

ŻYJ

BEZ OGRANICZEŃ



JOHN C.  
MAXWELL

ŻYJ BEZ OGRANICZEŃ



WYZWÓL SWÓJ POTENCJAŁ



Tytuł oryginału:  
*No limits. Blow the cap off your capacity*

Przekład: Jan Muranty

Redakcja i korekta: Joanna Zalewska

Projekt okładki i skład: RED Paweł Brankiewicz

Copyright © 2017 by John C. Maxwell

Copyright for the Polish edition © 2017 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) 793 09 04  
tel. kom. 609 680 132  
e-mail: [logos@logos.warszawa.pl](mailto:logos@logos.warszawa.pl)  
[www.logos.warszawa.pl](http://www.logos.warszawa.pl)

ISBN 978-83-63488-76-5

*Kevinowi Myersowi*

*Obserwowałem cię przez ponad trzydzieści lat,  
a przez dwadzieścia byłem częścią twojego życia.  
Zauważyłem, jak twój głód rozwijania się, kierowania  
i dokonywania zmian nadał mu swoisty charakter  
i że niejeden raz przekraczałeś granice swojego potencjału.*

*Na ile znam ludzi, udowodniłeś, że mogą oni pokonać  
narzucone im ograniczenia. Twoja największa siła  
oddziaływania jest nadal przed tobą.*



# Spis treści

Podziękowania .....	9
---------------------	---

## **CZĘŚĆ I – ŚWIADOMOŚĆ:**

<b>WYZWÓL SWÓJ POTENCJAŁ .....</b>	<b>11</b>
------------------------------------	-----------

- |                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| 1. Czy wiesz, co cię ogranicza? .....      | 17 |
| 2. Odrzuć ograniczenia twojego życia ..... | 35 |

## **CZĘŚĆ II – ZDOLNOŚCI:**

<b>ROZWIŃ POTENCJAŁ, KTÓRY JUŻ POSIADASZ .....</b>	<b>51</b>
----------------------------------------------------	-----------

- |                                                                                 |     |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 3. Potencjał energii – zdolność do wytrwałości fizycznej .....                  | 53  |
| 4. Potencjał emocjonalny – zdolność do zarządzania<br>uczuciami .....           | 71  |
| 5. Potencjał umysłowy – zdolność do skutecznego myślenia .....                  | 91  |
| 6. Potencjał społeczny – zdolność do budowania relacji .....                    | 111 |
| 7. Potencjał twórczy – zdolność do zauważania opcji<br>i rozwiązań .....        | 131 |
| 8. Potencjał produktywności – zdolność do osiągania<br>wyników .....            | 153 |
| 9. Potencjał przywódczy – zdolność do inspirowania<br>i kierowania innymi ..... | 173 |

### **CZĘŚĆ III – DECYZJE:**

#### **RÓB TO, CO MAKSYMALNIE ZWIĘKSZY TWÓJ POTENCJAŁ ..... 193**

10. Potencjał odpowiedzialności – decyzja przejęcia kontroli nad własnym życiem .....	197
11. Potencjał charakteru – decyzja w oparciu o właściwe wartości .....	211
12. Potencjał obfitości – decyzja wiary, że istnieje dostatek ...	223
13. Potencjał samodyscypliny – decyzja koncentracji i konsekwentnej realizacji .....	237
14. Potencjał celowości – decyzja świadomego budowania własnej wartości .....	253
15. Potencjał nastawienia – decyzja pozytywnej postawy bez względu na okoliczności .....	267
16. Potencjał podejmowania ryzyka – decyzja wyjścia ze strefy komfortu .....	283
17. Potencjał duchowy – decyzja, by wzmocnić własną wiarę ...	297
18. Potencjał wzrostu – decyzja skupienia się na granicach własnych możliwości .....	311
19. Potencjał partnerstwa – decyzja współpracy z innymi .....	327
20. Zakończenie – życie bez ograniczeń .....	341
 Przypisy .....	 345



# **Podziękowania**

Dziękuję:

Charliemu Wetzelowi, mojemu pisarzowi

Stephanie Wetzel, mojej pierwszej edytorce tekstu

Lindzie Eggers, mojej asystentce



---

# CZEŚĆ I

---

## ŚWIADOMOŚĆ: WYZWÓL SWÓJ POTENCJAŁ

*Poznaj samego siebie.*

SOKRATES

*Sądzę, że samopoznanie  
jest najrzadszą cechą ludzkich istot.*

ELIZABETH EDWARDS

**M**oje podejście do niniejszej książki jest bardzo emocjonalnie, ponieważ emocjonuję się tobą! Od pięćdziesięciu lat pracuję nad udoskonalaniem własnego życia i pomagam w udoskonalaniu go u innych ludzi. Nic nie przynosi mi większej radości niż wspieranie innych w rozwoju i samopoprawie. Książkę tę napisałem po to, by podnieść cię na duchu i zwiększyć twój potencjał.

Pomysł wpadł mi do głowy w trakcie jednego z moich ulubionych zajęć – wspaniałej rozmowy przy posiłku z przyjaciółmi. Podczas pogawędki jeden ze znajomych wspomniał o ważności potencjału i o tym, jak można go osiągnąć. Wywołał dyskusję, która

trwała dwie godziny. Gdy mieliśmy już wstawać od stołu, ktoś powiedział: „Nigdy jeszcze nie czytałem książki o potencjale i jak można go osiągnąć”. To samo stwierdzili wszyscy pozostali.

