

NIGDY NIE BĘDZIESZ
GOTOWY, WIĘC...

#PRZESKOCZ TO

MISTRZOWSKIE SPOSOBY
NA PROBLEMY Z MOTYWACJĄ

MARCIN KLINKOSZ

ZBUDUJ PEWNOŚĆ SIEBIE W ŻYCIU I W SPORCIE

DIGITAL ARROW BOOK

#PrzeskoczTo

Mistrzowskie sposoby na problemy z motywacją

© 2018 by Marcin Klinkosz

Wszelkie prawa zastrzeżone

ISBN: 978-1-9996574-4-4

ISBN (ebook): 978-1-9996574-5-1

Projekt okładki: Marcin Klinkosz

Redakcja: Paulina Zyszczyk (eKorekta24.pl)

Korekta: Andrzej Zyszczyk (eKorekta24.pl)

Skład i łamanie: Vikko Experts Wioletta Kozłowska

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wydrukowano w Polsce

Spis treści:

1. Dlaczego chcesz to przeskoczyć?
2. Czego się nauczysz?
3. Jest nisko! Przeskocz to!
4. Przeskocz swój Mount Everest
5. Jak odkryłem #PrzeskoczTo
6. Krótka historia jednej decyzji

SEKCJA 1

7. Tu marnujesz najwięcej czasu
8. Przeklęty sześciopak
9. Klątwa niedokończonych projektów

SEKCJA 2

10. Cztery fazy kompetencji
11. Najtrudniej jest zejść z kanapy
12. Odwaga i pewność siebie
13. Chroń swój czas

SEKCJA 3

- 14. Sztuka balansowania
- 15. Niektóre rzeczy nie są warte Twojego czasu
- 16. Odzyskiwanie skrawków straconego czasu
- 17. „Pomidor” i gramy dalej
- 18. Produktywność na fali

SEKCJA 4

- 19. Jak utrzymać głód sukcesu?
- 20. Mistrzowskie sposoby na problemy z motywacją

DEDYKACJA

Dedykuję tę książkę mojej żonie Agnieszce i moim synom Michałowi i Jakubowi. Jesteście moją inspiracją do wszystkiego, co robię, i do każdej decyzji, jaką podejmuję.

Dedykuję tę książkę również wszystkim innym, którzy w głębi serca chcą od życia czegoś więcej i czasami tak trudno jest im postawić ten pierwszy krok. Każdy z nas zasługuje na to, żeby odblokować moc, którą mamy w sobie!

Wstęp

W pewnym sensie wszyscy jesteśmy zawodnikami. Wszyscy mamy swoją arenę, na której chcemy zostać supergwiazdami. Niestety bardzo często to my sami decydujemy się na to, żeby na tę arenę nie wychodzić wcale. Piętrzymy swoje wszystkie „ale” i chowamy marzenia do szuflady.

Nawet gdy się już na niej znajdziemy, nie do końca wiemy, co robić, i miotamy się, próbując zrobić wszystko naraz. Wiecznie brakuje nam czasu na to, co jest dla nas najważniejsze.

Pomyśl! Co byś zrobił, gdybyś miał dodatkową godzinę w ciągu dnia? A co powiesz na dodatkowe cztery godziny w ciągu tygodnia, które będziesz mógł wykorzystać tylko na to, co kochasz robić?

Dam Ci ten czas! Wykorzystując potęgę psychologii sportu i rytuałów, obudzisz w sobie zawodnika, który z powodzeniem będzie realizował kolejne plany i marzenia. Nauczę Cię również jak podnosić sobie własną życiową poprzeczkę bez ryzyka odniesienia porażki. Poznasz również mistrzowskie sposoby na problemy z motywacją - podzielą się nimi z Tobą sami zawodnicy i trenerzy, którym już udało się #PrzeskoczyćTo.

Zasługujesz na to, żeby odkryć moc, którą już masz w sobie.

Nie strać okazji, żeby dowiedzieć się jak!

#PrzeskoczTo!



#1

DLACZEGO CHCESZ TO PRZESKOCZYĆ?

W życiu jest jak w sporcie. Zanim weźmiesz rozbieg i zaczniesz przeskakiwać coraz większe przeszkody, musisz dokładnie wiedzieć, co chcesz osiągnąć. Chcesz skoczyć wyżej czy może dalej?

W pewnym sensie wszyscy jesteśmy zawodnikami. Twoim sportem mogą być: handel, transakcje warte miliony lub pisanie książek, które staną się bestsellerami. Wszyscy mamy swoją arenę, na której chcemy zostać supergwiazdami. Wszyscy możemy również korzystać z tajników psychologii sportu, żeby poprawić rezultaty, rozwinąć karierę lub rozpocząć własny biznes.

#PrzeskoczTo to nie tylko porady, jak być bardziej efektywnym oraz jak zwiększyć swoją produktywność i realizować kolejne projekty zawodowe. To system, który sprawdza się praktycznie w każdym obszarze naszego życia. To, czego nauczysz się z tego poradnika, pomoże Ci zostać mistrzem na Twojej własnej sportowej arenie.

Zanim jednak przejdziemy dalej, muszę Ci powiedzieć o czymś bardzo ważnym. Jako dorośli, musimy sobie zdawać sprawę, że istnieją zasady, których musimy przestrzegać, zanim zaczniemy się uczyć czegokolwiek nowego.

