

Ruben Gonzalez
Olimpiada
w Salt Lake City,
134 km/h



*Dąż do spełnienia marzeń
i uczynić z życia dzieło sztuki.*

– RUBEN GONZALEZ



RUBEN GONZALEZ

**BĄDŹ
NIEPOWSTRZYMANY**

Tytuł oryginału:
Becoming Unstoppable
How to Be an Olympian in Business and in Life

Przekład: Dariusz Bakalarz

Redakcja i korekta: Ita Turowicz

Projekt okładki: RED Paweł Brankiewicz

Skład i łamanie: Marzenna Kiedrowska, Iwona Białkowska

Copyright © MMVIII by Ruben Gonzalez

Copyright for the Polish edition © 2013
by Oficyna Wydawnicza LOGOS

Wszelkie prawa zastrzeżone.
Kopiowanie, powielanie, odczytywanie w środkach publicznego
przekazu dozwolone po pisemnym uzgodnieniu z wydawcą.

W sprawie zezwoleń należy zwracać się do
Oficyny Wydawniczej LOGOS
01-913 Warszawa, ul. Szekspira 4/386
tel. (22) 772 95 27; tel./fax (22) 793 09 04
tel. kom. 0 609 680 132
e-mail logos@logos.warszawa.pl
www.logos.warszawa.pl

ISBN: 978-83-63488-18-5

Co o Rubenie Gonzalezie i jego osiągnięciach mówią inni ludzie sukcesu...

Niewielu ludzi osiąga to, co Ruben Gonzalez. On do perfekcji opanował swoją silną wolę. Motywujące i inspirujące!

Stephen Covey

autor *7 nawyków skutecznego działania*

Ruben mówi z głową i z sercem, inspiruje zwyczajnych ludzi i przekonuje ich do robienia nadzwyczajnych rzeczy. Jest przekonujący, prawdziwy i pełen entuzjazmu. Zaprosz go, żeby swoje koncepcje przedstawił twoim ludziom, a nie pożałujesz.

Zig Ziglar

mówca motywacyjny

i autor *Do zobaczenia na szczycie*

Widziałem cud na lodowisku w Lake Placid w 1980 roku, także cud na górze w Utah w 2002. Nigdy nie spotkałem olimpijczyka, który by miał więcej cech mistrza niż Ruben Gonzalez. Czytajcie i przyswajajcie sobie jego słowa, a urzeczywistnicie własne marzenia!

Denis Waitley

autor *Psychologii sukcesu*

Jeśli przeczytasz książki albo posłuchasz wystąpienia Rubena, twoje życie zmieni się na lepsze.

Lou Holtz

legendarny trener futbolowy drużyny Notre Dame,

autor *Winning Every Day*

To naprawdę plan na sukces. Przeczytaj, zastosuj tę ponadczasową wiedzę, a urzeczywistnisz swoje marzenia.

Bob McEwen
kongresmen USA

Ruben pokazuje, że jeśli zamienimy swoje obawy w energię, to zamienimy nasze marzenia w rzeczywistość.

Gerard Gschwandtner
założyciel i wydawca „Selling Power Magazine”

Ruben nie tylko pokazuje, że jego bodźce motywujące działają, lecz pozostaje w tym autentyczny. Jego dobroduszość i skromność sprawiają, że jest jednym z najwspanialszych i najbardziej autentycznych mówców, z jakimi zetknąłem się w życiu. Polecam go z całego serca.

Charlie „Wspaniały” Jones
autor *Life is Tremendous*

Fascynująca historia Rubena Gonzaleza o ciężkiej pracy, oddaniu i poświęceniu – prowadzących do sukcesu i występów na największych zawodach sportowych świata – cudownie inspiruje i podnosi na duchu!