Rozmowa naprawdę mnie zainspirowała. Towarzyszyła mi przez dwa lata. Gdy nieustannie rozmyślałem nad tym tematem, zacząłem zadawać pytania, wsłuchiwać się w innych i uczyć się. W końcu wymyśliłem hasło:

### **Wyzwanie potencjału**

**Jeśli wzrastasz w *świadomości*, rozwijasz *zdolności* i podejmujesz właściwe *decyzje*, możesz osiągnąć własny potencjał.**

Inaczej mówiąc,

**ŚWIADOMOŚĆ + ZDOLNOŚCI + DECYZJE = POTENCJAŁ**

Oto wyzwanie, które przedstawiam w tej książce. Jeśli jesteś gotów, by je zaakceptować i przestrzegać zasad, które w niej nakreśliłem, twoje życie ulegnie zmianie!

Wyzwanie potencjału zaczyna się od *świadomości*. Była ona pierwszym dużym krokiem w usuwaniu ograniczeń moich możliwości. Pojawiła się na początku mojej pracy. W tamtych czasach wzorcem pastora był pasterz, który troszczy się o owce. Miał on żywić i pielęgnować trzodę. W dużym stopniu było to doradztwo. Taki wzór, jak sądziłem, miałem naśladować.

Wówczas przeczytałem książkę zatytułowaną *America's Fastest Growing Churches* (Najszybciej rozwijające się kościoły w Ameryce) autorstwa Elmera Townsa. Dotyczyła ona docierania do większej ilości ludzi i wzorcowego kierowania kościołem. Nie potrafiłem odłożyć jej na bok. Historie w niej zawarte były niezwykle inspirujące.

Po lekturze chciałem odwiedzić każdy kościół wymieniony w książce i spotkać się z wszystkimi pastorami. Jak mogłem jednak tego

dokonać? Przecież oni mnie nie znali. Dlaczego mieliby poświęcać mi czas?

I wtedy wpadłem na pewien pomysł. Skontaktuję się z nimi i zaproponuję sto dolarów za każde trzydzieści minut ich czasu. Było to w roku 1971, gdy zarabiałem jedynie 4200 dolarów rocznie. Rozpaczliwie jednak chciałem wiedzieć, co było przyczyną ich sukcesu. Czuję się zachwycony, ponieważ dwóch z dziesięciu pastorów dało mi pozytywną odpowiedź.

Gdy tylko dowiedziałem się, że uda mi się z nimi spotkać, zacząłem spisywać pytania, które chciałem im zadać. Miałem ich wiele – całe pięć stron! Gdy siedziałem z nimi i pytałem, jak najszybciej potrafiłem, byłem pełen oczekiwań. Nie udało mi się, oczywiście, wykorzystać wszystkich pytań, ale w moim osobistym i zawodowym życiu pojawił się przełom. Moim największym odkryciem było to, że pastory ci nie poświęcali czasu na doradztwo. Spędzali go natomiast wyłącznie na *wyposażaniu* ludzi.

Z początku tego nie rozumiałem. Musiałem prosić ich o wyjaśnienie. Doradztwo pomaga ludziom w pokonywaniu ich wad. Wyposażanie natomiast pomaga im w pracy nad ich atutami. W mojej głowie zaczynało coś świtać!

**Doradztwo pomaga ludziom w pokonywaniu ich wad.  
Wyposażanie natomiast pomaga im w pracy nad ich atutami.**

Wyjaśnili mi również, że ludzie łatwiej osiągają własny potencjał, gdy pracują nad swoimi mocnymi stronami zamiast nad wadami. I wtedy mnie olśniło. Przywódcy ci nie byli pasterzami, którzy zadowolają się opieką nad trzodą. Zajmowali się natomiast swoim ranczem. Mieli wizję i pionierskiego ducha, tworząc coś na nowo zdobytych terenach. Budowali i kształtowali ludzi, zachęcając ich do

uczestniczenia w czymś większym od nich samych. Wspólnie z nimi rozbudowywali kościoły, docierali do większej liczby osób i wprowadzali zmiany.

Był to dzień, w którym po raz pierwszy zdałem sobie sprawę, jak ważna w osiągnięciu potencjału jest *świadomość*. Jedynym sposobem, w jaki mogłem pomóc podlegającym mi ludziom mieć większe powodzenie w życiu, było zachęcenie ich do skupienia się bardziej na ich atutach niż wadach. Jedynym również sposobem (tutaj proszę o aplauz), abym *ja sam* osiągnął własny potencjał jako człowiek i jako przywódca, było praktykowanie i rozwijanie *moich* mocnych stron. Od tej chwili moje postępowanie zupełnie się zmieniło i wkrótce uzmysłowiłem sobie, że jestem znacznie lepszy w wyposażaniu niż w doradzaniu.

Do tej pory, zanim odkryłem kwestię świadomości, widziałem się jako pasterz zajmujący się potrzebami swoich ludzi. Od tej chwili zacząłem postrzegać siebie i własną rolę inaczej. Stałem się farme-rem, który prowadzi i kształtuje ludzi w swojej społeczności.

Historią tą dzieliłem przez całe lata na konferencjach. Podczas sesji pytań i odpowiedzi ludzie często pytają: „Co najważniejszego otrzymałeś od dwóch przywódców, z którymi przeprowadziłeś wywiad?”. Moja odpowiedź brzmi: *świadomość*. Często zastanawiałem się: *Jak długo zajmowałbym się doradztwem zamiast wyposażaniem ludzi, gdybym tych dwóch liderów nie spotkał?* Nie znam odpowiedzi. Wiem natomiast jedno: wszyscy potrzebujemy pomocy kogoś innego, by uświadomić sobie, jak skuteczniej osiągać własny potencjał.