1. Przede wszystkim musimy zrozumieć, dlaczego się tego uczyliśmy.
2. Ponadto musimy zrozumieć, jak będziemy mogli w praktyce zastosować rzeczy, których się nauczymy – jak użyjemy tej wiedzy w naszym życiu.

Prawdopodobnie z tych prostych powodów teraz nie pamiętasz nic a nic z trygonometrii, której uczyłeś się w szkole średniej.

Właśnie dlatego, zanim przejdziemy dalej, powinieneś sam sobie odpowiedzieć na pytania: „Dlaczego chcę poprawić moją produktywność?” oraz „Jakie cele chcę osiągnąć, wprowadzając w życie zawartą w książce wiedzę?”.

Mam dla Ciebie zadanie domowe. Nie martw się, nie jest ani trudne, ani czasochłonne.



SKOK #1

Wymień co najmniej trzy powody, dla których chcesz być bardziej skuteczny, produktywny lub odważny w swoich działaniach. Nie pisz jednak prostych i wymijających odpowiedzi typu „Chcę mieć więcej czasu”. Napisz coś bardziej konkretnego, jak na przykład: „Chcę mieć dodatkowe dwie godziny w ciągu tygodnia, żeby zacząć ćwiczenia, dzięki którym pozbędę się bólu pleców i kolan” lub „Chcę mieć dodatkowe cztery godziny tygodniowo, żeby pomóc dzieciom przygotować się do zbliżającego się egzaminu”. Może to być również: „Chcę założyć własną firmę, żeby mieć więcej czasu na robienie rzeczy, które kocham”.

Bądź dokładny i wyjaśnij sam sobie, dlaczego potrzebujesz tego dodatkowego czasu.

1.
2.
3.
4.
5.

Ze swojej strony mogę Ci powiedzieć, że ja nie szukam dodatkowego czasu ani większej produktywności, żeby siedzieć na tyłku. Ani tym bardziej żeby zapracowywać się jak jakiś nadczłowiek. **Robię to, żeby wypełnić moje życie rzeczami, które są dla mnie wartościowe i które sprawiają mi przyjemność.** Dla Ciebie będą to być może spotkania ze znajomymi, uprawianie sportu lub zwykłe oglądanie filmów, na które nigdy nie masz czasu. Jeżeli jednak Twoim wyborem jest pracowanie coraz więcej, pamiętaj, że bycie efektywnym nie zawsze oznacza bycie produktywnym.

Wszyscy się męczymy i mamy limit tego, co jesteśmy w stanie zrobić w ciągu dnia. Pamiętaj, że to właśnie CZAS jest najbardziej drogocennym i ograniczonym zasobem. Czas bez odpowiedniej uwagi oraz skupienia jest bezwartościowy. Jeżeli chcesz każdą dodatkową chwilę poświęcić na pracę – szanuj siebie, swoje samopoczucie i własne ograniczenia.

Teraz mam dla Ciebie kolejne zadanie, dzięki któremu będzie Ci łatwiej się skupić i ustalić cele.

JESTEŚ GOTOWY NA KOLEJNY SKOK?



SKOK #2

Znajdź trzy–pięć obszarów, w których czujesz, że możesz być bardziej efektywny.

1.
2.
3.
4.
5.

Gotowe? W takim razie weź rozbieg i **#PrzeskoczTo**.

CZAS jest najbardziej drogocenną walutą!
Na co TY go przeznaczasz?

#2

CZEGO SIĘ NAUCZYSZ?

Żyjemy w czasach, w których siedmioletni chłopiec publikujący filmiki na YouTube zarabia więcej niż wielu dorosłych z wieloletnim doświadczeniem i latami spędzonymi w szkolnej ławie. Często jesteśmy o jednego google'a od rozwiązania problemów i wkroczenia w zupełnie nowe życie. Mimo to nadal szukamy wymówek. W wielu przypadkach doskonale wiemy, co musimy zrobić... ale tego nie robimy. Ta niemoc dotyka nas w każdej dziedzinie życia.

Chcemy prowadzić własną firmę, mieć więcej pieniędzy, lepsze stanowisko lub lepsze wyniki w sporcie, ale jednocześnie mieć mniej stresu, mniej pracować i robić wszystko szybciej. Jak to wszystko osiągnąć, skoro nie możemy ruszyć się nawet z kanapy i zawsze coś nam przeszkadza w rozpoczęciu czynności, które wpłyną pozytywnie na nasze życie? Jeszcze bardziej frustrujące jest to, że nawet odhaczając dziesiątki czy setki rzeczy z listy „do zrobienia”, nie czujemy, że nasze życie ruszyło do przodu choćby o krok. Znasz to uczucie? W takim razie ta książka jest właśnie dla Ciebie!

#PrzeskoczTo to prosty system lub – jak wolisz – sportowy plan treningowy, dzięki któremu każdy może szybko poprawić swoją produktywność, zrealizować swoje projekty i mieć więcej czasu na to, co kocha. Przekonasz się również, jak wiele łączy świat sportu oraz codzienne życie i jak skorzystać z dobrodziejstw psychologii sportu we wszystkim, co robisz. Jak przystało na solidny plan treningowy, nie zabraknie w nim również ćwiczeń oraz sprawdzianów.

