

ZŁOTE  
MYŚLI

# Akademia Sukcesu

Iwona Majewska-Opiełka



Jak stawać się **CORAZ**  
**LEPSZYM** i wieść  
szczęśliwe życie

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji ["Akademia Sukcesu"](#)

Darmowa publikacja dostarczona przez  
[ZłoteMyśli.pl](#)

Copyright by Złote Myśli & , rok 2009

Autor:

Tytuł: Akademia Sukcesu

Data: 07.12.2011

Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Toszecka 102

44-117 Gliwice

[www.zlotemysli.pl](http://www.zlotemysli.pl)

email: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli 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 Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

# SPIS TREŚCI

<b><u>CZEŚĆ PIERWSZA</u></b> .....	<b>5</b>
<u>1. Zamiast wstępu</u> .....	6
<u>2. A może do Akademii Sukcesu?!</u> .....	12
<u>3. W poszukiwaniu przewodnika</u> .....	19
<u>4. Samodoskonalenie jako styl życia</u> .....	24
<u>5. Samodoskonalenie w Polsce</u> .....	32
<u>6. Tworzenie nowego wymiaru</u> .....	36
<u>7. Rozwiń skrzydła!</u> .....	42
<u>8. Lekcja latania widziana z drugiej strony</u> .....	48
<u>9. Czym jest sukces?</u> .....	55
<u>10. Sukces – jak być z nim szczęśliwym</u> .....	61
<u>11. Świat człowieka sukcesu</u> .....	66
<u>12. Poczucie własnej wartości</u> .....	72
<u>13. Odpowiedzialność za własne życie</u> .....	85
<u>14. Cele – drogowskazy naszego życia</u> .....	92
<u>15. Powrót do marzeń</u> .....	98
<u>16. Mój kompas</u> .....	105
<u>17. Miłość – magiczna siła</u> .....	112
<u>18. Jak kochać i być kochanym</u> .....	118
<u>19. Psychologia i miłość</u> .....	124
<u>20. Nie daj się! Bądź asertywny!</u> .....	130
<u>21. Za głosem intuicji</u> .....	136
<u>22. Szlachetne zdrowie</u> .....	142
<u>23. Od czego zależy nasze zdrowie?</u> .....	148
<u>24. Żyć w zgodzie ze sobą i światem</u> .....	153
<u>25. Co to jest szczęście?</u> .....	159
<u>26. Szczęście uśmiecha się codziennie</u> .....	165
<u>27. Odzyskać swój czas</u> .....	171
<u>28. O poczuciu obfitości</u> .....	177
<u>29. Sukces po polsku</u> .....	182
<u>30. Dlaczego orły mogą latać?</u> .....	190
<u>31. Nie żałuj trudu</u> .....	197
<u>32. „Jak długo mam pracować?”</u> .....	204
<u>33. Czego Jaś się nie nauczył...</u> .....	210
<u>34. Jak daleko pada jabłko?</u> .....	215
<u>35. Tam, gdzie kwitną kwiaty</u> .....	221
<u>36. Po co pracujemy?</u> .....	227

<u>37. Co nam przeszkadza w osiągnięciu sukcesu zawodowego?</u> .....	233
<u>38. Robienie wody z mózgu?</u> .....	243
<u>39. Tęsknota za liderem</u> .....	249
<u>40. Liderzy dla Polski</u> .....	254
<u>41. Ku doskonałości</u> .....	260
<u>42. Po czym poznać lidera?</u> .....	268
<u>43. Jak skutecznie kierować przedsiębiorstwem</u> .....	273
<u>44. Wygrana-wygrana albo nie robimy interesów</u> .....	281
<u>45. Nie „ile”, ale „co” i „w jaki sposób”</u> .....	287
<u>46. Siej nawyk</u> .....	296
<u>47. Prąd jest, czyli wstęp do psychologii transpersonalnej</u> .....	302

## **CZEŚĆ DRUGA.....311**

<u>1. O świętach Bożego Narodzenia</u> .....	312
<u>2. Noworoczne refleksje</u> .....	316
<u>3. Wakacje dla duszy</u> .....	321
<u>4. Jeszcze o duszy</u> .....	326
<u>5. Wakacyjny remanent w dziale emocji</u> .....	331

## **WYNIKI TESTU Z ROZDZIAŁU 12.....336**

# **CZEŚĆ PIERWSZA**

## 1. Zamiast wstępu

*Obowiązkiem każdego z nas jest przeżyć życie najpełniej,  
wykorzystując możliwie najwięcej z naszego ludzkiego  
potencjału.<sup>1</sup>*

Prawie piętnaście lat temu, kiedy jeszcze mieszkałam w Indiannie, co tydzień pod hasłem „Akademia Sukcesu” ukazywał się w chicagowskim „Dzienniku Związkowym” – polonijnym piśmie o największym nakładzie – mój felieton. Tamtejsza telewizja w każdą środę wyświetlała siedmiominutowe spotkanie z „Akademią Sukcesu”, podobną audycję ma też w Chicago „Radio dla Ciebie”. W Polsce pod takim samym tytułem drukował moje teksty „Magazyn Rzeczpospolitej”. W „Businessman Magazine”, nieistniejącym już miesięczniku dla ludzi biznesu, nie miały one wspólnego tytułu, ale ja nazywałam je również „Akademią Sukcesu”. Skąd ta nazwa?

W sierpniu 1994 roku z grupą przyjaciół rozpoczęliśmy w Chicago działalność polegającą na popularyzowaniu wśród Pola-

---

<sup>1</sup> Wszystkie cytaty na początku rozdziałów są mojego autorstwa i pochodzą z książki „Droga do siebie” (Majewska-Opiełka I., *Droga do siebie*, Konstancin-Jeziorna 2007).

ków idei **ŚWIADOMEGO ROZWOJU I DOSKONALENIA CHARAKTERU**.