Pragnę być kimś, kto pomaga ci w lepszej samoświadomości. Tego właśnie dotyczy pierwsza część niniejszej książki. Prawdopodobnie słyszałeś powiedzenie: „Jeśli będę robił to, co zawsze, będę również osiągał to, co zawsze”. Chcę ci więc pomóc w robieniu i osiągnięciu czegoś nowego. Zanim wyruszymy w drogę, pomyśl o dwóch rzeczach:

**1. Aby zmiana była skuteczna, nie zawsze musi być drastyczna.** Doradztwo i wyposażanie ludzi ma swoje podobieństwa. Jedno i drugie wymaga troski o drugą osobę i poświęcania jej czasu na udzielanie porad i wskazówek. Wszystko, co musiałem zrobić, to skupić moją uwagę na jej mocnych stronach zamiast na wadach. Gdy czytasz tę książkę, a zwłaszcza pierwszą część o świadomości, zwróć uwagę, w którym punkcie powinieneś bardziej skupić się na świadomości własnego potencjału.

**2. Zmiana jest konieczna, abyś mógł osiągnąć własny potencjał.** Podczas lektury dwóch pozostałych części książki zauważysz, że kładę w nich większy nacisk na zmianę. W Części II dotyczącej zdolności będziesz musiał pracować nad czymś, co może nie być twoją mocną stroną. Być może będzie to dla ciebie trudne. Rozwijanie umiejętności, które nie są naturalne, często odbywa się powoli i w niewielkim zakresie. Nic nie szkodzi. Każda odrobina pozytywnej zmiany pomaga ci zwiększyć potencjał. Gdy jednak dotrzesz do części trzeciej dotyczącej decyzji, będzie ci łatwiej. Gdy masz możliwość wyboru, zmiany dokonują się znacznie szybciej. Wszystkie wspomniane zmiany, łatwe czy trudne, są konieczne, jeśli chcesz rozwinąć swoje zdolności i osiągnąć własny potencjał.

Przygotuj się do drogi. Będzie to ekscytująca podróż. Rozwijanie świadomości pomoże dostrzec zmiany niezbędne w usuwaniu ograniczeń twojego potencjału. Mam nadzieję, że zanim skończysz lekturę książki, twój potencjał znacznie przekroczy wszelkie oczekiwania, i będziesz już zaawansowany w prowadzeniu życia bez żadnych ograniczeń. Wyruszymy więc na wspólną wędrówkę.





---

# 1

---

## Czy wiesz, co cię ogranicza?

Potencjał intrygował mnie przez całe życie, choć w młodości nie wiedziałem, że tak się nazywa. W dzieciństwie bardzo lubiłem książkę *Dzielna mała ciuchcia*. Gdy byłem mały, mama często mi ją czytała. Gdy nauczyłem się czytać, sam zdejmowałem ją z półki. Często udawałem ciuchcię i odgrywałem ją przed całą rodziną. Podobało mi się, że mała lokomotywa w siebie wierzyła i dzięki temu pomyślnie pokonywała wzgórze. Zwiększała swój potencjał, ponieważ dochodziła do granic wytrzymałości.

Pamiętam pewną ilustrację, którą wykorzystywał mój tata w swoich przemówieniach. Pewien staruszek zobaczył chłopca łowiącego ryby. Postanowił więc podejść i popatrzeć. Chłopiec złapał już dwie małe rybki. Gdy jednak starszy człowiek przybliżył się, ten złowił ogromnego okonia.

„Jest piękny” – powiedział staruszek, gdy chłopiec zdejmował rybę z haczyka. Potem jednak wrzucił rybę z powrotem do wody.

„Co ty robisz?” – zawołał stary człowiek. „To był olbrzym!”.

„Wiem” – odparł chłopiec – „ale moja patelnia ma tylko dwadzieścia centymetrów szerokości”. Opowiadanie zawsze mnie bawiło i uświadamiało mi, jak bardzo człowiek ogranicza się swoim własnym myśleniem.

Pamiętam również wyraźnie, jak jeden z moich nauczycieli opowiadał historię o trzech małych chłopcach, których droga do szkoły

wiodła wzdłuż wysokiego muru. Każdego dnia, gdy szli, zastanawiali się, co znajduje się po drugiej stronie. W końcu pewnego dnia ich ciekawość stała się tak silna, że jeden z nich powiedział: „Sprawdźmy to”, i przerzucił swoją czapkę przez mur. „Teraz *muszę* się po nim wspiąć, by zobaczyć, co tam jest” – oświadczył.

Dwaj pozostali chłopcy gapili się na niego z niedowierzaniem. Gdy tak patrzyli, jak zaczyna się wspinać, również przerzucili czapki przez mur i przyłączyli się do wspinaczki. Nie chcieli zostać sami. Zapragnęli dokonać odkrycia, a nie tylko słyszeć o nim z drugiej ręki.

Wciąż pamiętam, że myślałem: *Ja też bym przerzucił czapkę przez mur*. Chciałem docierać do nowych miejsc, dokonywać nowych odkryć i zmuszać się do czegoś więcej, niż myślałem, że potrafię. Myślę tak również i dzisiaj. Niekiedy spełnienie takich pragnień wymaga odważnej decyzji. Od czasów, gdy po raz pierwszy usłyszałem tę historię, wiele razy mentalnie przerzuciłem czapkę przez mur, by podjąć decyzję o rozwoju.

Dzisiaj proszę cię, abyś przerzucił czapkę przez mur.

## Zalety świadomości

Napisałem tę książkę, żeby pomóc ci stać się dzielną małą ciuchcią. Chcę zainspirować się, byś pozbył się ograniczeń, które cię powstrzymują i blokują twój potencjał. Pragnę pomóc ci w wyzwoleniu się z mentalności dwudziestocentymetrowej patelni i w poszerzeniu twojego myślenia i zdolności. Chcę, abyś przerzucił czapkę nad murem, abyś zaakceptował wyzwanie potencjału i zmienił swoje życie. Czy jesteś gotów to uczynić? Jeśli tak, to cały proces zaczyna się od nauki...