CZAS JEST KLUCZEM DO WSZYSTKIEGO

Gdy zastanowisz się nad tym nieco dłużej, okaże się, że po prostu nigdy nie masz wystarczająco dużo czasu, żeby przebrnąć przez rzeczy, które musisz zrobić. Nie mówiąc już o rzeczach, które chciałbyś zrobić. Niedoczas to codzienność wielu osób.

A teraz pomyśl szybko, co byś zrobił, gdybyś miał jedną dodatkową godzinę w ciągu dnia. A może kilka dodatkowych godzin w ciągu tygodnia? Na co byś je przeznaczył? Już zdecydowałeś? To teraz uważaj...

DAM CI TEN CZAS!

Zaprojektowałem #PrzeskoczTo tak, aby ta książka pomogła Ci nie tylko zrozumieć, w czym tkwi problem, ale również skutecznie go przeskoczyć i zacząć działanie. Pokażę Ci, jak w prosty sposób robić więcej i jednocześnie mieć więcej czasu na to, co kochasz.

W pierwszej sekcji skupimy się na tym, co powoduje przytłoczenie oraz sprawia, że odkładamy rzeczy na później. Dowiesz się również, gdzie wszyscy tracimy najwięcej czasu.

W drugiej sekcji postawimy fundament produktywności i nauczymy się, jak prosta formuła #PrzeskoczTo może działać na wszystkie aspekty naszego życia. Pokażę Ci, jak po sprintersku zacząć każdy dobry projekt, sprawdzić go i doprowadzić do końca.

Trzecia sekcja to mięcho, dzięki któremu będziesz działał jeszcze efektywniej oraz realizował swoje plany znacznie szybciej. Poznasz kilka niezawodnych trików, które świetnie sprawdzają się w każdym aspekcie życia.

W czwartej sekcji dowiesz się między innymi, jak utrzymać wysoki poziom motywacji. Ta sekcja jest wyjątkowa – sami zawodnicy i trenerzy podzielą się z Tobą nie tylko spostrzeżeniami i radami na temat realizacji sportowych celów, ale również sposobami na brak motywacji. Ten rozdział jest otwarty. Za każdym razem,

gdy nowi zawodnicy będą dołączali do #PrzeskoczTo i dzielili się swoimi radami, będą one uzupełniane w tym dziale. Nie możesz tego przegapić.

SKUP SIĘ NA TYM, CO DZIAŁA

Myślałeś kiedyś, w jaki sposób najlepsi zawodnicy na świecie utrzymują poziom motywacji i pną się do góry, pokonując kolejne bariery nie tylko swojego ciała, ale również innych aspektów swojego życia? Robią to, mimo że znajdują się pod stałą presją i obserwacją mediów. W życiu, podobnie jak w sporcie, musisz zainwestować nie tylko w swoje fizyczne umiejętności, ale również w odpowiednie nastawienie, żeby zbudować fundamenty produktywnej pracy. Żadne triki Ci nie pomogą, jeżeli nie będziesz miał podstaw. Dlatego zależy mi, żebyś zmienił sposób patrzenia na swoją pracę oraz myślenia o wszystkich czynnościach, które chcesz wykonywać.

Zagadnienia opisane w tej książce nie wyczerpują tematu – nie zostaniesz z dnia na dzień mistrzem produktywności. Otrzymasz jednak wiedzę, odpowiednie narzędzia oraz informacje, które pozwolą Ci spojrzeć we własnym tempie na pełny obraz Twojej sytuacji. Tylko Ty wiesz, co sprawia Ci najwięcej problemów – po lekturze *#PrzeskoczTo* będziesz w stanie ocenić, gdzie tracisz najwięcej czasu. Prawda jest taka, że tylko jeżeli sam zaangażujesz się w naukę tych nowych zdolności, podejmiesz pełną akcję, szczególnie w obszarach, które Cię zainteresują – będziesz w stanie skuteczniej je przyswoić i wprowadzić w życie. Nikt inny nie przeskoczy tego za Ciebie!

UWAGA! Pamiętaj, że nie wszystkie sposoby i metody są dla każdego. Wybierz i przetestuj przedstawione rozwiązania oraz znajdź to, które będzie najlepiej działało dla Ciebie.

DZIEL SIĘ SWOIMI SPOSOBAMI

#PrzeskoczTo oraz temat zwiększania produktywności i realizowania życiowych planów rozwijają się również poza tą książką. Dlatego po przeczytaniu poradnika polecam lekturę mojego bloga, na którym będę regularnie dostarczał Ci dodatkowych materiałów. Zachęcam Cię również do napisania krótkiej recenzji książki i polecenia jej swoim znajomym, którzy borykają się z podobnymi problemami.

Masz inne, sprawdzone sposoby, jak na przykład wykorzystywać skrawki straconego czasu? Podziel się nimi na naszym fanpage'u, korzystając z hashtagów #PrzeskoczTo oraz #RecyklingCzasu.

CO OSIĄGNIESZ?

- 1.** Nauczysz się, co tak naprawdę stoi na przeszkodzie do realizacji Twoich celów i marzeń.
- 2.** Dowiesz się, jak ukończyć rozpoczęty projekt.
- 3.** Nauczysz się, jak znaleźć tę jedną rzecz, która jest kluczem do wszystkiego.
- 4.** Poznasz mistrzowskie sposoby na problemy z motywacją.
- 5.** Pozbędziesz się złych nawyków, przez które marnujesz mnóstwo czasu w ciągu dnia.
- 6.** Znajdziesz więcej czasu na to, co kochasz.
- 7.** Stworzysz swój osobisty plan, który pomoże Ci zapanować nad chaosem.