Zależało nam w jednakowy sposób na pobudzeniu społeczności polonijnej do pełniejszego, ciekawszego i bardziej udanego życia, jak i na rozpowszechnianiu informacji z zakresu rozwoju ludzkich możliwości fizycznych, psychicznych i parapsychicznych, a także na dotarciu do wszelkich nowości z zakresu niekonwencjonalnego podejścia do medycyny i zjawiska uzdrawiania.

Skończyłam warszawską psychologię i przez kilka lat studiowałam w Toronto w Kanadzie psychologię osiągnięć i pokrewne dziedziny. Bywałam na wykładach i seminariach najwybitniejszych przedstawicieli ruchu **ROZWOJU POTENCJAŁU CZŁOWIEKA**.

Słuchałam Berniego Siegela, Wayne'a Dyera, Briana Tracy'ego. Byłam na wykładach Shakti Gawain, Boba Proctora i Anthony'ego Robbinsa. Uczestniczyłam w seminariach Stephena R. Coveya, Susan Jeffers i innych. Sama pracowicie urzeczywistniałam zasady pozytywnego myślenia, skutecznego działania i szczęśliwego życia. Konsekwencją było rodzenie się coraz silniejszego pragnienia bycia „jedną z nich”, robienia tego, co robią ludzie tak bardzo przeze mnie podziwiani. Pewnego kwiet-

niowego dnia, po lekturze książki podobnej do tej, którą teraz czytasz, spisałam pragnienia i... zaczęłam je realizować.

Już w czasach, kiedy powstawały te krótkie, ale pełne treści teksty, udało mi się sporo osiągnąć. Przekonana o przydatności zgłębianej wiedzy i sile poznanych technik pomogłam wielu ludziom zmienić ich życie na lepsze. Prowadziłam wykłady i seminaria w Stanach, w Kanadzie i w Polsce. Wszędzie uczyłam, jak:

1. przejąć kontrolę nad własnym życiem,
2. być lepszym i szczęśliwszym człowiekiem,
3. lepiej kierować przedsiębiorstwem,
4. prowadzić przez fragment swojego życia własne dzieci.

Moje książki poznało już wielu ludzi, a jeszcze więcej czytało moje artykuły. Czasami czytelnicy pisali do mnie lub telefonowali i stąd wiedziałam, że podoba im się moja filozofia i sposób jej przekazywania. Wiedziałam też, że wszyscy oni chcieli żyć piękniej, lepiej i szczęśliwiej.

Pod tym względem dziś nic się nie zmieniło. Ludzie wciąż pragną tego samego. Dziś mają jednak w Polsce więcej możliwości, żeby zetknąć się z ułatwiającą to książką czy motywującym szkoleniem. Mają książki nagrane na płytach, mają elektroniczne wersje książek. Jest nas też – osób zajmujących się profesjonalnie wspieraniem rozwoju innych – teraz w Polsce więcej,



a z zagranicy co jakiś czas przyjeżdżają trenerzy, którzy byli moimi nauczycielami. W tamtych latach wraz z Tadeuszem Niwińskim byliśmy pionierami **RUCHU ROZWOJU POTENCJAŁU CZŁOWIEKA**. Dziś jesteśmy... Właśnie, kim?

Co pewien czas pojawia się we mnie takie pytanie. Kim jestem? Nestorem? Klasykiem?

Napisałam już jedenaście książek. Wszystkie są dostępne i czytane. Dalej prowadzę szkolenia, wykłady i indywidualne konsultacje. Prowadzę blog na swojej stronie, a myślałam, że ten rodzaj kontaktu z czytelnikami jest nie dla mnie. Cóż, rozwijam się ciągle. Aha! Mieszkam od kilku lat znowu w Polsce i raczej rzadko wykładam poza Ojczyzną. Dużo podróżuję, najczęściej z moimi – dorosłymi już – córkami. I choć wiele swoich marzeń zrealizowałam, z tych dzisiejszych pojawiają się nowe cele – inne, większe, ciekawsze. Ja też realizuję wciąż od nowa swoją wizję sukcesu.

A ten nie przyjdzie sam, to oczywiste. Trzeba nad nim pracować. Wiem to ja, i Ty pewno także wiesz, skoro sięgnąłeś po tę pracę. Wie o tym każdy człowiek sukcesu. Działaniu musi towarzyszyć praca, także ta nad sobą. Taką pracą mogą być Twoje zaoczne studia w Akademii Sukcesu – praca z tą książką. Pozwoli Ci to odkryć w sobie zapewniające sukces cechy, rozwinąć je, dowiedzieć się, jak z nich korzystać i dostać zastrzyk energii

umożliwiający działanie. Proponuję Ci podobny sposób postępowania. W taki bowiem sposób człowiek przejmując świadomą kontrolę nad własnym rozwojem. To pewny sposób na doskonalenie siebie, skuteczne działanie i szczęśliwe życie.