## 1. Twój potencjał nie jest ustalony

Jeśli jesteś jak większość ludzi, to założę się, że chciałbyś w życiu czegoś więcej niż to, czego aktualnie doświadczasz. Być może nie powodzi ci się we wszystkich sferach życia. Może nie do końca jesteś zadowolony ze swoich postępów. Czy realizujesz wszystko tak, jak sobie założyłeś? A może chciałbyś więcej zobaczyć, więcej dokonać i kimś większym się stać? Jeśli jesteś taki, jak ja, pragniesz więcej osiągać. Nawet w wieku niemal siedemdziesięciu lat nadal nie jestem usatysfakcjonowany. Chcę się rozwijać i dokonywać zmian.

Co stoi na twojej drodze? Co cię ogranicza? Czy wiesz? Jeśli nie wiesz, co cię ogranicza, to jak pozbędziesz się przeszkody?

**Jeśli nie wiesz, co cię ogranicza,  
to jak pozbędziesz się przeszkody?**

Prawdopodobnie słyszałeś powiedzenie: „Jeśli chcesz, żeby jakieś zadanie zostało wykonane, daj je zajętej osobie”. Choć nie zgadza się ono z intuicją, jest prawdziwe. Ludzie, którzy potrafią wiele zdziałać, mogą wziąć na siebie jeszcze więcej i nadal być produktywni. Dlaczego tak się dzieje? Czy niektórzy po prostu mają duży potencjał, a inni nie?

Czy zastanawiałeś się choć trochę nad swoim potencjałem? Większość uważa, że ich potencjał jest już ustalony. Słyszysz, że jakaś osoba ma „wysoki potencjał”, a inna „niski”, i po prostu to akceptujesz. A jak wygląda twój? Czy określasz go jako duży, mały lub przeciętny? Czy uważasz, że jest ustalony? Być może nie umieściłeś jeszcze na nim etykiety, ale prawdopodobnie przyzwyczyłeś się do pewnego poziomu osiągnięć, który, jak sądzisz, jest dla ciebie możliwy.

Na tym polega problem.

Zbyt wielu ludzi słyszy słowo *potencjał* i zakłada, że jest to ograniczenie. Uważają, że ich potencjał jest ustalony, a zwłaszcza powyżej pewnego wieku. Rezygnują z przekonania, że ich zdolności mogą się rozwijać. Wszystko, co robią, to usiłują zarządzać tym, czym według swojego mniemania dysponują.

Myśli tak wielu ludzi. Aktywista Roberto Verzola zauważył, że z podobnego ograniczonego myślenia znani są ekonomiści. Co gorsza, usiłują do niego przekonać innych. Verzola mówi:

„Najbardziej fundamentalną funkcją w ekonomii jest niedobór. Zakłada on w swej istocie brak dostatku. Stąd większość ekonomistów głównego nurtu nie jest przygotowana do zajmowania się bogactwem. Niewiele mają koncepcji, które je wyjaśniają. Nie dysponują równaniami, które je opisują. Gdy się z nim zetkną, wspierają się nieadekwatnymi teoriami opartymi na niedostatku”<sup>1</sup>.

Inaczej mówiąc, definiują oni świat w kategoriach jego ograniczeń. Podobnie definiują ludzi. Ich spojrzenie jest zbyt wąskie. Powinniśmy określać nasz świat w kategoriach możliwości.

Chociaż w stu procentach wierzę, że ludzie mogą się rozwijać, zmieniać własny potencjał i zwiększać zdolności, zdaję sobie sprawę, że wszyscy narzuciliśmy sobie ograniczenia. Niektóre granice są już ustalone. Większość z nich jednak jeszcze nie. Nie możemy dopuścić, by nieutralne ograniczenia hamowały nasze życie przed rozwojem. Nie mogą one określać naszego potencjału. Musimy patrzeć dalej i zauważać nasze prawdziwe możliwości, zanim będziemy w stanie zrzucić z siebie ograniczenia i zwiększać nasz potencjał.

Charles Schulz, twórca komiksu *Peanuts*, napisał: „Życie przypomina rower z dziesięciostopniową przerzutką. Większość z nas ma

biegi, których nigdy nie używa”. W swej istocie mówi, że większość z nas ma potencjał, z którego nie korzysta. Posiadamy zasoby, których nawet nie jesteśmy świadomi. Możemy jednak to zmienić.

**„Życie przypomina rower z dziesięciostopniową przerzutką.  
Większość z nas ma biegi, których nigdy nie używa” – Charles Schultz**

## **2. Możesz uświadomić sobie możliwości, które cię udoskonalą**

W niniejszym rozdziale chciałbym skupić się głównie na świadomości. Wymaga jej wszelki trwały rozwój. Jeśli ci jej brakuje, niestety, nawet o tym nie wiesz. Jest to martwy punkt. Nie wiesz bowiem, czego nie wiesz; nie jesteś w stanie zauważyć, że nie widzisz. Na tym polega haczyk.

Moja wędrówka ku samoświadomości była prosta, ale wymagała czasu. Zaczęła się od tego, że pomogli mi w tym inni. Pojawił się ktoś, kto *wiedział* i dlatego mógł pomóc mi zrozumieć. Doświadczenie wytworzyło we mnie głód, by jeszcze bardziej rozwijać moją samoświadomość. Zacząłem zastanawiać się, czego jeszcze mi brakuje. Czego jeszcze nie wiedziałem? Czy istnieje dla mnie jeszcze coś więcej?

Niniejszy rozdział pokazuje proces, przez który przeszedłem. Nie zakładam, że już wszystko osiągnąłem. Nadal zadaję sobie pytanie: *Czego mi brakuje?* Mam nadzieję, że to, czym się z tobą dzielę, pomoże ci zwiększyć samoświadomość, gdyż jest to rzecz kluczowa w realizacji potencjału.

Samoświadomość jest niezwykle skuteczną umiejętnością. Sprawia ona, że wyraźnie widzisz samego siebie. Dostarcza ci niezbędnych informacji w podejmowaniu decyzji i pomaga w ocenie możliwości.