Brian Tracy
autor *Million Dollar Habits*

Ruben stanowi świadectwo potęgi ludzkiego ducha. Jego pasjonująca książka to wezwanie do działania, to wyzwanie rzucone ci, abyś stał się najlepszym jak to możliwe. Jego niezwykła opowieść olimpijska inspiruje do podążania za marzeniami, pomaga zmagać się z przeciwnościami i zachęca do odnoszenia zwycięstwa.

Rudy Reuttinger

człowiek, który stanowił inspirację do nakręcenia kasowego filmu *Rudy*

Inspirujące! Ruben ma niepowtarzalną zdolność do motywowania swoich słuchaczy! Jego fascynująca historia o przewyższaniu przeszkód na drodze do olimpiady skłania wszystkich do stawiania i realizacji wielkich celów.

Jack Canfield

autor *Zasad Canfielda*

Praktyczne rady dodające energii i siły do osiągnięcia sukcesu. Ruben zachwyca nas prostymi prawdami o sukcesie we współczesnym świecie.

Jim Rohn

najsłynniejszy w Ameryce filozof biznesu

Rubena przesłanie o determinacji, poświęceniu i wytrwałości idealnie pasuje do naszej organizacji handlowej. Jego inspirujące słowa pokazują, że nie tylko jest zwycięzcą największych zawodów sportowych, ale także po mistrzowsku potrafi motywować zespół. Stanowi żywe świadectwo skuteczności powiedzenia „nigdy nie odpuszczaj!”!

Jerry Farmer

wiceprezes sieci dystrybucyjnej Xerox w USA

Ruben wie, którą drogą zmierzać do sukcesu. Jego entuzjazm i pozytywne nastawienie są zaraźliwe.

Mark Victor Hansen

współautor książki *Balsam dla duszy*

Rewelacja! Ruben to prawdziwy Rhino! Jego klarowna wizja sukcesu wykracza poza wszelkie granice! Książka *Bądź niepostrzymany* skłania nas do robienia czegoś więcej, bycia kimś więcej, podejmowania większej liczny szans i wreszcie do życia na maksa.

Scott Alexander

autor *Rhinoceros Success*

Życie Rubena Gonzaleza potwierdza starą prawdę, że zdolności, jakie daje determinacja i wiara w Boga, to nadal klucze do sukcesu.

Wally Amos

autor *The Cookie Never Crumbles: Inspirational Recipes for Everyday Living*

**Po wysłuchaniu mojego
wystąpienia ludzie najczęściej
pytają mnie:**

**„Jak mógłbym odnosić
większe sukcesy
i osiągać lepsze wyniki
w tym, co robię?”**

**Ta książka stanowi odpowiedź
na to pytanie.**

Ta książka może zmienić twoje życie!

(o ile zastosujesz zawartą w niej wiedzę)

Poniżej przedstawiam pięć rad, które pomogą ci wiedzę zawartą w tej książce przekształcić w nawyki zmieniające życie:

1. **Nie poprzestań na jednorazowym przeczytaniu tej książki.** Ja od dwudziestu lat co roku czytam *Myśl i bogać się* Napoleona Hilla oraz *Magię myślenia kategoriami sukcesu*. Davida J. Schwarza. Im częściej czytasz jakąś książkę, tym bardziej utożsamiasz się z jej przesłaniem.
2. **Podkreślaj i rób notatki.** Czytaj z piórem w dłoni. Podkreślanie ważnych miejsc i akapitów trzykrotnie ułatwia zapamiętanie. Na marginesach spisuj swoje uwagi.
3. **Przeczytaj powtórnie to, co podkreśliłeś.** Czytaj wyróżnione fragmenty wiele razy. Nagraj je i odsłuchuj.
4. **Natychmiast wprowadzaj poznany materiał w życie.** W ten sposób lepiej go zrozumiesz. Nie próbuj być doskonały. Działanie jest zawsze lepsze niż doskonałość.
5. **Ustal priorytety tego, czego chcesz się nauczyć.** Wybierz z książki jedną do trzech rzeczy, stosuj je z przekonaniem, aż staną się nawykiem.

