłębiać.

DZIESIĘĆ PRZYKAZAŃ NIEZWYKŁEGO ŻYCIA

Funkcjonowaniem świata kieruje pewien niewidzialny kodeks — określa on kształt ludzkich interakcji, formy kultu, relacje z rodzicami, sposób wykonywania pracy, wybory miłosne, sposoby zarabiania pieniędzy oraz determinuje warunki zdrowego i szczęśliwego życia. U początków mojej kariery, gdy byłem programistą komputerowym, całe godziny ślezczałem przed monitorem, próbując pojąć kod kierujący działaniem maszyn. Dziś znacznie bardziej zajmuje mnie kod, w którym zapisane są reguły funkcjonowania ludzkiej rzeczywistości — i możesz mi wierzyć, że ten kod można zhakować równie łatwo, jak te pisane przez informatyków.

Tak jak zrozumienie kodu pozwala specjalistom zaprogramować komputer do wykonywania różnych konkretnych zadań, również i Ty będziesz mógł zaprogramować swoje życie i otaczającą Cię rzeczywistość, uzyskując poprawę swojej egzystencji, byś mógł z niej czerpać więcej satysfakcji.

Ale najpierw musisz się nauczyć *czytać* ten kod. I temu właśnie służy ta książka.

Podzieliłem ją na cztery części i na dziesięć rozdziałów. Poszczególne części opisują różne poziomy kodu, co ma odzwierciedlać coraz bardziej pogłębione zrozumienie tego tematu u czytelnika. Każdy rozdział prezentuje i opisuje jedno z dziesięciu przykazań, które wytyczają szlak wiodący ku temu zrozumieniu.

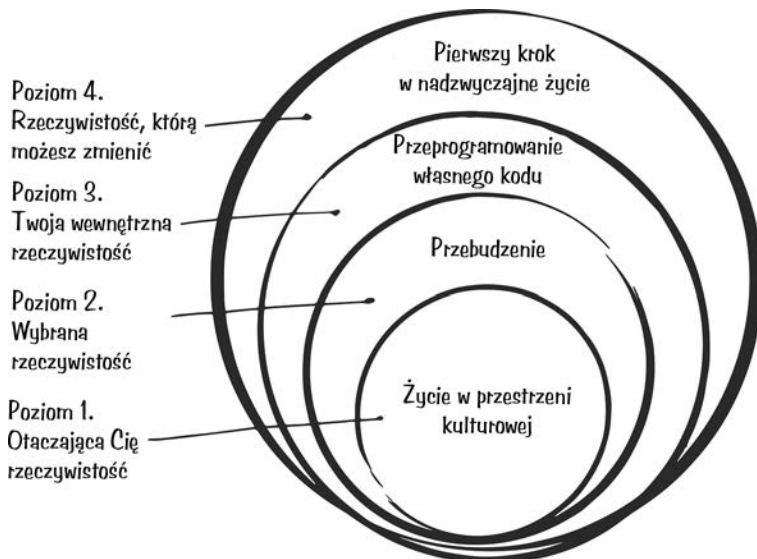
CZEŚĆ I. Życie w przestrzeni kulturowej: w jakim stopniu zostałeś ukształtowany przez otaczającą Cię rzeczywistość.

CZEŚĆ II. Przebudzenie: zdolność dokonania wyboru własnej wersji rzeczywistości.

CZEŚĆ III. Zmiana własnego kodu: transformacja własnej wewnętrznej rzeczywistości.

CZEŚĆ IV. Początek nadzwyczajnego życia: zmienianie rzeczywistości.

Ten podział na cztery części ma odzwierciedlać stopniową rozbudowę Twojej samoświadomości, kiedy zaczniesz pojmować, kim jesteś i na co Cię stać. Poniższy rysunek przedstawia poszczególne poziomy jako kolejne kręgi samoświadomości.



Zgłębiając te cztery poziomy, zdradzę Ci dziesięć reguł, powiązanych ze sobą w taki sposób, że każda kolejna stanowi rozwinięcie poprzedniej. To właśnie jest KOD NADZWYCZAJNEGO UMYŚLU.