Pozwala testować własne ograniczenia. Uzdalnia do rozumienia innych ludzi. Umacnia więzi. Pomaga w maksymalnym rozwijaniu zalet i minimalizowaniu wad. Otwiera drzwi do większego potencjału.

Oto kilka rzeczy do przemyślenia, gdy będziesz się starał lepiej uświadomić sobie własne możliwości:

***Uwaga: Poszukiwanie tego, o czym powinienem wiedzieć.***

W mojej książce pt. *Zwycięzys, ale nie w pojedynkę* opisywałem Zasadę Soczewki, która mówi, że to, kim jesteśmy, decyduje o tym, jak postrzegamy innych. Skoncentrowałem się na tym, w jaki sposób nasze spojrzenie warunkuje widzenie świata, innych ludzi i życia. Prawda jest taka, że to, kim jesteśmy, determinuje nasze postrzeganie siebie samych. Z natury mamy skłonność, by patrzeć na wszystko tak jak dotychczas. Jeśli chcemy zwiększyć swój potencjał, musimy patrzeć inaczej. Musimy być gotowi, by spojrzeć na siebie samych i na świat w nowy sposób. Powinniśmy być uważni i szukać tego, co powinniśmy wiedzieć.

**To, kim jesteśmy, decyduje o tym,  
jak postrzegamy innych.**

***Świadomość: Odkrywanie tego, o czym powinienem wiedzieć***

To, co powstrzymuje ludzi od osiągnięcia własnego potencjału, to często brak chęci. Jest to zwykle brak świadomości. Niestety, nie stają się oni świadomi sami siebie przez przypadek. Prócz tego istnieją czynniki, które się nam przeciwstawiają i nie pozwalają, abyśmy rozwinęli w sobie samoświadomość. Mogą to być:

- wymówki
- fantazjowanie o sukcesach, które nie mają pokrycia w rzeczywistości
- mówienie do innych bez ich słuchania
- nierozwiązane negatywne emocje
- nawyk rozpraszania się
- brak osobistej refleksji
- niechęć płacenia ceny, by zdobyć doświadczenie

Większość osób, które rozwinęły samoświadomość, musiały zmagać się z jednym lub więcej wymienionych czynników, by znaleźć się tam, gdzie są obecnie. Musieli ciężko pracować. Aby odkrywać samego siebie, trzeba mieć chęci. Przyglądanie się samemu sobie i zastanawianie nad własnymi doświadczeniami wymaga dyscypliny. By prosić innych o pomoc w odkrywaniu swoich „martwych punktów”, konieczna jest dojrzałość.

Świadomość samego siebie wymaga również pomocy ze strony innych ludzi, którzy widzą ciebie lepiej niż ty sam siebie. W przeszłości, gdy pracowałem z kimś nieświadomym samego siebie, korzystałem z kilku zasad, które pomagały mi w odkrywaniu tego, co powinien o sobie wiedzieć:

- **Relacja:** Zaczynam od budowania więzi; daję mu znać, że jest dla mnie ważny, i że chcę mu pomóc. On czuje się bezpieczny, a ja wiarygodny.
- **Poznanie samego siebie:** Po przygotowaniu gruntu dla naszej relacji próbuję pomóc mu w zrozumieniu, jak ważna jest samoświadomość. Musi zdać sobie sprawę, że jeśli nie uczyni jej swoim priorytetem, utknie w życiu i nie będzie w stanie ruszyć do przodu. Jeśli jednak nauczy się widzieć siebie wyraźniej i zacznie określać swój potencjał, wyznacza sobie drogę do

większych możliwości i do realizacji swojego potencjału. Mogę wówczas zacząć ujawniać jego zalety i wady, jednocześnie maksymalnie go zachęcając.

- **Doświadczenia:** Większość ludzi potrzebuje wskazania im dalszej drogi, by rozwinęli w sobie większą samoświadomość. Doszedłem do wniosku, że najlepszym sposobem jest postawienie ich w sytuacjach, w których muszą uznawać swoje wady, wykorzystywać zalety, uczyć się od innych liderów i zastanawiać się nas własnymi doświadczeniami. Jeśli to ja jestem ich liderem, biorę na siebie odpowiedzialność za ułatwianie im takich okoliczności.
- **Pytania:** Zadawanie ludziom pytań pomaga w ocenie, czy rozumieją, o co chodzi, i stają się siebie świadomi.
- **Podsumowanie:** Najważniejszym krokiem w procesie rozwoju świadomości jest sprawdzanie rezultatów. Rozwijanie samoświadomości jest procesem, który wymaga czasu i powtarzania. Za każdym razem, gdy mentor lub lider przekazuje danej osobie uczciwą opinię zwrotną, i opinia ta zostanie przez nią dobrze przyjęta, nastąpił kolejny ważny krok w procesie.
- **Powtarzanie:** Ostatnia rzecz, o której muszę wspomnieć, to fakt, że proces ten nie jest jednorazowy. By pomagać ludziom nieświadomym, muszę ich nieustannie uczyć.

Wykorzystując powyższy wzorzec, możesz pomóc nieświadomej osobie, by zaczęła rozwijać samoświadomość. A co jeśli to *ty* jesteś osobą nieświadomą? Musisz kogoś znaleźć – zaufanego przyjaciela, współpracownika, mentora bądź członka rodziny – kto ci pomoże, pokieruje tobą i da ci uczciwą opinię.



### **Rozeznanie: Skupianie się na tym, co muszę zrobić.**

Gdy odkrywasz siebie samego, musisz rozeznaczyć, na czym skupić uwagę. Nie możesz robić wszystkiego naraz. Stare przysłowie mówi: „Poluj na dwa króliki, a nie złapiesz żadnego”.