**Dedykuję tę książkę Rodzicom.
Oni nauczyli mnie wartości i zasad,
które pomogły mi zrealizować marzenia.**



Spis treści

CZEŚĆ I – Marzenie

Zostałeś stworzony, aby być wielkim	27
Moc twoich słów	29
Wszystko zaczyna się od przekonania	31
Jak rozniecać pragnienie zwycięstwa	33
Korzystaj ze swoich mocnych stron	35
Znajdź swoje marzenie i swój cel	37

CZEŚĆ II – Podjęcie działań

W zespole siła	43
Działać mimo strachu	45
Szczęście sprzyja odważnym	47
Zaczynać i nie rezygnować	49
Jak skłonić siebie do podjęcia działań	51
Bez odwagi nie ma chwały	53
Nadstawiaj kark	55

CZEŚĆ III – Stawianie celów i planowanie

Ludzie sukcesu stawiają sobie cele	61
Stawiać sobie cele jak mistrz	63
Pierwszy krok na drodze	67
Koncentracja – bez niej nie ma sukcesu	69
Uwagi innych ludzi – śniadanie mistrzów	72
Pomiar postępu	75
Plan na sukces	79

CZEŚĆ IV – Jak stać się lepszym liderem

Skoro wszedłeś między wrony.....	85
Siła trenera	87
Przywództwo i Chick-fil-A.....	89
Jak stawać się lepszym przywódcą.....	91
Czy wiesz, co jest dla Ciebie ważne?	94
Rozwijanie wizji sukcesu.....	96
Dotrzymuj słowa.....	99

CZEŚĆ V – Zaangażowanie w realizację marzenia

Moc wyboru	105
Dzieli Cię tylko sześć cali.....	108
Odpowiedni sposób stosowania afirmacji.....	111
Zaczynaj dzień jak mistrz	113
Od pobożnego życzenia do zaangażowania.....	115
Ten się śmieje, kto się śmieje ostatni	117
Dąż do doskonałości	119
Potęga elastyczności	121
Jak osiągnąć cel w czasie o połowę krótszym	123

CZEŚĆ VI – Przewycięzanie trudności w drodze na szczyt

Cena sukcesu.....	131
Eliminowanie przeszkód.....	133
Odbić się, aby wygrać.....	136
Nie powstrzymał jej nawet nowotwór	140
Jak eliminowanie siebie ogranicza wiarę.....	145
Co Cię powstrzymuje.....	149
Jak porażkę zamienić w zwycięstwo	152
Niezłomna wola w ciężkich czasach.....	156
Odpowiedzialność za pokierowanie swoim życiem	158

Jesteś bliżej sukcesu niż przypuszczasz.....	162
Jak wzbudzać w sobie motywację	164
Prawdopodobieństwo i możliwości	168

CZĘŚĆ VII – Przebiec metę i pozostać kimś najlepszym

Technika stosowana przez każdego mistrza.....	175
Jak korzystać z sukcesów innych ludzi.....	177
Jak odnosić sukcesy w zmiennych warunkach	179
Wykorzystanie możliwości	183
Jak rozkręcić umysł na maksymalne obroty	187
Postawa olimpijczyka. Czego wymaga?.....	190
Twoje decyzje wpływają na wiele pokoleń.....	193
Jak wpływać na życie innych.....	195
Sukces przypomina naukę jazdy na rowerze	197
Krok po kroku	202
Marzenie – Zmagania – Zwycięstwo.....	207
Nowa przygoda Rubena	209
Reguły sukcesu według Rubena	211
Credo mistrza	212
O Autorze	213



Wstęp kongresmena Boba McEwena

Trzykrotny olimpijczyk Ruben Gonzalez to pisarz i mówca, który potrafi budzić inspirację. Napisał książkę nieporównywalną z niczym: ona do czytelnika przemawia. Mam wrażenie, czytając jego zdroworozsądkowe koncepcje, że on siedzi przy mnie, dzieli się swoimi spostrzeżeniami i wskazuje mi odpowiednią drogę. *Bądź niepowstrzymany* to coś więcej niż książka. To gotowy plan sukcesu.