W chicagowskiej Akademii Sukcesu zajęcia odbywały się co tydzień. Przez dwie godziny rozmawialiśmy na określony temat. Dostarczało to niezbędnych informacji i rozwiewało pojawiające się wątpliwości. Następnie „zadawałam” konkretne czynności do wykonania w czasie najbliższego tygodnia. Ten rodzaj ćwiczeń pozwalał wzmocnić przyswojoną wiedzę i wprowadzić ją w czyn. Pomyślałam, że podobną formę mogę przyjąć w tej książce. Najpierw artykuł – skondensowana porcja wiedzy, inspiracji lub motywacji, a następnie przez tydzień (lub inny, wybrany przez Ciebie okres) praca na zadany temat. Oczywiście można, a nawet należałoby najpierw przeczytać całość, by mieć ogólne pojęcie o moim programie. Potem jednak, bardzo proszę, wróć do początku i... przerób książkę. Zawarłam w niej tyle materiału, by osobom zdecydowanym pracować w zaproponowanym przeze mnie tempie wystarczył on na cały rok. Wszystkim artykułom przyświeca wspólna myśl, wszystkie obdarzyłam pozytywnym myśleniem i moją miłością. Niektóre z nich – te wydzielone w Części II – mają szczególny charakter, gdyż dotyczą szczególnych dni, np. Nowego Roku czy Bożego Naro-

dzenia. Warto je „przerobić” we właściwym terminie. Życzę przyjemnej lektury, wielu refleksji i rozwoju.

## **ZADANIA**

1. Przeczytaj pierwszy raz książkę.
2. Przez najbliższy tydzień staraj się dowiedzieć, czego naprawdę pragniesz. Te prawdziwe pragnienia czuje się wręcz fizycznie, w formie lekkiego ucisku w okolicy mostka.
3. Załóż notes, w którym zapisywać będziesz najważniejsze myśli z czytanych książek. Zaczynij już od następnego rozdziału.

## 2. A może do Akademii Sukcesu?!

*Kształtując we właściwy sposób siebie i własne środowisko,  
możemy przeżywać wszystko w sposób umożliwiający nam  
stały rozwój.*

SUKCES! Jego magia wynika z przypisywania mu wielu znaczeń i mnogości wyzwalanych w nas uczuć. Pragniemy go; wiele poświęcamy, by go osiągnąć; cieszymy się, kiedy przychodzi i przykro nam, gdy go nie ma. Bywa, że zazdrościmy go innym lub udajemy, że nie zależy nam na pewnych osiągnięciach. Nierzadko również boimy się sukcesu! Tak, tak... boimy. Oczywiście lęk ten jest nieświadomy, zaszyty głęboko w sposobie myślenia, odczuwania i postrzegania świata; ukryty w podświadomości.

Czyż nie zdarza się czasem, że pewne nieuświadomiane zachowania sabotują nasze dążenia do upragnionego celu? Ileż to razy wkładamy sporo wysiłku w realizację jakiegoś planu po to tylko, aby w decydującym momencie... zrezygnować. Zapomniemy gdzieś zadzwonić, pójść. Gotowi jesteśmy nawet się rozchorować, byle nie stanąć twarzą w twarz z szansą na sukces. Rzadko robimy to z pełną świadomością, raczej właśnie „zapominamy”; „naprawdę nie mamy czasu” albo... siły. Ileż to razy

słyszałam, szczególnie od kobiet, że jakaś sprawa się przeciąga, że czegoś nie zrobiły, bo „naprawdę nie miały siły.” Wierzę. Wiem jednak, że jest jeszcze inna prawda, nawet nieznaną bohaterkom tych opowieści – lęk.

Dlaczego boimy się sukcesu? Przyczyny są różne, a bywa, że u jednej osoby jest ich nawet kilka. Oto przyzwyczailiśmy się do pewnego sposobu życia i nawet gdy nie jest ono takie, jakiego pragniemy, jest znane, podczas gdy „kto wie, co przynieść może zmiana?”. Jej nie znamy i nikt nie może nam zagwarantować, że na pewno będzie lepiej. Nawet w teatrze nie ma pewności, że premiera będzie sukcesem... Mimo że było tyle prób, w tym – generalna. A życie? Je się przeżywa bez prób. Ryzyko jest jego stałym elementem. Trzeba je zatem oswoić.

Boimy się odpowiedzialności połączonej z nowym zawodem, stanowiskiem czy rolą społeczną, czyli mamy za mało wiary w siebie. Nie wierzymy, że podolamy, że nam się uda, a także nie bardzo chcemy angażować się w większą odpowiedzialność. Polubiliśmy już naszą wygodną pozycję.

Częściej, niżby się mogło wydawać, uważamy także, że nie zasługujemy na sukces. Powodowane jest to niskim poczuciem własnej wartości oraz wyniesionymi z domu przekonaniami. Jeśli nasi rodzice nie uważali siebie za ludzi sukcesu, bywa, że my sami nie dajemy sobie pozwolenia na odnoszenie sukcesów.

A prawdopodobieństwo, że rodzice nie myśleli o sobie jak o ludziach sukcesu, jest wielkie. W Polsce jeszcze dziś rzadko tak o sobie myślimy. Sukces traktowany jest u nas wciąż jako coś wyjątkowego. Przywykliśmy uważać, że jest on dla wybranych, zaś przeciętni ludzie wiodą „normalne” życie, czyli szare i nieciekawe. Nie zdążyliśmy się przyzwyczaić, że sukces jest możliwy, jest dostępny. Nie umiemy go zauważać. Ale to się zmienia i Ty sam możesz być nośnikiem tej zmiany.

Wszak każdy może osiągać sukcesy! To sukces jest normą. Mamy w sobie wszystko, czego potrzebujemy, aby realizować wszelkie pragnienia. Rzecz w tym, aby to w sobie odkryć i nauczyć się z tego korzystać.

Jak to zrobić?