#3

JEST NISKO! PRZESKOCZ TO!

Jest niesamowicie gorąco. Konkurs skoku wzwyż na stadionie gdańskiego AWF ciągnie się już drugą godzinę. Dzisiaj bierze udział wyjątkowo wielu zawodników, większość z nich zaczęła od bardzo niskiej wysokości.

Moja kolej. Stoję na rozbiegu. Poprzeczka zawieszona dużo wyżej ponad moją głowę. Znajomi i koledzy ze skoczni klaszczą, ale ja tego nie słyszę. W mojej głowie jest tylko jedno zdanie: „Jest nisko! Przeskocz to!”.

Później impuls i bez dłuższej chwili zastanowienia ruszam na rozbiegu, mijając kolejne znaki kontrolne. Wchodzę w łuk, przyspieszam... przygotowuję się do odbicia... i...

...i tak właśnie założyłem moją pierwszą w życiu firmę oraz pierwszy darmowy tygodnik polonijny, który teraz, gdy piszę te słowa, jest jedyną polonijną gazetą ukazującą się w Irlandii, już pod zarządem Grupy ZPR Media. Wcześniej nie miałem żadnego doświadczenia w prowadzeniu firmy, ale wiedziałem, co chcę zrobić. W głowie kłębiły się już kwestie dotyczące wyglądu gazety, dystrybucji oraz źródeł finansowania. Od jakiegoś czasu jednak wiedziałem dokładnie, co chcę zrobić, i miałem plan. Teraz tylko wystarczyło to zrobić.

ALE POWIEDZ MI, ŻE SIĘ UDA

No właśnie. Ty zapewne również masz plan i to niejeden. Jedyną rzeczą, która dzieli Cię od sukcesu, jest fakt, że teraz trzeba TYLKO to zrobić.

„Łatwo powiedzieć, gorzej wykonać” – zapewne pomyślałeś. I całkowicie się z Tobą zgadzam. Bardzo często jest nam wszystkim niezmiernie trudno podjąć te najprostsze decyzje, które mogą

znacząco wpłynąć na całe nasze życie. Ten problem nie dotyczy tylko zakładania firmy, ale również pracy na etacie, relacji z żoną i dziećmi, kontaktów ze znajomymi, a nawet Twojego zdrowia czy hobby. Wszyscy mamy ten sam problem: „Wiemy dokładnie, co trzeba zrobić, ale tego nie robimy”.

Jedna z moich znajomych, Kasia, zadzwoniła do mnie jakiś czas temu i przez prawie dwie godziny rozmawialiśmy o jej planach biznesowych. Byłem zaskoczony, jak dokładnie ma wszystko rozplanowane. Dużo dokładniej niż ja, gdy zakładałem moją gazetę. Pomysły, logistyka, sieć sprzedaży, koncepcje dalszego rozwoju, a nawet osobiste plany po tym, jak biznes się rozwinie. W jej głosie było słychać pasję i pewność, że całość zakończy się sukcesem. Wtedy nagle wypaliła: „Marcin, ale powiedz mi, że to się uda...”.

Od tego jednego zdania pozostała część naszej rozmowy to było już tylko pikowanie i szukanie powodów, dla których całość trzeba odłożyć w czasie, „ponieważ”. Lista wszystkich „ale...” w okamgnieniu zrobiła się znacznie dłuższa niż liczba „za”. Ogień przygasał. Byłem zaskoczony, jak szybko nasz własny umysł potrafi nas zapędzić z jednego narożnika w drugi. Jak z euforii tworzenia da się wpaść prosto w depresję bezradności. Zawsze jest jakieś „ale”.

Kolejny z moich znajomych, Tomek, który od dłuższego czasu myśli o rozpoczęciu własnych szkoleń, jest w bardzo podobnej sytuacji. Jak sam mówi: „Codziennie przechodzę przez walkę we własnej głowie. Z jednej strony pracuję i jest mi dobrze, ale chciałbym już tylko działać w szkoleniach. Chciałbym postawić wszystko na jedną kartę, ale jest mi wygodnie... Bardzo często mam tak, że mam pomysł, ale brakuje mi odwagi, żeby zacząć”. W jednym ze swoich zdań trafił w dziesiątkę. W którym? O tym powiem Ci później.

Teraz musisz zrozumieć jedną rzecz – NIGDY nie będziesz gotowy, żeby zacząć! Być może przeczytałeś już kilka książek

na temat produktywności i motywacji, a *#PrzeskoczTo* jest kolejną z nich. Być może jeździsz regularnie na konferencje, gdzie ludzie, którym się udało, opowiadają, jak ruszyć z miejsca i osiągnąć sukces. Jesteś stałym bywalcem prelekcji wszelkiej maści. Chłoniesz tę wiedzę i pozytywną energię. Po powrocie do domu przez jakiś czas rzucasz się z zapałem do realizacji projektu, który leżał w szufladzie już od dwóch lat. Tak, teraz jest ten moment!