Część I. Życie w przestrzeni kulturowej: w jakim stopniu zostałeś ukształtowany przez otaczającą Cię rzeczywistość

W tej części przyjrzymy się rzeczywistości, w której przyszło nam żyć, wraz ze wszystkimi wypełniającymi ją chaotycznymi i sprzecznymi ze sobą ideami, przekonaniami oraz modelami działania mającymi w założeniu utrzymywać ludzi pod kontrolą i zapewniać im bezpieczeństwo. Problem polega na tym, że wiele z tych reguł i wzorców postępowania już od dawna straciło swoją pierwotną funkcjonalność. W tej części nauczysz się kwestionować zasady rządzące otaczającą Cię rzeczywistością — począwszy od sfery religijnej, poprzez tematykę związków i kariery, aż po kwestię związane z edukacją. Zapoznasz się też tutaj z przykazaniami nr 1 i nr 2.

1. UWOLNIJ SIĘ Z OGRANICZEŃ PRZESTRZENI KULTUROWEJ. Zajmiemy się rozsypianiem gmatwaniny, jaką stanowi przestrzeń kulturowa — zbiór kolektywnych przekonań i reguł rodzaju ludzkiego oraz uświęconych obyczajem metod

działania. To właśnie te reguły mówią Ci, jak żyć i jak planować swoją przyszłość, oraz tworzą definicję sukcesu i szczęścia. Podporządkowanie tym zasadom to pewna droga do zwykłej i bezpiecznej egzystencji. Ale ja zamierzam Cię namówić, byś zamiast podążać tym szlakiem, wybrał się w ekscytującą, czasem niepewną, lecz pełną wrażeń podróż, jaką jest *życie bez ograniczeń*. By w nią wyruszyć, wystarczy postawić sobie kilka burzących rutynę pytań.

2. KWESTIONUJ BZDREGUŁY. Dowiesz się tu, jak rozpoznać *bdurme reguły*, czyli *bdreguły*, które powinny zostać porzucone już wiele pokoleń temu, jednak wciąż wywierają wpływ na nasze życie. Odrzucić bzdreguły to jak pozbyć się brudnego ubrania i włożyć na siebie jakieś świeże ciuchy. To wyzwalające doświadczenie. Nadzwyczajni ludzie odznaczają się zwykle alergią na bzdreguły. Ty również zaczniesz je postrzegać w krytyczny sposób, gdy dowiesz się, w jaki sposób posłuszeństwo wobec tych anachronicznych zasad może krępować nasze ruchy, skazując nas na zamknięcie w repertuarze dawniejszych zachowań oraz blokując nasz rozwój i ograniczając naszą kreatywność.

Część II. Przebudzenie: zdolność dokonania wyboru własnej rzeczywistości

Przyswajając sobie umiejętność kwestionowania bzdreguł zaścianających przestrzeń kulturową, zrozumiesz, że możesz *wybierać* swoje własne reguły. W tej części przyjrzymy się interfejsowi łączącemu Twój umysł z otaczającą Cię rzeczywistością. Jakie idee i jakie wartości postanowiłeś wyznawać? Co postanowiłeś odrzucić? Nauczysz się tutaj, jak w świadomy sposób kształtować swoje przekonania, nawyki i zwyczaje. Będą one wyznaczały trajektorię Twojego życia, gdy wyzbędziesz się starych przekonań i strategii, które nie będą Ci już potrzebne. Metoda służąca realizacji tego celu to proces, który nazywam „inżynierią świadomości”.

3. PRAKTYKUJ INŻYNIERIĘ ŚWIADOMOŚCI. W tej części nauczysz się myśleć jak haker i znajdziesz zestaw kluczowych informacji, dzięki którym będziesz mógł pojąć, W JAKI SPOSÓB jesteś kształtowany przez swoje nawyki i przekonania. Dzięki prezentowanej tu wiedzy będziesz umiał postrzegać swoje przekonania jako schematy rzeczywistości, a swoje praktyki i przyzwyczajenia jako strategie egzystencjalne. Sięgniesz do samego rdzenia swojej osobowości i nauczysz się, w jaki sposób możesz ją przebudować, by odrodzić się w nowej postaci. Wszystko to będzie realne dzięki wykorzystaniu prezentowanych tu modeli działania umysłu, które stymulują rozwój osobisty i umożliwiają przebudzenie.

4. PRZEPROGRAMUJ SWOJE MODELE RZECZYWISTOŚCI. Te schematy to przekonania, które wpojono Ci jeszcze w dzieciństwie. Wiele z nich kwalifikuje się jako obciążenie, za sprawą którego nie potrafisz się uwolnić od dokuczliwego, bolesnego i krępującego Twoją inicjatywę sposobu postrzegania rzeczywistości. Ten rozdział nauczy Cię, jak odrzucić te dysfunkcjonalne schematy, zastępując je nowymi, bardziej efektywnymi. Świat odzwierciedla Twoje przekonania — więc wyobraź sobie, co się wydarzy, kiedy zaczniesz stosować przekonania niezwykłych umysłów.