Na czym więc masz się skoncentrować? Na swoich atutach. Być może już o tym wiesz. Gdy skupiamy się na własnych wadach, to możemy co najwyżej osiągnąć przeciętność. Nikt nam za to nie zapłaci. Nikt, kto odnosi sukcesy, nie zatrudnia osoby wykonującej swoją pracę jedynie poprawnie. Ludzie sukcesu pragną bowiem perfekcji. Perfekcja natomiast wynika ze skupiania się na własnych zaletach. Jeśli robisz coś dobrze, próbuj czynić to jeszcze lepiej. To najlepsza droga do coraz większego potencjału. Później przyjrzymy się podstawowym zdolnościom, które posiadają wszyscy ludzie, oraz jak możemy je rozwijać.

### **Intencje: Działanie w oparciu o to, co muszę zrobić**

W mojej książce pt. *Świadome życie* omawiam podstawową różnicę między intencjami a świadomym życiem. Te pierwsze mogą sprawić, że czujemy się dobrze, choć w rzeczywistości nic pozytywnego nie wnoszą. Kluczem jest działanie. Rezultaty osiągamy tylko wtedy, gdy to, czego się nauczyliśmy, stosujemy w działaniu.

Gdy miałem ponad dwadzieścia lat, uzmysłowiłem sobie, że jeśli chcę w jakikolwiek sposób zmienić świat, muszę w pełni świadomie zadbać o osobisty rozwój. Usiadłem więc i napisałem coś, co zatytułowałem „Przyziemny człowiek”. Oto cytat:

*Smutny jest dzień, gdy ktoś zaczyna całkowicie zadowalać się własnym życiem, myślami i czynami, a pragnienie dokonania czegoś więcej dla Boga i ludzi na zawsze przestaje pukać do wrót jego duszy.*

Napisałem to, ponieważ nigdy nie chciałem stać się „przyziernym człowiekiem”. Wierzę, że nie chce tego nikt z nas. Sądzę jednak, że każdy narażony jest na niebezpieczeństwo stania się kimś przyziernym. Istnieje naturalna siła ściągnająca nas w dół, która grozi nam, że przestaniemy akceptować tkwiący w nas potencjał. Musimy zwalczać inercję.

Musisz zdać sobie sprawę, że jeśli chcesz w czymkolwiek się poprawić, to obecnie żyjesz poniżej swojego potencjału. Możesz się udoskonalać, nawet jeśli dotychczas byłeś bardzo skuteczny i odnosiłeś sukcesy. Możesz zwiększyć swój potencjał. Masz w sobie coś więcej – coś, z czego nigdy nie czerpałeś. Istnieje przed tobą droga do większego potencjału, jeśli tylko jesteś gotów go zaakceptować.

### **3. Możesz usunąć granice swojego potencjału**

Kolejnym krokiem ku zwiększeniu twojego potencjału jest usunięcie hamujących cię ograniczeń. Czy słyszałeś lub czytałeś o tym, jak kiedyś tresowano słonie? Ludzie potrafili nakłonić je do pozostawania w jednym miejscu, posługując się tylko niewielkim sznurkiem. To niesamowite, zważywszy, że dorosły słon azjatycki ma trzy metry wysokości i waży około czterech ton. Gdzie tkwiła tajemnica?

Gdy słon był bardzo młody i ważył zaledwie kilkaset kilogramów, miał przyczepiony do nogi łańcuch, który przywiązany był do drzewa lub palika. Gdy zwierzę próbowało odejść i nauczyło się, że nie da rady zerwać łańcucha, ograniczało samego siebie. Wierzyło, że każde narzucone mu ograniczenie – nawet sznurek, który z łatwością mogło zerwać – było silniejsze od niego.

Ludzie przypominają słonie. Często wierzymy, że ograniczenia, których doświadczyliśmy we wcześniejszej fazie życia, są stałe. Ktoś mógł nam również powiedzieć, że mamy ograniczenia, które w rzeczywistości nie istnieją, a które powstrzymują nas od rozpoczęcia utęsknionej wędrówki życia. Są to łańcuchy, które musimy zerwać.

Świadomość zmienia wszystko. Gdy tylko uzmysłowimy sobie, że niektóre nasze „granice” są sztuczne, możemy rozpocząć ich pokonywanie. Możemy zrzucić z siebie te, które otwierają drogę do rozwoju. Omówię ten temat szerzej w dalszej części książki.

Robert Kriegel i Louis Patler w swojej książce pt. *If it ain't Broke... Break It!* napisali: „Nie mamy nawet pojęcia, z jakimi ograniczeniami borykają się ludzie. Żadne testy, stopery, ani linie mety na świecie nie są w stanie zmierzyć ludzkiego potencjału. Gdy ktoś dąży do spełnienia marzenia, wykroczy poza to wszystko, co wydaje się jego ograniczeniem. Potencjał tkwiący w naszym wnętrzu nie ma granic i przeważnie nigdy nie został do końca wykorzystany”<sup>2</sup>. Proces ten rozpoczyna się od świadomości powstrzymujących cię ograniczeń.

#### **4. Możesz rozwinąć potencjał, który już posiadasz**

Każdy człowiek posiada potencjał oparty na naturalnych talentach. Niektóre z nich wymagają konkretnych zdolności, takich jak predyspozycje występujące u muzyków symfonicznych, zawodowych sportowców i wielkich artystów. Inne są w swojej naturze bardziej ogólne i polegają na umiejętnościach kompleksowych. W niniejszej książce określam i analizuję siedem z nich:

Potencjał energii – zdolność do wytrwałości fizycznej

Potencjał emocjonalny – zdolność do kontrolowania uczuć

Potencjał umysłowy – zdolność do skutecznego myślenia

Potencjał społeczny – zdolność do budowania relacji

Potencjał twórczy – zdolność do zauważania opcji i rozwiązań

Potencjał produktywności – zdolność do osiągnięcia wyników

Potencjał przywódczy – zdolność do inspirowania

i kierowania innymi

Nauczę cię, jak maksymalnie zwiększyć posiadany przez ciebie talent, abyś mógł zwiększyć swój potencjał w każdej z wymienionych dziedzin.