Mija kilka chwil, kilka dni, kilka tygodni – w Twojej głowie znów piętrzą się wszystkie „ale” i ten moment mija. Projekt znowu trafia do szuflady. Może za jakiś czas do niego wrócisz. Teraz jeszcze nie jesteś gotowy.

TWOJA LISTA WSZYSTKICH „ALE”

Przygotowałem krótką listę wymówek, które sami sobie prezentujemy. Załóżę się, że dobrze znasz większość z nich. Jeżeli brakuje tu jakiejś – dopisz ją pod spodem.

1. Nie mam czasu.
2. Brakuje mi wiedzy i doświadczenia
3. Boję się porażki.
4. Nie chcę tego stresu.
5. Nie wiem, czy się uda.
6. Brakuje mi pieniędzy.
7. Nie mam takiej determinacji.
8. Nie mam pewności, czy to wypali.
9. Mój pomysł nie jest wystarczająco dobry.
10. Boję się spróbować, to dla mnie za trudne.
11. Jest już za późno, żeby zaczynać coś nowego.
12. Nie znam odpowiednich ludzi.
13. To zbyt ryzykowne.
14. Mój plan nie jest jeszcze perfekcyjny.
15.
16.
17.
18.

Dopisałeś swoje „ale”? OK.

Teraz jeżeli wydrukowałeś e-booka lub kupiłeś książkę w wydaniu papierowym, **WYRWIJ TĘ STRONĘ I WYRZUĆ DO KOSZA!**
Już więcej nie będzie Ci potrzebna!

SUKCES PO MISTRZOWSKU

Zastanawiałeś się kiedyś, jak najlepsi sportowcy na świecie radzą sobie z tą niemocą? Jak pokonują brak motywacji, odwagi, presję wyników, mediów – nazwij to, jak chcesz. Dlaczego zawodnik, który zdobył medal na igrzyskach olimpijskich, stając w sporcie największą nagrodę, nadal utrzymuje wysoki poziom? Nadal mu się chce i odnosi sukcesy w innych dziedzinach życia, mimo że połowę albo i więcej swojej egzystencji poświęcił wyłącznie na sport. Podczas zawodów widzisz, że wszystko idzie mu łatwo, zupełnie jakby nie wkładał w to żadnej energii, a jednak wynik zapiera dech w piersiach. Jak to możliwe? Młodzi zawodnicy, patrząc na wielkich mistrzów i podziwiając ich wyniki, rozmyślają, jakie specjalistyczne i wyszukane ćwiczenia wykonują najlepsi, żeby być na szczycie.

Pamiętasz, jak mówiłem, że w dzisiejszych czasach jesteśmy o jednego google'a od rozwiązania każdego z naszych problemów? Jeżeli interesujesz się sportem i poświęcisz chwilę na sprawdzenie ćwiczeń, które podczas treningów wykonują czołowi zawodnicy na świecie, zrozumiesz, że nie ma wiedzy tajemnej. Najlepsi wykonują dokładnie te same ćwiczenia, do których mają dostęp początkujący. Dzięki temu, że powtarzają je wystarczająco długo i wystarczająco dokładnie, nabierają pewności siebie i osiągają coraz lepsze wyniki. Nie wyobrażasz sobie chyba Usaina Bolta, który trenował cały okres przygotowawczy i wie, że jest najszybszym człowiekiem na świecie, ale podczas zawodów, gdy słyszy „Na miejsca... Gotowi...”, wstaje i mówi: „Ale... ja nie jestem gotowy – idę do domu”?

CZAS JEST KLUCZEM DO WSZYSTKIEGO

A dokładniej mówiąc, robienie odpowiednich rzeczy w odpowiednim czasie. To jest klucz do sukcesu.

W przypadku skoku wzwyż nie wystarczy być silnym (o tak! Te chudzielce dźwigają ciężary, które przygniotłyby niejednego), szybkim, skocznym i sprawnym. Te wszystkie elementy muszą być wykonane w odpowiednim rytmie, w odpowiednim czasie. Tylko to gwarantuje, że pokonasz poprzeczkę. Wszystko pod presją czasu, ponieważ obecnie zawodnicy mają zaledwie 30 sekund na oddanie próby.

Nieważne, czy wieje Ci w twarz, czy pada deszcz. Czy jesteś gotowy, czy nie. Po upływie czasu próba jest zaliczona jako nieudana i na protokole sędziowskim figuruje jako strącenie – jako porażka. Właśnie tak. Nawet jeżeli nie oddasz próby – ponosisz porażkę.

W życiu jest bardzo podobnie. Masz tylko określone małe okno czasowe, w którym musisz zacząć działać. W przeciwnym wypadku każdy Twój pomysł skończy w szufladzie. Po upływie tego czasu sam zaczniesz sabotować swoje działanie. Mało tego – zaczniesz sobie racjonalnie tłumaczyć, że brak akcji jest dla Ciebie lepszym rozwiązaniem.

Ile masz czasu na akcję? Uwierzysz mi, jeżeli Ci powiem, że dużo mniej niż skoczek wzwyż przed rozpoczęciem próby? Stosując sportowe analogie, powiedziałbym, że czas reakcji musi być nieraz zbliżony do akcji sprintera wychodzącego z bloków.