5. ZOPTYMALIZUJ SWOJE STRATEGIE ŻYCIOWE. Strategie życiowe to zbiór codziennych rutynowych zachowań stanowiących odpowiedź na wyzwania stawiane przez życie, począwszy od konsumpcji pokarmów, przez wychowanie dzieci, aż po uprawianie miłości. Nieustannie są wynajdywane nowe rodzaje tych strategii, tyle że większość z nich nigdy nie przebija się do formalnego systemu edukacji. Dlatego większość z nas uczy się, kocha, medytuje i wychowuje dzieci, korzystając z mało efektywnych albo nawet szkodliwych schematów. Dowiesz się, jak rozpoznawać strategie, które rządzą tym światem (i Twoim życiem) oraz jak je optymalizować, by zyskać nieznaną Ci wcześniej siłę przebicia. Nauczysz się też, jak implementować zmodernizowane strategie życiowe i jak nimi zarządzać, by osiągnąć niezwykłą poprawę swojej efektywności.

Potem przejdziemy do drugiej połowy książki.

Jak do tej pory, mogłeś się z niej czerpać wiedzę o swoim funkcjonowaniu w zewnętrznej rzeczywistości, o tym, jak łamać reguły, by potem tworzyć nowe, które będą stymulować Twój rozwój i uczynią Cię szczęśliwszym. Kiedy już zaczniesz sobie z tym sprawnie radzić, przyjdzie kolej, by skierować uwagę na Twój wewnętrzny świat. Jak możesz przekształcić rzeczywistość, która *kryje się w Tobie*? Zatroszczymy się o to, by zaprowadzić w niej porządek i równowagę.

Część III. Przeprogramowanie własnego kodu: transformacja swojej wewnętrznej rzeczywistości

W trzeciej części zbadamy, jak zhakować własną świadomość, wliczając w to alternatywne koncepcje tego, co znaczy być człowiekiem, być szczęśliwym i dążyć do realizacji celów, które dadzą Ci koniec końców życiowe spełnienie. Przyjrzymy się też idei mówiącej, że świadomość może kształtować świat, którego doświadczamy — nazwiemy to podejście naginaniem rzeczywistości.

6. NAGNIJ RZECZYWISTOŚĆ. Ten model rzeczywistości zakłada istnienie stanu życiowego optimum, kiedy wszystko wydaje się układać po Twojej myśli, jak gdyby

uśmiech losu był czynnikiem podlegającym Twojej kontroli. Poznałem wiele niezwykłych osób, którym udało się opanować tę sztukę. Niektórzy byli mnichami. Inni miliarderami. Zajmę się dogłębną analizą tego stanu i zdradzę Ci, jak również i Ty możesz go osiągnąć.

7. TRENING BŁOGOSTANU. Sekret szczęścia da się zhakować, a trening błogostanu to piękna technika służąca codziennemu zwiększaniu poziomu satysfakcji z własnego życia i pogłębianiu poczucia braku ograniczeń. Powiem tu kilka słów na temat tego, dlaczego szczęście bywa tak nieuchwytnie, i podzielę się z Tobą paroma odkrytymi przeze mnie strategiami hakowania tej i innych pozytywnych emocji.

8. STWÓRZ WIZJĘ WŁASNEJ PRZYSZŁOŚCI. Posłuszeństwo wobec bzdregu! powoduje, że większość z nas została uwarunkowana, by dążyć do niewłaściwych celów. Uważam, że większa część współczesnego podejścia do stawiania celów to belkot. Pokażę Ci, jak stawiać sobie cele, które prowadzą do prawdziwego, głębokiego szczęścia, pomagają odnaleźć sens egzystencji i sprawią, że Twoje życie będzie miało jasno określony kierunek i będzie ekscytujące.