Przesłanie zawarte w tej książce pasuje do mojej filozofii życiowej: „Ameryka to kraj możliwości, a jako Amerykanie mamy obowiązek wykorzystywać darowane przez Boga talenty do spełniania swoich nadziei i marzeń”.

Ruben pomoże ci ustalić, o czym marzysz. Później pokaże twoje mocne strony. I wreszcie będzie przy tobie, gdy wykorzystując je, będziesz realizował marzenia. *Bądź niepowstrzymany* zawiera coś więcej niż osobiste poglądy Rubena na sukces. Ten wielokrotny olimpijczyk pokazuje, że zrealizowanie marzenia jest możliwe, a potem poddaje inspiracje i podpowiada odpowiednie kroki w celu jego realizacji. Po lekturze tej książki i zastosowaniu zawartych w niej poglądów – z gorliwością oddajesz się spełnianiu marzeń i zaczynasz postępować jak... mistrz!

Książka *Bądź niepowstrzymany* prowadzi do życia, bo Ruben napisał ją na podstawie własnych życiowych doświadczeń. Jako sportowiec i przedsiębiorca zmagał się z opiniami niedowiarków, bólem połamanych kości i brakiem sponsorów, ale... został olimpijczykiem. I to trzy razy! W trzech różnych dziesięcioleciach! Szczerze i otwarcie mówi zarówno o trudnościach i sukcesach, jak i o postawie wytrwałego buldoga, która zrobiła z niego zwycięzcę.

W każdym z nas tkwi mistrz. Obojętnie, czy jesteś zabiegającym handlowcem, rozkręcającym firmę przedsiębiorcą, uczniem starającym się o lepsze oceny czy trenerem motywującym drużynę do osiągnięcia mistrzostwa kraju, znajdziesz w tej książce coś dla siebie.

Bądź jak Ruben. Bądź niepokonany. Bądź człowiekiem sukcesu. Wykorzystaj pełnię swojego potencjału. Ucz się, jak zostać stanowczym przywódcą. Rozwijaj w sobie mentalność zwycięzcy. Twórz swoją własną historię sukcesu... Od obecnej chwili. Zostań olimpijczykiem na własną rękę.

Przeczytaj książkę *Bądź niepowstrzymany*. Przeczytaj uważnie. Potraktuj ją poważnie. A potem postępuj jak Ruben. Rób, co on mówi. Rób, co on robi.

Jeśli posłuchasz mojej rady, uważnie przeczytasz książkę Rubena, a potem zastosujesz w życiu wszystkie jego wskazówki, to naprawdę zrealizujesz swoje marzenia i cele!

Bob McEwen

amerykański polityk i kongresmen

Słowo od Autora

Tata zawsze mi mówił: „Czytając życiorysy ludzi, których podziwiasz, dowiadujesz się, co w życiu się sprawdza, a co nie. Bo sukces pozostawia tropy i wskazówki”.

***Każde marzenie
może się ziścić,
o ile mamy odwagę
do niego dążyć.***

Walt Disney

To jedna z najlepszych rad, jakie kiedykolwiek otrzymałem. W ciągu lat przeczytałem setki biografii i zawsze szukałem w nich wskazówek, które mogłyby mi pomóc w realizacji moich marzeń i ambi-

cji. Po drodze nauczyłem się, że ludzie sukcesu myślą inaczej. Tak warunkują swój umysł, aby zawsze koncentrować się na możliwościach, a nie na przeszkodach. Ludzie sukcesu myślą z rozmachem, a potem podejmują bardzo mądre decyzje. Bo koniec końców sukces wynika z podejmowanych decyzji.

Aby konsekwentnie podejmować decyzje prowadzące do sukcesu, zwycięzcy odwołują się do dwóch typów odwagi: odwagi działania i odwagi wytrwałości, by nie poddawać się nigdy, niezależnie od okoliczności i warunków. Dzięki zrozumieniu, że są silniejsi niż one, zyskują odwagę do odnoszenia sukcesów.