Kilka sekund – tyle masz czasu, żeby przewrócić pierwszy klocek domina w Twoim projekcie. Ten jeden klocek. Ta JEDNA mała rzecz sprawi, że wszystko pójdzie do przodu, a reszta klocków przewróci się sama. „Bardzo mało czasu” – pewnie teraz myślisz. Przytoczę Ci jednak słowa Bogdana Wenty, który podczas meczu reprezentacji Polski w piłce ręcznej z reprezentacją Norwegii

przy stanie 30:30 powiedział: „Mamy 15 sekund – tylko spokojnie – mamy dużo czasu”. Ważniejsze w tym wszystkim jest to, CO MUSISZ ZROBIĆ w przeciągu tych kilku sekund. Ale do tego wrócimy w dalszej części książki.

OTRZYMUJESZ PROSTY I POTĘŻNY SYSTEM

#PrzeskoczTo to bardzo prosty system, który jeszcze nigdy mnie nie zawiódł. W kolejnych rozdziałach pokażę Ci, jak działa w praktyce, i wytłumaczę, na czym polega jego wyjątkowość.

Teraz jednak przypomnij sobie cele, które wypisałeś na początku książki, i obszary, w których chciałbyś osiągnąć więcej.

PAMIĘTAJ! Musisz znaleźć jedną rzecz, która ruszy wszystko, i musisz zacząć działać w przeciągu kilku sekund. Inaczej wszystkie Twoje projekty wylądują w szufladzie.

Zawsze jest dobry czas na zrobienie czegoś dobrego.

Martin Luther King Jr.

#4

PRZESKOCZ SWÓJ MOUNT EVEREST

Gdy zapytam Cię, czy znasz Mamoudou Gassamę, pewnie zmarszczysz brwi i odpowiesz, że nic Ci to nie mówi. Wystarczy jednak, że wpiszesz w swoją przeglądarkę „Spider-Man Francja”, a zobaczysz akt wielkiej odwagi.

Dwudziestodwuletni uchodźca z Mali błyskawicznie wspiął się po balkonach na czwarte piętro, żeby uratować czteroletnie dziecko zwisające z balkonu. Jego szybka reakcja uratowała malca przed śmiercią. Na dole nie brakowało osób sprawnych fizycznie, ale nikt inny nie odważył się podjąć tej decyzji. Mamoudou podobnie jak inni wiedział, co trzeba zrobić, ale tylko on podjął decyzję wystarczająco szybko, żeby zacząć działać. Im dłużej by się nad tym zastanawiał, tym więcej niebezpieczeństwa zobaczyłby dla samego siebie w całej sytuacji i zapewne zostałyby na ziemi. Impuls „muszę to zrobić” połączony z natychmiastową fizyczną aktywnością pozwolił uratować życie małego dziecka. Jak powiedział w późniejszym wywiadzie dla mediów, dopiero po tym, jak weszli do mieszkania, dotarło do niego, co zrobił. Zaczął się trząść i ledwie stał na nogach.

ŻEBY ZACZAĆ – TRZEBA ZACZAĆ

Do dzisiaj pamiętam zdanie jednego z moich kolegów klubowych z czasów Gryfa Słupsk – Darka Adamczyka, który 100 metrów przebiegał w 10,41 sekundy: „Żeby biegać szybko – trzeba szybko biegać”. „Masło maślane” – pomyślisz, ale w rzeczywistości w zależności od tego, jak szybko biegniemy, w naszych mięśniach pracują różne rodzaje włókien. Podczas sprintu uaktywniają się głównie włókna mięśniowe szybkokurczliwe, odpowiedzialne za wykonywanie gwałtownej i dynamicznej pracy.

W poprzednim rozdziale wspominałem Ci, że musisz działać jak sprinter, jeżeli nie chcesz, żeby Twój projekt wylądował w szufladzie lub skończył jedynie jako myśli w Twojej głowie. Parafrazując powyższe zdanie, moja rada brzmi: „Jeżeli chcesz zacząć – musisz zacząć szybko”. I mówię tu dosłownie o szybkiej akcji fizycznej związanej z Twoim planem, kilka sekund po tym, gdy o tym pomyślisz. To są sytuacje, o których wiesz, że bardzo pozytywnie wpłyną na Twoje życie. Musisz tylko je wyłapać i zacząć działać. W większości przypadków będziesz doskonale wiedział, co trzeba zrobić.

Jedyną rzeczą, której wtedy potrzebujesz, jest krótka, natychmiastowa akcja, która przewróci pierwszy klocek domina. W wielu przypadkach Twoja intuicja i wewnętrzny głos będą Ci same podpowiadały, co jest dobre. Musisz tylko zacząć słuchać. W moim przypadku to jest grzałka.

JEST GRZAŁKA – JEST DOBRZE

Co to jest ta grzałka? Gość gotuje wodę i wie, że będzie dobrze?

Historia grzałki zaczęła się na obozach kadrowych w Spale. Podczas zgrupowania oprócz dwóch treningów dziennie organizowane były również zawody kontrolne. Taki wewnętrzny sprawdzian dla kadrowiczów.

Jeżeli masz na swoim koncie udział w jakichś zawodach sportowych, z pewnością wiesz, że czasami przed startem trudniej jest zasnąć, a w głowie analizujesz już to, jak pobiegiesz lub jak rozegrasz mecz. Poza sportem to uczucie może Ci towarzyszyć na przykład przed ważną rozmową o pracę, gdy w głowie odpowiadasz sobie na wszystkie potencjalne pytania, jakie może Ci zadać pracodawca.