Część IV. Pierwszy krok w nadzwyczajne życie: zmienianie świata

W tej części nauczysz się, jak przejść od tworzenia własnych reguł rzeczywistości i od pełnej kontroli nad własnym wnętrzem do aktywności zewnętrznej mogącej *naprawdę* zmienić świat. To właśnie od tego momentu będziesz mógł bezsprzecznie stwierdzić, że stałeś się nadzwyczajną jednostką. Nie tylko poddałeś swojej woli własną wewnętrzną i zewnętrzną rzeczywistość, ale wykorzystujesz swoją siłę dla dobra całej ludzkości, odciskając swój ślad w historii naszego gatunku. Aby to osiągnąć, będziesz potrzebował dwóch rzeczy: zbudować w sobie niezłomność i znaleźć własne powołanie.

9. BĄDŹ NIEZATAPIALNY. Nauczysz się tu, jak obudzić w sobie taką wiarę we własne siły, że ani opinie innych ludzi, ani poczucie straty, ani lęk nie będą Cię już w stanie zdeprimować. Będziesz szedł przez życie pewnie wytyczonym szlakiem. Zmienianie świata to ciężka robota. W tym rozdziale pokażę Ci, jak wyrzesać z siebie siłę, która pozwoli Ci przetrwać wszelkie zawirowania.

10. ZAAKCEPTUJ SWOJE POWOŁANIE. I tym sposobem przechodzimy do rozdziału 10. Dowiesz się tutaj, jak wyjść poza rolę mieszkańca świata po to, by *zmienić* świat dzięki odnalezieniu własnego *powołania*. Kiedy je odszukasz (nauczę Cię, jak to robić), wykonasz finalny krok w kierunku nadzwyczajnego życia.

Uznałem, że kiedy już przeczytasz wszystkie dziesięć rozdziałów, które odsłonią przed Tobą naturę kodu i pomogą Ci go przyswoić, nie powinienem Cię pozostawiać samemu sobie. Dlatego dodałem do książki dwa bonusowe rozdziały, które nauczą Cię, jak połączyć wszystkie prezentowane tu idee, metody i praktyki, by zintegrować je w codziennym działaniu.

SEKCJA BONUSOWA: NARZĘDZIA, KTÓRE POMOGĄ CI W PODRÓŻY

PRAKTYKUJ TRANSCENDENCJĘ. W tej części nauczę Cię codziennych dwudziestominutowych ćwiczeń, które nazwałem Szóstką. To rodzaj treningu umysłowego, który pomoże Ci skoncentrować się na elementach kodu, by przyspieszyć Twoje przebudzenie. To jedna z najwspanialszych technik rozwoju osobistego i poprawiania produktywności, jakie udało mi się odkryć.

REALIZACJA KODU NADZWYCZAJNEGO UMYŚŁU. W tej części dokonuję podsumowania wszystkich najważniejszych metod i technik, które możesz zaadaptować w swoim życiu, by było ono zgodne z kodem.

Sekcja bonusowa ma wsparcie w postaci wspólnoty online. Wystarczy, że ściągniesz odpowiednią aplikację, a będziesz miał w zasięgu ręki konkretne treningi, pogłębione wywiady oraz poszerzone modele działania. Możesz też dołączyć do społeczności studiujących zagadnienia kodu za pośrednictwem internetu, by podtrzymać kontakt ze mną i móc omawiać swoje doświadczenia z innymi czytelnikami. Wszystkie te opcje nabywasz bezpłatnie wraz z tą książką, a dostępne są pod adresem www.mindvalley.com/extraordinary.

OBIETNICA, KTÓRĄ CI SKŁADAM

Idee i techniki, z którymi zapoznasz się w tej książce, opierają się na najlepszych przestudiowanych przeze mnie modelach i schematach samorealizacji, wydajności i dążenia do sukcesu. Wiedzę tę nabyłem przez lata spędzone na współpracy z ekspertami od rozwoju osobistego i transformacji osobowości.

Dam Ci do rąk narzędzia — dzięki nim będziesz mógł nagiąć Wszechświat do swojej woli, by osiągnąć sukcesy, przyjemności oraz poczucie sensu, których nie byłeś być może w stanie osiągnąć mimo swoich najszczerszych wysiłków. Jestem pewien skuteczności tych metod, ponieważ sam z nich korzystałem, a dzięki różnym programom internetowym, aplikacjom i prezentacjom pomogłem je przyswoić


milionom różnych osób na całym świecie. W tej książce po raz pierwszy zebrałem całą tę wiedzę w jednym miejscu.