Psychologią sukcesu i osiągnięć zajmuje się wielu ludzi. Napisano na ten temat dużo książek, przygotowano wiele kursów, seminariów i warsztatów. Coraz więcej ludzi ma świadomość, że odnoszenia sukcesów można się nauczyć. Ci, którzy uczestniczyli w takich seminariach, często zakładają potem **KLUBY LUDZI SUKCESU**. W klubach tych pod dyskretnym kierownictwem osób o krok bardziej wtajemniczonych, a także na własną rękę (w zgodzie z instrukcją!) ćwiczą to, czego się nauczyli.

Nam, Polakom, jest to szczególnie potrzebne, gdyż w czasach PRL-u przywykliśmy sądzić, że przejmowanie odpowiedzialności za własne życie na nic się nie zda, a marzenia i plany nie mają sensu, ponieważ ograniczenia narzucane przez warunki życia i tak nie pozwolą na ich realizację.

Sama działałam w taki sposób, zanim w Kanadzie nie poznałam koncepcji, którą tutaj się z Tobą dzielę.

Ustrój od dwudziestu lat jest inny, ale te wzory wciąż w wielu ludziach pokutują. Przenoszą je dalej rodzice, nauczyciele a i pełno ich ciągle w podświadomości zbiorowej Polaków. Przyzwyczailiśmy się do życia w świadomości braku, wmawiano nam, że gdy jedni mają więcej, innym musi brakować. System ekonomiczny potwierdzał zresztą tę swoistą filozofię. Żyliśmy w ciągłej trosce o zaspokajanie naszych podstawowych potrzeb, martwiąc się o to, czy dla nas starczy... Wszystko, co mogliśmy robić, to dostosowywać się do okoliczności. Opanowaliśmy tę sztukę znakomicie. Polak potrafi dostosować się do każdych warunków. To wielka zaleta i bardzo przydatna cecha.

W życiu nie chodzi jednak o dostosowywanie się, ale o kształtowanie go zgodnie z własnymi zdolnościami i pragnieniami!

Chociaż inna otacza nas dziś rzeczywistość, wciąż przeważnie dostosowujemy się do niej, i to w sposób, do jakiego przywykli-

śmy. Lata życia w określonych warunkach powodują, że podświadomie działamy w nowych sytuacjach zgodnie ze starą wiedzą o życiu. Chcemy wciąż korzystać ze starych map, podczas gdy wiadomo, że zmieniono nazwy tyłu ulic... Nic dziwnego, że nie zawsze udaje nam się dotrzeć do celu.

Dziś zresztą także niektórzy politycy próbują utrzymać nas w tym stanie. Wmawiają nam niemoc i słabość. Osłabiają szerzonym uparcie negatywizmem, nazywając go realizmem... Nastawiają niechętnie do ludzi bogatych, spełnionych, do... ludzi sukcesu. Nie zachęcają do przejmowania pełnej odpowiedzialności za własne życie. Wciąż część z nas żyje w PRL-u, a patrząc na życie tych, którzy uwierzyli w nowe możliwości, swoją codzienność oceniamy nawet gorzej niż tę z poprzedniego systemu. Dziś, niestety, mamy się do kogo porównać. Ale też „na szczęście”! Są bowiem dobre wzory, są przykłady, są możliwości i są sposoby dotarcia do nich. Trzeba się odważyć na ruch we właściwą stronę.

Zaczynamy od zmiany świadomości: trzeba sprawić sobie nowe mapy... i kupić kompas.

1. Zainteresujmy się naszym życiem.
2. Poznajmy prawa, zgodnie z którymi funkcjonuje i działa człowiek.
3. Nauczmy się programować swoją podświadomość.



4. Poznajmy zasady skutecznych zachowań w każdym środowisku.
5. Poznajmy siebie samych.
6. A nade wszystko: zacznijmy znowu marzyć.
7. Zacznijmy snuć plany dostosowane do naszych wewnętrznych, nie zewnętrznych, warunków.
8. Nauczmy się pokonywać lęki związane z wcielaniem planów w życie.

W ostatnich latach zainteresowanie psychologią i jej wykorzystaniem zwiększyło się w Polsce znacznie, świadczy o tym choćby niezwykła popularność literatury nastawionej na popularyzowanie tej wiedzy. Jednak bardzo często książki te czytane są jak literatura fantastyczna... Ot, takie ciekawe rzeczy. Dobrze, jeśli budzą przynajmniej pozytywne uczucia, to zawsze jakiś zysk. Dobrze też, kiedy budzą negatywne... Zdarzyło mi się usłyszeć od bliskiej mi osoby, że moja „Droga do siebie” ją „denerwuje”, ponieważ „co chwila jest zła na siebie, że nie robi tego, czego naprawdę pragnie.” To też zysk... jeśli właściwie się do informacji, jaką niesie nam emocja, podejdzie.

Książki z dziedziny samorozwoju i psychologii sukcesu należy traktować jak podręczniki i w taki sam sposób z nich korzystać. Mało tego, powinny one stanowić preludeum do spotkań z ludźmi, którzy je piszą – z nauczycielami sukcesu i pełnego

życia, najlepiej na szkoleniach. Powinny być początkiem stałej nauki skutecznego działania.

Wszak, korzystając z wiedzy innych, uczymy się obcych języków, nowych zawodów, jazdy na nartach czy prowadzenia samochodu. Dlaczego nie mielibyśmy się nauczyć skutecznego działania i osiągania sukcesów? W tej dziedzinie także są specjaliści, którzy potrafią pomóc. Tym bardziej, że nauka ta jest znacznie przyjemniejsza niż inne żmudne przyswajanie wiedzy. Towarzyszą jej pozytywne emocje i podwyższony poziom energii. Tymczasem masz mnie. Korzystaj.