## **5. Możesz podejmować decyzje, które maksymalizują twoje możliwości**

Posiadasz również inne zdolności, bardziej uzależnione od twoich decyzji. Choć nie ulega wątpliwości, że talent jest istotnym czynnikiem, ma on w tych dziedzinach mniejsze znaczenie. Jakie decyzje możesz podjąć, by zwiększyć swój potencjał?

Potencjał odpowiedzialności – decyzja przejęcia kontroli nad własnym życiem

Potencjał charakteru – decyzje oparte na dobrych wartościach

Potencjał dostatku – decyzja wiary w istnienie obfitości

Potencjał samodyscypliny – decyzja koncentracji i konsekwentnej realizacji

Potencjał intencji – decyzja świadomego budowania własnej wartości

Potencjał postawy – decyzja pozytywnego spojrzenia bez względu na okoliczności

Potencjał podejmowania ryzyka – decyzja opuszczenia strefy komfortu

Potencjał duchowy – decyzja wzmocnienia własnej wiary

Potencjał wzrostu – decyzja skupienia się na granicach własnych możliwości

Potencjał partnerstwa – decyzja współpracy z innymi

Nauczę cię, jak zwiększać potencjał również i w tych sferach. Gdy połączysz rozwój potencjału z maksymalizacją decyzji, osiągnięcie go zacznie nabierać tempa. Tempo natomiast nie jest rezultatem

jednego impulsu, lecz wielu nieustannych inspiracji pojawiających się w czasie.

**Tempo nie jest rezultatem jednego impulsu,  
lecz wielu nieustannych inspiracji pojawiających się w czasie.**

## **Jak daleko możesz się posunąć?**

Ostatnio natknąłem się na historię, którą opowiedział Jesse Itzler. Mówi on o ograniczeniach, jakie każdy z nas nieświadomie sobie narzuca. Rozpoczął swoją karierę w biznesie muzycznym jako raper. Został przedsiębiorcą, założył firmę Marquis Jet, a w końcu stał się współwłaścicielem *Atlanta Hawks*. Jako człowiek z wielkimi osiągnięciami lubi również uczestniczyć w zawodach wytrzymałościowych.

Gdy brał udział w wyczerpującym biegu sztafetowym, zauważył innego zawodnika, który biegł w pojedynkę. Później dowiedział się, że mężczyzna należał do *Navy SEAL*.

Itzler poprosił zawodnika, by spędził czas z nim i z jego rodziną oraz przekazał coś ze swojego doświadczenia i mądrości. Itzler chciał, by komandos go przeszkolił. Mężczyzna zgodził się pod warunkiem, że Jessy obieca mu, iż będzie wykonywał *wszystkie* polecenia i nie będzie używał jego prawdziwego nazwiska.

Itzler w swojej książce pt. *Living with a SEAL* opisuje jak mężczyzna pojawił się w wyznaczonym dniu w jego apartamencie na Manhattanie dokładnie o ustalonej godzinie. Miał na sobie tylko szorty, T-shirt i obuwie sportowe. Był środek zimy. Komandos był niezrażony.

Przez czterdzieści dni żołnierz zmuszał Jessy'ego do fizycznego i mentalnego wysiłku. Trenowali dwa, trzy lub cztery razy dziennie.

Czasami wstawali przed świtem i biegli po Central Parku. Innym razem komandos spontanicznie prosił Jessy'ego, by poświęcił godzinę na wyczerpujące ćwiczenia gimnastyczne w czasie pracy w biurze. Biegali kilometrami po śniegu i lodzie w środku nocy. Wykonywali setki pompek i podciągnięć. Szli do pobliskiego zamrożonego jeziora, wycinali otwór i wskakiwali do lodowatej wody, a potem pędzili z powrotem do budynku, by uniknąć hipotermii. „Jeśli chcesz dojechać do granicy wytrzymałości” – wyjaśniał mężczyzna – „musisz trenować, aż ją osiągniesz”<sup>3</sup>.

**„Jeśli chcesz dojechać do granicy wytrzymałości,  
musisz trenować, aż ją osiągniesz” – Navy SEAL**

W ciągu miesiąca, który razem spędzili, Itzler był w stanie dowiedzieć się tylko kilku informacji o swoim mentorze. Znaczna część historii członka SEAL pozostała tajemnicą. Jessy zauważył, że jego trener wielokrotnie rezygnował z posiłku: „Po prostu lubię chodzić spać głodny... by obudzić się głodny. Życie polega na przebywaniu poza strefą komfortu”<sup>4</sup>. Sypiał również na zewnątrz w minutowej temperaturze, nie mając na sobie nic prócz spodni i lekkiej koszulki: „Jeśli nie rzucisz sobie wyzwania, nigdy siebie nie poznasz”<sup>5</sup>. Być może największą lekcją, jakiej Jessy się nauczył, było to, co członek SEAL powiedział mu o innym wyścigu, w jakim kiedyś wziął udział. Itzler pisze:

„Dowiedziałem się, że mój trener kiedyś uczestniczył w zawodach, w których miał do wyboru bieg 24- lub 48-godzinny. Doznałem szoku: członek jednostki SEAL zapisał się na trasę 48-godzinną. Po około 23 godzinach, gdy przebiegł około dwustu kilometrów, nadwyrężył sobie mięsień czo-

rogłowy. Poprosił organizatorów biegu, czy nie mogliby zaliczyć mu biegu 24-godzinnego. Gdy oznajmili mu, że nie mogą, powiedział „zrozumiałem”, poprosił o taśmę i owinął nią mięsień. Szedł (kulał) z naciągniętym mięśniem przez kolejne 24 godziny, by dotrzeć do mety i ukończyć 48-godzinną trasę”.