Podczas obozów kadrowych grzałka spędzała wielu zawodnikom sen z powiek. Razem z innymi potrafiliśmy siedzieć do późnych godzin wieczornych w recepcji lub nawet na podłodze w korytarzu, rozmawiając o wszystkim innym, byle tylko odwrócić naszą

uwagę od startu. Gdy ochroniarz pytał, co tu robimy, odpowiadaliśmy krótko: „Jutro zawody – grzałkę mamy”. Wyobraź sobie teraz grupę nastoletnich kadrowiczów bawiących się w chowanego na terenie ośrodka tylko po to, żeby następnego dnia pobić rekordy podczas sprawdzianów. Od tamtej pory za każdym razem, gdy czuję grzałkę, czy to w życiu osobistym, czy zawodowym, wiem, że będzie dobrze. Zaraz potem mówię sobie już tylko: #PrzeskoczTo i działam.

W dalszej części książki powiem Ci, jak znaleźć najważniejszy klocek układanki, dzięki któremu ruszysz ze swoimi projektami, oraz wyjaśnię, dlaczego szybka akcja jest tak ważna.

Teraz pokażę Ci, w jaki sposób zasada #PrzeskoczTo działa w przypadku wszystkich moich projektów.

SKACZEMY DLA NATALKI

Historia, którą za chwilę Ci opowiem, stanowi najlepszy dowód na to, że zawsze jest odpowiedni czas, żeby zrobić coś dobrego. Gdy postawisz pierwszy krok, wszystko praktycznie samo zaczęnie wskakiwać na właściwe miejsca i z coraz większą prędkością przewracać się jak kostki domina w wielkiej układance.

Natalka Przedborska to dzielna córeczka mojej koleżanki ze studiów. W młodym wieku musi zmagać się z bardzo ciężką chorobą – mięsakiem Ewinga, nowotworem złośliwym kości. Gdy się o tym dowiedziałem, moją pierwszą myślą było: „Jak mogę jej pomóc?”. Odległość od Dublina do Słupska lub Warszawy, gdzie odbywała leczenie, była jednak duża. Pomyślałem, że jeśli zrobię to sam, będzie za mało. I jak się pewnie domyślasz, włączyła się grzałka. Moja żona, Agnieszka, chciała mnie nawet pogonić na kanapę w salonie, bo grzałem „jak reaktor atomowy”. Wtedy zaiskrzyła prosta myśl – #PrzeskoczTo.

We wrześniu na słupskim Stadionie 650-lecia odbywał się mecz zakończenia sezonu połączony z Memoriałem im. Ryszarda Ksieniewicza, mojego świętej pamięci trenera. Pierwszą myślą

było kupienie biletów do Polski, skrzyknięcie wszystkich byłych skoczków oraz zrobienie minikonkursu charytatywnego i przekazanie pieniędzy na leczenie dziewczynki. Pomyślałem, że dla wielu z nich to byłoby nie lada wyzwanie, ponieważ nie skakali prawie 20 lat.

JEST MYŚL – MUSI BYĆ AKCJA

Nie czekałem do rana. Gdy tylko pojawiła się myśl, wyskoczyłem z łóżka, włączyłem komputer, napisałem posta na Facebooku i oznaczyłem znajomych. Później poszedłem spać. Rano pod moim postem wywiązała się dyskusja połączona ze wspomnieniami dawnych czasów. Powspominaliśmy, powzdychaliśmy nad naszą obecną wagą, ale pierwsza akcja została podjęta – SKACZEMY.

Okazało się, że pomysł polubiło znacznie więcej osób. Wśród nich była Bernadeta Kopeć, prezes Akademii Małego Lekkoatlety w Słupsku. Jak się okazało, pracowała w szkole razem z babcią Natalki (jaki ten świat jest mały). Bez dłuższego zastanowienia odparła: „Dołączamy do akcji razem z klubem i dziećmi”. Nagle z konkursu podstarzałych, byłych skoczków z nadwagą narodziła się perspektywa zrobienia fajnego eventu, w którym dzieci nie tylko będą mogły spędzić aktywnie dzień, ale również realnie komuś pomóc poprzez sport.

WIĘKSZA SKALA I WIĘCEJ FORMALNOŚCI

Ponieważ skala naszego pomysłu wyszła poza kilka osób i teraz mówiliśmy już o kilkudziesięciu uczestnikach, trzeba było zadbać o kwestie formalne. Nasz event nie mógł przecież zakłócić przebiegu głównych zawodów.

Z pierwszym pytaniem zgłosiłem się więc do Pomorskiego Związku Lekkiej Atletyki, który był organizatorem, czy władze nie mają nic przeciwko takiej imprezie towarzyszącej. Dostałem

zielone światło. Gdyby w konkursie skoku wzwyż rywalizowało kilkadziesiąt osób, z których większość nigdy nie skakała, impreza trwałaby wieki. Poprosiliśmy zatem władze miasta Słupska o umożliwienie przeprowadzenia eventu na terenie hali sportowej. Również zielone światło.

Zwróć uwagę, że całość przebiegała bez szukania żadnego „ale”. Po prostu – czyste działanie i szukanie rozwiązań.