## **ZADANIA**

1. Zapisz najważniejszą dla Ciebie myśl z przeczytanego tekstu.
2. Co robisz w zakresie tego, na co wskazuje odpowiedź na pierwsze pytanie?
3. Co myślą lub myśleli o sukcesie Twoi rodzice? Jakie podejście do tego zjawiska panuje w najbliższym Ci środowisku?
4. Jeśli do końca nie rozumiesz jakiegoś słowa, sprawdź jego znaczenie. I działaj tak przez całą książkę.

### 3. W poszukiwaniu przewodnika

*Wszystko, czego potrzebujemy, jest w nas.*

Dawno doszłam do wniosku, że celem życia człowieka jest dążenie do doskonałości – stawanie się coraz lepszym, mądrzejszym, sprawniejszym i bardziej złączonym z całym wszechświatem. To nie zdobywanie kolejnych rzeczy, stanowisk, pozycji i pieniędzy, ale stopniowe uwalnianie olbrzymiego potencjału, jaki jest w każdym z nas, jest prawdziwym celem ziemskiej wędrówki. To samo zresztą mówią największe religie i filozofie.

Świadomość tego tliła się we mnie zawsze, ale pewnego dnia objawiła się ona z całą mocą i oczywistością.

Nigdy nie zapomnę tego momentu! Było to w Toronto, wiosną 1990 roku. Od jakiegoś czasu mieszkałam w Kanadzie, ale dopiero wtedy przeczytałam swoją pierwszą książkę z olbrzymiej rodziny tych, które starają się pomóc człowiekowi w odkryciu w sobie potęgi i wykorzystywaniu jej w codziennym życiu w harmonii ze sobą samym, innymi i światem. Książka nosiła tytuł „Discover Power Within You” („Odkryj siłę, która jest w tobie”), a jej autorem był Eric Butterworth.

Przeżyłam wtedy cudowne zjawisko „Aha!”, które pamiętałam dobrze z dzieciństwa. Nie byłam asem z matematyki. Miałam dobre stopnie, ale ja sama doskonale wiedziałam, że nie są one poparte rzetelną wiedzą i zrozumieniem przedmiotu. Brak matematycznego instynktu rekompensowałam pracą, dopisywało mi też szczęście. Często bywało, że po dłuższym skupianiu się na trudnym zadaniu nagle doznawałam olśnienia – rozumiałam, o co chodzi. Skomplikowane sformułowania poprzetykane cyframi stawały się zrozumiałe, wręcz oczywiste, i wiedziałam już, jak rozwiązać zadanie. To było właśnie zjawisko „Aha!” – nagle ujrzene czegoś w innym, lepszym świetle.

Pewnie nie tylko ja miałam takie doświadczenia. I nie trzeba koniecznie problemów matematycznych, aby je przeżyć. Czyż całe nasze życie nie wygląda podobnie?! Czy nie jest tak, że praca i to, co nazywamy szczęściem, powodują, że prześlizgujemy się z roku na rok, a czasami udaje nam się nawet zdobywać dobre stopnie?

Kto z nas od razu wie, jak żyć? Czy nasi rodzice obdarowują nas doskonałymi przewodnikami, czymś w rodzaju książki: „Jak żyć? Przewodnik życia zdrowego, szczęśliwego i pełnego sukcesów”? Niestety nie! Sami ich nie mają i często dziwią się, jak to się stało, że ich dzieci są takie, jakie są.

Jednak w tym cudownym procesie życia są momenty, w których doznajemy olśnienia – dowiadujemy się czegoś nowego, co w zdecydowany sposób zmienia nasz stosunek do wszystkiego. Tym razem zrozumiałam, że moje niemal codzienne zżymanie się na rzeczywistość, na Kanadyjczyków, urzędy, dzieci, męża i w ogóle życie – nie ma sensu. To nie Kanada wybrała mnie, a ja ją... Męża zresztą też. Nikt nie podkłada mi kłód pod nogi, to przede wszystkim ode mnie zależy, co widzę przed sobą i w co wierzę. Świat nie jest winien mojej frustracji! Winny nie jest nikt, ale najwięcej do powiedzenia w tej sprawie ma... niejaka Iwona, czyli ja sama.

Nie zawsze to nagle olśnienie dokonuje się, niestety, w sposób przyjemny – za sprawą przeczytanej książki, dokonanych przemyśleń czy usłyszanego wykładu. Bywa, że ludzie zaczynają widzieć życie z innej perspektywy na skutek wydarzeń dramatycznych, często tragicznych. Czasami ciężka choroba (własna lub kogoś bliskiego), zerwany związek, alkoholizm czy narkomania członka rodziny każą spojrzeć na życie w kategoriach prawdziwych wartości. To także jest zjawisko „Aha!”. Zwykle dowiadujemy się wtedy, że przegapiliśmy coś w życiu, straciliśmy – czasem bezpowrotnie – cenną wartość. Jednak i wtedy zdarzenie takie może mieć swój cel, swój dobry skutek.

Także w moim życiu osobistym straty miały udział w odnajdowaniu kolejnych kawałków olbrzymiej składanki pt. „Życie”.

Jednakże ten wiosenny dzień w Toronto spowodował, że znalazłam jej kluczowe fragmenty, takie, które sprawiły, że zaczęłam rozumieć, co właściwie układam... i to, że muszę to zrobić sama.

Po książce Butterwortha przeczytałam wiele, wiele książek. Myślę, że znam ich w tej chwili ponad sto. Zaczęłam też chodzić na kursy prowadzone przez najwybitniejszych przedstawicieli ruchu rozwoju potencjału człowieka, prezentujących różne koncepcje, patrzących na życie człowieka z odmiennych punktów widzenia, próbujące pomóc w optymalnym funkcjonowaniu w takich dziedzinach jak własne zdrowie, praca zawodowa, relacje z innymi ludźmi.