Wniosek komandosa SEAL był zdumiewający: „Gdy uważasz, że to już koniec, wykorzystasteś dopiero czterdzieści procent możliwości swojego ciała. Jest to po prostu granica, którą sami sobie narzucamy”<sup>6</sup>.

Gdy Jessy zakończył treningi z trenerem sił specjalnych, zastanawiał się nad tym, czego się nauczył i jaka zaszła w nim zmiana:

„Pierwszego dnia, gdy mężczyzna do mnie przyszedł i powiedział, że muszę kontrolować swój umysł, pomyślałem sobie, iż jest to tylko powiedzenie lub zdawkowy komentarz. Sądzę, że jest w nim jednak więcej prawdy, niż pierwotnie myślałem. Nasze umysły mówią nam niekiedy małe kłamstwa o nas samych, a my im wierzymy. Uważamy, że nie możemy zrobić tego czy tamtego. To nieprawda... Spoglądam na członka sił specjalnych... On po prostu chce jutro poprawić wyniki. Obecnie ja też tego pragnę”<sup>7</sup>.

Był to dobry cel dla Jessy’ego. Jest to również dobry cel dla mnie i dla ciebie. Być może u progu swojej wędrówki powinieneś powiedzieć sobie, że wykorzystasteś dopiero czterdzieści procent swojego potencjału. Co by się stało, gdybyś założył, że masz jeszcze przynajmniej sześćdziesiąt procent niewykorzystanych możliwości, wbrew temu, w co dotychczas wierzyłeś? Być może nie jesteś żołnierzem Navy SEAL, ale masz w sobie większy potencjał, niż dotąd wykorzystasteś. A jeśli nie jest to sześćdziesiąt procent tylko zaledwie

czterdzieści, dwadzieścia pięć, a może nawet dziesięć? Czyż i tak twoje życie by się nie zmieniło? Wiara, że masz większe zasoby i praca nad ich wykorzystaniem, może być pierwszym krokiem w nowym spojrzeniu na twój potencjał i otwarciu się na życie bez granic.

## Co ciebie powstrzymuje?

Czy jesteś gotów, by podjąć wyzwanie tkwiącego w tobie potencjału? Założę się, że chcesz go zwiększyć i pragniesz więcej osiągnąć. Na pewno taki pomysł ci się podoba. Czy masz nadal wątpliwości? Być może pomocną rzeczą dla ciebie będzie dokonanie darmowej oceny potencjału opracowanej po to, by stwierdzić, gdzie obecnie się znajdujesz. Jeśli tak, to zachęcam cię, abys zrobił przerwę i skorzystał z testu na stronie [www.capacityquiz.com](http://www.capacityquiz.com). Ostatnie kilka akapitów rozdziału może na ciebie poczekać; twój potencjał natomiast – nie.

Łatwiej jest utrzymywać status quo, niż zaakceptować wyzwanie potencjału. Jeśli chcesz, możesz znaleźć mnóstwo powodów, by *nie walczyć* o jego uwolnienie. Nie powinno cię to jednak powstrzymać. Gdy byłem dzieckiem, słyszałem opowieści o Henrym Fordzie od członków rodziny ze strony mojej matki. Jej wujowie znali go dość dobrze. W połowie lat dziewięćdziesiątych XIX wieku Ford zaczął konstruować swój pierwszy pojazd z części pochodzących z roweru i maszyny parowej. Pracował nad nim w warsztacie za domem, który wynajmował wraz z żoną. Wierzył, że sposób podróżowania da się zmodyfikować. Miał oczywiście swoich wątpliwych przeciwników. Ludzie uważali, że mu się to nie uda. Inni natomiast odradzali mu pomysł, ponieważ twierdzili, że nie ma wystarczającej ilości dróg dostosowanych do pojazdu, który sam siebie napędzał. Ford jednak był nieugięty. W roku 1896 zakończył przedsięwzięcie. Nazwał swój pojazd kwadracyklem. W jednej rzeczy jednak się przeliczył. Jego wynalazek nie mieścił się w drzwiach warsztatu. Cóż więc



uczynił? By go wydostać na zewnątrz, wyburzył fragment ściany. Nie pozwolił, by drzwi ograniczyły jego potencjał.

Ford kontynuował oczywiście swoje dzieło i w roku 1903 założył *Ford Motor Company*. Jego wiara w nieograniczony potencjał pomogła mu w przeistoczeniu powolnego, kosztownego i precyzyjnego procesu produkcji samochodów w szybką, efektywną i zautomatyzowaną fabrykę, która udostępniła samochód zwykłym ludziom. W roku 1924 przedsiębiorstwo wyprodukowało dziesięć milionów samochodów. Trzy lata później osiągnęło pułap piętnastu milionów. Próby budowania życia bez pozbycia się ograniczeń i zwiększenia potencjału przypomina konstruowanie samochodu w małym warsztacie i niechęć do wyburzenia ściany i wydostania pojazdu na zewnątrz. Twój uwięziony potencjał nie może w rzeczywistości być uwolniony. Usuń granice, a świat stanie przed tobą otworem.

## **Pytania dotyczące świadomości potencjału**

1. Który rodzaj potencjału i decyzji wymieniony w niniejszym rozdziale chciałbyś zwiększyć i osiągnąć jego wyższy poziom?
2. Jak zmieniłoby się twoje życie, gdybyś zwiększył swój potencjał w wymienionych sferach? Opisz, jakby to wyglądało i jakbyś się czuł.
3. Jaka jest twoja strategia zwiększania samoświadomości? Kogo poprosisz o pomoc w nauce, we wprowadzaniu zmian i w rozwoju?