Myślenia i działania w taki sposób, jak czynią to ludzie sukcesu, można się nauczyć. A gdy już nauczysz się myśleć z rozma-

chem, zaczynasz osiągać sukcesy – i w tym właśnie chcę ci pomóc za pośrednictwem tej książki.

Podczas lektury będę ci przedstawiał reguły powodzenia. Zdarza się, że ponadczasowe reguły sukcesu powtarzam kilkakrotnie, aby na poziomie podświadomości przekonać cię do nich i skłonić do ich stosowania.

Jeśli będziesz starannie i wytrwale stosował opisane w tej książce reguły, wkrótce sam napiszesz opowieść o dochodzeniu do sukcesu.

Nigdy nie byłem wielkim sportowcem. W szkole niezbyt chętnie wybierano mnie do drużyny. Ale dzięki zasadom opisanym w tej książce w ciągu zaledwie sześciu lat z zawodnika, który z ławki rezerwowej zagrzewa do walki kolegów z drużyny, stałem się olimpijczykiem. Po zakończeniu kariery sportowej te same zasady stosowałem przy realizacji kilku udanych przedsięwzięć biznesowych. A skoro reguły sprawdziły się u mnie, sprawdzą się także u ciebie.

Książka ta dzieli się na siedem części. Pierwsza dotyczy marzeń. Jak odnaleźć w swoim życiu cel i marzenie. W drugiej uczysz się podejmowania wytrwałych i konsekwentnych działań zmierzających do realizacji marzenia. Trzecia część pokazuje, jak tworzyć dobre plany i jak stawiać cele. W czwartej uczysz się być lepszym przywódcą, aby stworzyć zespół pomagający ci w realizacji celów i marzeń. Piąta część pomaga utrzymać zaangażowanie w realizację misji. Część szоста uczy radzenia sobie z nieuchronnymi kłopotami. I w końcu siódma część pokazuje, jak w dążeniu do celów dawać z siebie wszystko.

Gdy już zaczniesz zwyciężać w pierwszych bitwach na drodze do realizacji marzenia, zrób mi przysługę. Opisz swoje zwycięstwa i prześlij mi w mailu. One będą napędzać kolejne.

Ruben Gonzalez

ruben@thelugeman.com

TheOlympicSpeaker.com



*Wszyscy ludzie śnią, ale niejednakowo.
Ci, którzy śnią w nocy,
w najmroczniejszych zakamarkach umysłu,
budzą się rano z przekonaniem,
że były to tylko majaki.
Są jednak i tacy, którzy śnią za dnia,
i ci są ludźmi niebezpiecznymi,
gdyż nierzadko z otwartymi oczami
odtworzą swe senne marzenia,
pragnąc przemienić je w rzeczywistość.*

– T.E. Lawrence, *Siedem filarów mądrości*
(tłum. Jerzy Schwakopf)

*Życie jest albo śmiałą przygodą,
albo niczym.*

– Helen Keller

CZEŚĆ I

Marzenie



**Grzanie ławki
w akademickiej drużynie piłkarskiej**

*Człowiek jest prawdziwie wielki
tylko wtedy, gdy działa
zgodnie ze swoją pasją.*

– Benjamin Disraeli

Zostałeś stworzony, aby być wielkim

Prowadzę badania nad sukcesem od trzydziestu lat. Przez ten czas w poszukiwaniu ponadczasowych zasad sprzyjających sukcesowi przeczytałem setki biografii i rękopisów. Analizując życie ludzi, mających na koncie największe sukcesy w dziejach, takich jak Thomas Edison, Abraham Lincoln, George Washington, Thomas Jefferson, bracia Wright, Matka Teresa z Kalkuty, Martin Luther King i niezliczone rzesze innych, odkryłem sekret, który zmienił moje życie. Sekret tak potężny i mocny, że dzięki niemu każdy może spełnić najśmielsze nadzieje i marzenia. Sekret, który możesz zastosować dzisiaj, aby osiągnąć lepszą przyszłość.