Zmieniałam się bardzo szybko, a w ślad za tym szły zmiany w moim życiu. Psychologiczne wykształcenie pozwalało mi sprawniej poruszać się w każdej z proponowanych koncepcji, widziałam nawet, że czasami swoją wiedzą uzupełniam wiedzę prelegentów.

Moje życie weszło na inne tory...

Tak pisałam piętnaście lat temu. Myślisz, że wiele się zmieniło? Dziś znam wprawdzie pewnie już kilkaset poradników i książek z dziedziny psychologii osiągnięć. Jestem mądrzejsza o wiele doświadczeń. Jednak wciąż czytam kolejne książki, które po-

wodują u mnie kolejne „Aha!”. Czasami nawet te same, czytane raz jeszcze, wydają się dawać mi informacje, których kiedyś nie widziałam. Rozwój jest procesem ciągłym. Jeśli istnieje jakiś jego cel, to na pewno nie w tym życiu. Chodzi o to, by stawać się coraz lepszym, doskonalszym, lepiej służącym innym i światu. A wtedy przyjdzie też szczęście.

## ZADANIA

1. Zapisz najważniejszą dla Ciebie myśl z przeczytanego tekstu.
2. Spróbuj sobie przypomnieć, czy doświadczyłeś zjawiska „Aha!”.
3. Pójdź do biblioteki lub księgarni i przejrzyj książki z dziedziny samorozwoju i popularnej psychologii.
4. Zrób sobie krótką listę książek, które chcesz przeczytać w najbliższym czasie. Zrób to sam, proszę. Choć na końcu książki znajdziesz trochę moich propozycji, wierzę, że każdemu człowiekowi potrzebne są inne książki. Jeśli spodoba Ci się moje podejście, z pewnością warto sięgnąć po inne moje książki. Zajrzyj na moją stronę:

[www.majewska-opielka.pl](http://www.majewska-opielka.pl)

## 4. Samodoskonalenie jako styl życia

*Najpierw trzeba zdobyć podstawy, a potem –  
za pomocą treningu – wznosić się na wyżyny mistrzostwa.*

Zaczął się od Emersona, Thoreau i Jamesa Allena, potem przyszli Dale Carnegie, Napoleon Hill i Norman Vincent Peale. To ich należy uznać za ojców idei rozwoju potencjału człowieka i ruchu nawołującego do świadomego życia, koncentracji na własnym rozwoju, doskonalenia charakteru, osobowości i kwalifikacji zawodowych, a także do przeobrażenia duchowego, zdążającego w kierunku poznania naturalnej siły człowieka oraz większej jedności z wszechświatem i – pojmowanym w rozmaity sposób – Bogiem. Różnorodny w swoich założeniach filozoficznych i skierowany do różnych odbiorców, ruch ten ma kilka nurtów. Osobiście podzieliłabym go na:

1. **Nurt psychologiczno-terapeutyczny** reprezentowany głównie przez psychologów (np. Johna Bradshawa czy Susan Jeffers), psychiatrów (np. M. Scott Pecka czy Geralda Jampolsky'ego), a także lekarzy *healerów*<sup>2</sup> takich jak De-

---

<sup>2</sup> Healer (ang.) – uzdrowiciel leczący przez przekazywanie własnych dobroczynnych bioprądów.



epak Chopra, Bernie Siegel, Louise L. Hay czy Evelyn Monahan.

2. **Nurt doskonalenia charakteru** i działania poprzez pracę ze świadomością, w którym prym wiodą Stephen R. Covey, Blaine Lee, Merillowie, a teraz dołączył do tego grona syn Coveya – również Stephen. Tym też wcześniej zajmowali się Dale Carnegie i Napoleon Hill, aczkolwiek oni otworzyli również furtkę przed mistrzami wszelkiego rodzaju technik.
3. **Nurt doskonalenia wszelkich funkcji** człowieka poprzez pracę z podświadomością. Zalicza się tu takie techniki wykorzystujące ścisły związek ciała i umysłu jak programowanie neurolingwistyczne czy metoda Josego Silvy. Tu znajdzie się również Shakti Gawain i tak popularny w Polsce Joseph Murphy, a także Rhonda Byrne („Sekret”).
4. **Nurt duchowo-eteryczny**, z mistrzami między innymi w osobach Marianny Williamson, Jamesa Redfielda, a także N.D.Walscha czy Vincenta Normana Peale'a.

Przesłanie ruchu przeniknęło już do wszystkich dziedzin życia.

Świat pracy powszechnie ucześnie na zajęcia z zakresu samodoskonalenia. Wiele firm organizuje w zakładach kursy, wysyła ludzi na seminaria do znanych trenerów – stymulatorów rozwo-

ju potencjału człowieka lub przeznaczają roczną sumę do indywidualnego wykorzystania na doszkalanie się w tej dziedzinie.

Ruch odgrywa ważną rolę także w medycynie. Trzej przedstawiciele nowatorskiego sposobu myślenia i leczenia – fizjolog Norman Cousins, chirurg onkolog Bernie Siegel i endokrynolog Deepak Chopra są powszechnie znani, a prężnie rozwijająca się psychoneuroimmunologia ma swoje korzenie właśnie w ruchu rozwoju potencjału człowieka.