Znajdziesz tu modele myślenia, które kompletnie odmienią Twoje rozumienie rzeczywistości i Twojego miejsca w świecie. W miarę studiowania kolejnych rozdziałów opanujesz konkretne strategie, dzięki którym w Twoim życiu dokona się naprawdę eksplozywna zmiana — tak w sferze fizycznej, jak i umysłowej, emocyjnej i duchowej.

W takim razie zaczynamy.

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

Świat funkcjonuje według pewnego niewidzialnego kodeksu — określa on kształt ludzkich interakcji, formy kultu, relacje z rodzicami, sposób wykonywania pracy, wybory miłosne, sposoby zarabiania pieniędzy oraz determinuje warunki zdrowego i szczęśliwego życia. U początków mojej kariery, gdy byłem programistą komputerowym, godzinami ślęczałem przed monitorem, próbując pojąć kod kierujący działaniem maszyn. Dziś znacznie bardziej zajmuje mnie kod, w którym są zapisane reguły funkcjonowania ludzkiej rzeczywistości — i możesz mi wierzyć, że ten kod można hakować równie łatwo jak ów pisany przez informatyków.

Tak jak zrozumienie kodu pozwala specjalistom zaprogramować komputer do wykonywania różnych konkretnych zadań, tak i Ty będziesz mógł zaprogramować swoje życie i otaczającą Cię rzeczywistość — a tym samym poprawić swoją egzystencję tak, by czerpać z niej więcej satysfakcji. Ale najpierw musisz się nauczyć czytać ten kod. I temu właśnie służy ta książka.

Podzieliłem ją na cztery części i dziesięć rozdziałów. Poszczególne części opisują różne poziomy kodu, co ma odzwierciedlać coraz bardziej pogłębione zrozumienie tego tematu u czytelnika. Każdy rozdział prezentuje i opisuje jedną z dziesięciu reguł, które wytyczają szlak prowadzący ku temu zrozumieniu.

- CZĘŚĆ I** Życie w przestrzeni kulturowej — w jakim stopniu zostałeś ukształtowany przez otaczającą Cię rzeczywistość
- CZĘŚĆ II** Przebudzenie — zdolność dokonania wyboru własnej wersji rzeczywistości
- CZĘŚĆ III** Zmiana własnego kodu — transformacja wewnętrznej rzeczywistości
- CZĘŚĆ IV** Początek nadzwyczajnego życia — zmienianie rzeczywistości

Ten podział na cztery części ma odzwierciedlać stopniową rozbudowę Twojej samoświadomości, kiedy zaczniesz pojmować, kim jesteś i na co Cię stać. Poszczególne poziomy można przedstawić jako kolejne kręgi samoświadomości.

- Poziom 4.** Rzeczywistość, którą możesz zmienić — pierwszy krok w nadzwyczajne życie
- Poziom 3.** Twoja wewnętrzna rzeczywistość — przeprogramowanie własnego kodu
- Poziom 2.** Wybrana rzeczywistość — przebudzenie
- Poziom 1.** Otaczająca Cię rzeczywistość — życie w przestrzeni kulturowej

Zgłębiając te cztery poziomy, zdradzę Ci dziesięć reguł powiązanych ze sobą w taki sposób, że każda kolejna stanowi rozwinięcie poprzedniej. To właśnie jest kod nadzwyczajnego umysłu.

VISHEN LAKHIANI to jedna z najbardziej wpływowych postaci na scenie współczesnej teorii rozwoju osobistego. Inżynier komputerowy i przedsiębiorca z branży edukacji technologicznej, jest założycielem i dyrektorem Mindvalley, dwustuosobowej firmy specjalizującej się w projektowaniu doświadczeń edukacyjnych oraz budowaniu transformacji cyfrowych i aplikacji napędzających rewolucję w dziedzinie edukacji. Program nauczania Mindvalley koncentruje się na rozwoju osobistym, medytacji mindfulness oraz zagadnieniach dobrostanu, produktywności itp. Vishen jest także członkiem Transformational Leadership Council i zasiada w Kolegium Innowacji Fundacji X Prize. Misją Lakhianiego jest zrewolucjonizowanie globalnego systemu edukacji poprzez zastosowanie nowych modeli poszerzania ludzkiego potencjału i budowę szkoły dla ludzkości 2.0.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

sensus

Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>

Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900
0 601 339900

Sprawdź najnowsze promocje:

- <http://sensus.pl/promocje>
- Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
- Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

ebook dostępny wyłącznie na:
ebookpoint^{PL}



ISBN 978-83-283-4095-4



9 788328 340954

cena 39,90 zł