Jesteś gotów na jego poznanie? A zatem oto on... Wielcy ludzie nie rodzą się wielcy. Stają się tacy, bo podjęli **decyzję**, że będą w życiu dążyć do realizacji marzenia i że nigdy się nie poddadzą. Wielcy stali się dzięki bojom, jakie stoczyli na drodze do osiągnięcia marzenia. One skłoniły ich do wnikania w głąb siebie. Dopiero dzięki temu odkrywali swoje talenty.

Masz w sobie wielkość, którą otrzymałeś od Boga. Odślonisz ją, dążąc do realizacji marzeń. A jeśli systematycznie i wytrwale będziesz stosował reguły sukcesu przedstawione w tej książce, dokonasz nadzwyczajnych rzeczy. Poznałem te reguły dzięki analizie biografii największych ludzi w dziejach.

Wyzwalania specjalnych mocy przyciągających wszystko, czego w życiu pragniesz, można się nauczyć. To po prostu umie-

***Masz
w sobie
wielkość.***

jętność. Daj sobie szansę na rozwinięcie podstawowych umiejętności, które prowadzą do sukcesu, a posiadasz moc kreowania własnej przyszłości.

Do zastosowania w praktyce:

Naucz się zasad sukcesu i stosuj je codziennie, aby przyspieszyć swoje zwycięstwo.

Moc twoich słów

Ludzie sukcesu wiedzą, że nawet jeśli zaprogramowano nas na przeciętność, zostaliśmy zaprojektowani i stworzeni do nadzwyczajnych osiągnięć.

Warunkowanie umysłu, tak by kierował się na nadzwyczajne osiągnięcia, jest proste, choć zarazem nie jest łatwe. Drogę do wielkiego sukcesu w każdej dziedzinie życia można podzielić na pięć sfer:

- 1) to, co sobie mówisz.**
- 2) twoje przekonania i myśli**
- 3) to, co robisz**
- 4) twoje codzienne nawyki**
- 5) osiągnięte rezultaty**

To, co sobie mówisz, wpływa na twoje przekonania i myśli. Od twoich myśli zależy to, co robisz. To, co robisz regularnie, staje się nawykiem. Nawyki decydują o twoich wynikach. Jeśli nie jesteś zadowolony z tych wyników, zacznij mówić sobie co innego i otaczaj się ludźmi, którzy udzielą ci wsparcia i dodadzą otuchy w twojej batalii o realizację marzenia. A wtedy po niedługim czasie zaczniesz osiągać inne rezultaty.

Ludzie sukcesu stale mówią i myślą o swoich pragnieniach. Ludzie, którym brak sukcesów, stale mówią i myślą o tym, czego nie chcą.

A jak to wygląda w twoim przypadku? O czym stale myślisz? O czym ciągle mówisz? O tym, czego pragniesz, czy o tym, czego nie chcesz? A ludzie, z którymi spędzasz większość czasu? Skupiają się na marzeniach czy na koszmarach? Są mentorami czy zniechęcającymi?

***Stajesz się
taki jak to,
o czym myślisz
i mówisz.***

Czy wiesz, że twój dochód to średnia dochodu ludzi, z którymi spędzasz większość czasu? Chciałbyś podwoić swoje dochody? Zaczynij przebywać w towarzystwie osób zarabiających dwa

razy więcej od ciebie. Zaczyniesz myśleć z rozmachem, działać na wielką skalę i dużo zarabiać. Poważnie!

Do zastosowania w praktyce:

Zaczynij mówić i myśleć o tym, co chcesz osiągnąć w życiu. Aby osiągać większe sukcesy, przebywaj z ludźmi sukcesu. Znajdź mentora albo instruktora, który będzie ci pomagał w szybszym osiągnięciu sukcesu.