Z dorobku ruchu korzysta również edukacja. Kilka stanów Ameryki Północnej podjęło decyzję o wprowadzeniu obowiązkowych zajęć opartych na **SIEDMIU NAWYKACH ZAPEWNIĄCYCH PRAWDZIwą SKUTECZNOŚĆ DZIAŁANIA** Stephena R. Coveya, zaś budowanie poczucia własnej wartości uczniów jest niemal trwałym elementem amerykańskiego procesu nauczania. W Kanadzie dzienniczki uczniów oparte są o system coveyowskich kalendarzy – organizatorów. Budowanie poczucia własnej aktywności, proaktywności czy pozytywne myślenie – to trwałe elementy amerykańskiej kultury.

Ruch rozwoju potencjału człowieka wpłynął także na... prawo. Postuluje on działanie w ramach postawy wygrana-wygrana, czyli takiej, w której interesy zawiera się jedynie wtedy, kiedy każda z zaangażowanych w nie stron dostaje to, co jest dla niej w tej transakcji ważne. Wygrana-wygrana to nie jest kompro-

mis, w którym zwykle ktoś traci, a często tracą obie strony. To nowy sposób myślenia, oparty na komunikacji empatycznej i wspólne szukanie „trzeciego wyjścia”. Ideę tę podchwycili nie tylko harwardzcy prawnicy – Fisher i Ury, ale także wielu innych. Niektórzy proponują nawet, by szkoły prawnicze koncentrowały się w znacznie większym stopniu na przygotowywaniu swoich absolwentów do działań w myśl tej zasady, miast uczyć ich wygrywania spraw kosztem przegrania drugiej strony. Coraz popularniejsze są na Zachodzie „sądy” mediacyjne, choć proces ten nie jest łatwy, ponieważ znakomita część prawników boi się, że spowoduje to upadek ich pozycji.

Wreszcie to z tego prądu wywodzi się ruch ekologiczny i powrót do natury. Coraz częściej ludzie starają się przywracać swojemu życiu i otoczeniu charakter bardziej pierwotny, pozbawiony niszczącej naturę chemii i złej technologii. Można też mówić o większym zrozumieniu dla miłości bliźniego i solidarności ekonomicznej. Jest szansa, że obecny kryzys wywrze ten pozytywny skutek, że ludzie inaczej zaczną myśleć o finansach. Rozumie się już, że przemoc i agresja rozchodzi się jak... grypa. Trzeba zadbać, by wirus nie przenosił się tam, gdzie można tego uniknąć. Warto produkować na nie przeciwciała. W Hollywood zawiązała się grupa aktorów, reżyserów i scenarzystów, którzy postanowili tworzyć jedynie filmy o pozytywnym nastawieniu, niosące wartościowe przesłania – głoszące zwycięstwo miłości

i opartych na niej moralnych wartości. Jakże cenna to idea. Przynajmniej ci, którzy chcą oglądać takie filmy, mają wybór.

Nowy styl życia jest jednocześnie źródłem zarabiania pieniędzy. Szkolenia prowadzone przez znanych trenerów samorozwoju są drogie. Jednodniowe seminaria kosztują od 150 do 1000 dolarów, a i tak, by wziąć w nich udział, trzeba się dużo wcześniej zapisać. Za indywidualne konsultacje u Tony'ego Robbinsa płaci się do 10,000 dolarów i... czeka tygodniami na przyjęcie. Z jego usług korzystało wielu sportowców i sporo znakomitości, wśród nich choćby Andre Agassi, księżna Diana, prezydent Clinton. Kilkugodzinne seminarium prowadzone przez Stephena R. Coveya kosztuje 500 dolarów, a czasami za 40 dolarów można przez trzy godziny słuchać na przykład Marianny Williamson w sali, w której jest kilkaset osób. Amerykanie nie żalują jednak na to pieniędzy. Rozumieją, że jedyną szansą na pełne i wartościowe życie jest ciągły rozwój. Sale, ba, stadiony są wypełnione ludźmi chętnymi posłuchać swoich mistrzów.

Podawane przeze mnie informacje pochodzą sprzed 15 lat. Nie sądzę, by ceny były dziś w Stanach Zjednoczonych niższe, raczej przeciwnie. W Polsce to zrozumienie dla potrzeby takiego inwestowania w siebie jest zdecydowanie mniejsze. Jest lipiec 2009 roku, kiedy piszę te słowa. Bilet na spotkanie z amerykańskimi motywatorami, choćby Brianem Tracym kosztuje

około 2000 złotych. Jeśli za szkolenie płaci firma, ludzie chętnie z tego korzystają i zwykle są bardzo zadowoleni, jeśli jednak trzeba płacić samemu – jest gorzej. Warto, żeby również Polacy zrozumieli, że ten rodzaj inwestowania w siebie robi się wręcz niezbędny. Wczoraj młody człowiek, podpisujący się Fred, napisał mi, że dla niego dostępne są szkolenia w cenie do 100 złotych. I ponoć można trafić na dobre szkolenie w tej cenie. Z pewnością, ale pewne jest i to, że albo na sali jest kilkaset osób, albo nie robią tego szkoleniowcy z tak zwanej górnej półki. Dobry trener musi mieć charyzmę, zdolność zachęcenia innych do zmiany swoich nawyków i musi być wiarygodny. Żeby spełniał te wszystkie warunki, musi sam być człowiekiem, jakiego chce widzieć w innych. Musi być tym, czego uczy. A to nie przychodzi z dnia na dzień. Inwestował w siebie i teraz ma prawo wymagać, by zrobili to inni.

Stwierdzenie Freda ogranicza i jego możliwości, i swobodny przepływ energii, jaką są pieniądze. Nie warto tak mówić. Wróć jeszcze do tego w rozdziale „Wiedza, jak wszystko, co jest dostępne na rynku – kosztuje”. I duża szansa jest na to, że tym więcej trzeba zapłacić, im lepiej jest wykładana. Jesteś gotów płacić za naukę jazdy samochodem, lekcje zjeżdżania na nartach czy studia? Dlaczego ten rodzaj wiedzy miałby być poza Twoim zasięgiem? Prawda tkwi w czymś innym – nie wierzysz tak naprawdę, że to Ci pomoże; nie masz motywacji albo nie

chcesz się zmieniać. Warto dać sobie szansę. Musimy pomóc naszej psychice nadążyć za zmianami w świecie.

Każde kolejne szkolenie, każda przeczytana książka nie tylko daje nam nową wiedzę, nie tylko podpowiada, jak pracować nad tworzeniem umiejętności, ale również daje zastrzyk energii. Trzeba być wewnątrz sterownym i bardzo zdyscyplinowanym, żeby bez pomocy innych ludzi czy sił z zewnątrz utrzymać swoje życie na wysokim poziomie motywacji i skutecznego działania. Nawet najwybitniejsi liderzy, jak choćby Gandhi, potrzebowali pomocy Boga, ale też wiary innych ludzi. Osobiście nie wyobrażam sobie życia bez książek motywacyjnych, bez poradników wskazujących z różnych perspektyw tę samą drogę. Prowadząc zajęcia z doskonalenia charakteru i sposobów działania, wciąż mam do czynienia z tymi sprawami: sama o tym mówię, słucham też afirmujących wypowiedzi innych ludzi. Samo to już powoduje, że moja podświadomość zaprogramowana jest na określony sposób myślenia i zachowania. Mam też wyższy poziom energii niż przeciętni ludzie i silniejszą motywację do realizacji własnych celów. A mimo to, czasami spadam z mojej drabiny sukcesu, mam chwile zwątpienia, ogarnia mnie krótkotrwały marazm. Krótkotrwały, ponieważ wiem, jak się bronić, co robić. Natychmiast wtedy słucham taśmy Coveya, Dyera lub Marianny Williamson albo sięgam po jakąś „przypadkową” książkę. Użyłam cudzysłowu, ponieważ w świecie in-

dywidualnego rozwoju nie ma przypadków – wszystko jest po coś. Książka, na którą trafiam, jest zwykle bardzo przydatna i pozwala mi wyjść z kryzysu z jeszcze większą siłą i przekonaniem, że idę właściwą drogą. Gdybym chciała wybrać taką pozycję, kierując się jedynie logiką, na pewno nie trafiłabym lepiej.

A to, że czytasz moją książkę, to też nie przypadek...

## ZADANIA

1. Zapisz najważniejszą dla Ciebie myśl z przeczytanego tekstu.
2. Przemysł lub przedyskutuj z przyjaciółmi przeczytany tekst. Co myślisz o proponowanym tu podejściu do rozwoju? Czy warto inwestować w książki i szkolenia pomagające żyć? Czy zgadzasz się, że może się to stać stylem życia?
3. Byłeś na jakimś szkoleniu? Co o nim sądzisz? Czy spełniło Twoje oczekiwania? Dlaczego?
4. Jak trafiłeś na tę książkę? Czy sądzisz, że to przypadek?

## Dlaczego warto mieć pełną wersję?



Książka, którą trzymasz teraz w ręku, to kompletny, roczny program zmiany osobistej. Zawiera 47 lekcji i 170 ćwiczeń zaplanowanych przez jednego z największych polskich ekspertów w tej dziedzinie. Zanim jednak dołączysz do „studentów” Akademii Sukcesu, warto poznać, czym będziemy się zajmować. Przede wszystkim: - Zrozumiesz, w jaki sposób osobisty rozwój może stać się sposobem na życie, którego pozazdrozczą Ci osoby w Twoim otoczeniu. - Wykonasz test, dzięki któremu dowiesz się, kim tak naprawdę jesteś. Jest to bezcenne ćwiczenie, którego nie znajdziesz w żadnej innej książce. - Zrozumiesz sekrety asertywności, czyli dowiesz się, jak nigdy więcej nie dać się

zranić innym. - Poznasz ćwiczenia, które pomogą Ci rozwinąć intuicję. - Odkryjesz, jak zapewnić sobie zdrowie, wykorzystując proste prawa naszego umysłu. - Nauczysz się, jak rozpaść w sobie świadomość obfitości. Iwona Majewska-Opielka, autorka „Akademii sukcesu”, jest doradcą rozwoju osobowości i trenerem liderów w USA i Kanadzie, a od 1994 roku także w Polsce. Pani Iwona jest założycielką Akademii Skutecznego Działania. Prowadziła zajęcia pod auspicjami Business Centre Club. Z jej seminariów i szkoleń skorzystali i nadal korzystają przedstawiciele większości liczących się dużych firm w Polsce. Jej nauczycielami byli: Stephen R. Covey, Anthony Robbins, Brian Tracy, Susan Jeffers, Bob Proctor, David Whitley, Wyne Dyer i inni. Opinia o książce: „Książka interaktywna, wciąga jak trąba powietrzna. Emanuje dziwną mocą, odmienia każdą następną chwilę życia. Jeszcze nie skończyłam czytać, bo mam przeprowadzkę, ale aż ciarki mnie przechodzą na myśl, co będzie dalej... Chce się żyć!” Alina Kizierowska, nauczyciel języków obcych, wykładowca bezpieczeństwa ruchu drogowego Przyłącz się teraz do Akademii Sukcesu i zacznij zmieniać swoje życie pod okiem jednego z największych ekspertów w dziedzinie zmiany osobistej.

Pełną wersję książki zamówisz na stronie wydawnictwa Złote Myśli

<http://www.zlotemyśli.pl/prod/6613/akademia-sukcesu.html>