PRZESKOCZYĆ MOUNT EVEREST

Do akcji z dnia na dzień dołączały kolejne osoby. Nie tylko dzieci, ale również ich rodzice zapowiedzieli, że chętnie wezmą udział w zawodach. Z małej pierwszej myśli nagle zrobiło się coś dużego. Skoro liczba uczestników rosła, w mojej głowie pojawił się kolejny pomysł: „Pomóżmy Natalce przeskoczyć jej chorobę. Pomóżmy jej przeskoczyć jej własny Mount Everest”.

Wszyscy skoczkowie musieli więc pokonać w sumie 8848 metrów. Wysoko! Damy radę? #PrzeskoczTo! Pomyślałem, że trzeba wezwać posiłki. Wysłałem zapytania do moich znajomych skoczków oraz innych najlepszych zawodników w kraju, czy mają wolny termin pod koniec września i czy nie dołączyliby do akcji.

Z Wrocławia do Słupska przyjechała Justyna Kasprzycka, jedna z najlepszych polskich skoczek wzwyż (rekord życiowy: 1,99 metra). Z Zielonej Góry przybył Robert Suchodolski, z którym rywalizowaliśmy jeszcze w latach młodości. Z Pucka przyjechał kulmiot Rafał Kownatke, a z Gdyni – skoczek Szymon Rudek. Dołączyli również Marcelina Witek, obecnie najlepsza oszczepniczka w Polsce, oraz jest trener Mirosław Witek, który również rzucał oszczepem na odległość ponad 80 metrów. Nie zabrakło również Barbary Madejczyk, olimpijki i byłej rekordzistki Polski w rzucie oszczepem.

Oczywiście nie wszyscy mogli przyjechać, ale część pomogła w inny sposób. Tomasz Czubak, rekordzista Polski w biegu na 400 metrów (44,62 sekundy), przekazał na aukcję pałeczkę

sztafetową podpisaną przez najszybszych 400-metrowców w Polsce. Rekordzistka Polski w rzucie oszczepem, Maria Andrejczyk, zdobyła dla Natalki podpisy od polskich lekkoatletów startujących podczas igrzysk w Rio. Gorące uściski przesłały również Monika Pyrek i Angelika Cichocka.

W TEMPIE BŁYSKAWICY

To wszystko działo się w iście sprinterskim tempie. W półtora miesiąca wszystko było praktycznie gotowe. Z czasem dołączały kolejne firmy, które fundowały nagrody i przedmioty na aukcję. Do akcji dołączyli również Muszkietierowie Szpiku, na których stoisku można było sprawdzić, czy nasz szpik nadaje się do pomocy innym dzieciom, chorującym podobnie jak Natalka.

Całość zakończyła się sukcesem. Przeskoczyliśmy Mount Everest, za pośrednictwem fundacji przeprowadziliśmy zbiórkę pieniędzy, słupeczkami przekazali również 1% podatku na ten cel.

Rafał Szymański, jeden z moich dawnych redakcyjnych kolegów, napisał w swoim felietonie kilka miłych słów z podziękowaniem „za wymyślenie akcji i jej koordynację częściowo z Irlandii. Żadne relacje, foty i wideo nie oddadzą entuzjazmu i zapału uczestników wrześniowego konkursu skoku wzwyż. Wiedząc, jaki był cel akcji, trudno było powstrzymać łzy, wiedząc, że komuś chciało się ruszyć hmm... cztery litery i pomagać”.

Ja jednak nawet się nad tym nie zastanawiałem. Po prostu wiedziałem, co chcę zrobić i komu chcę pomóc. Błyskawicznie postawiłem jeden prosty krok, żeby wprawić całą maszynę w ruch. Powiedziałem sobie tylko: #PrzeskoczTo, a reszta kostek domina przewróciła się już praktycznie sama. To była prosta decyzja. Jedna z wielu, które może podjąć każdy z nas. To nie jest żadna technologia raketowa. Małe, proste decyzje każdego dnia zamieniają się w coś większego i mogą odmienić całe życie.

POKONAJ SWÓJ MOUNT EVEREST

Pamiętasz historię Spider-Mana z Francji, który opowiadał, że nogi zaczęły mu się trząść dopiero, gdy wszedł do mieszkania? Mój moment nadszedł, gdy nagle usłyszałem na hali „Natalka przyjechała”. Byłem oczywiście w kontakcie z jej rodzicami, ale nikt nie spodziewał się, że podczas ciężkiego leczenia przyjedzie na stadion do Słupska z Warszawy.

Gdy z Mirosławem Witkiem i Grzegorzem, tatą Natalki, pomagaliśmy ośmioletniej wówczas dziewczynce pokonać poprzeczkę – pokonać jej własny Mount Everest – to była chwila. W końcu odpuściłem, dotarło do mnie, jak wiele udało się osiągnąć w tak krótkim czasie. I co najciekawsze, wszystko było PROSTE. Bez problemów i bez stresu. Wiedziałem, co trzeba zrobić, i zrobiłem to. Zwykłe #PrzeskoczTo zadziałało również w tej sytuacji. Zaczęło się od prostej myśli-grzałki i chęci do działania. Reszta potoczyła się już niemal automatycznie.

Dla Ciebie w tej chwili być może tym Mount Everestem jest przejście od pomysłu do działania. Pokonanie wszystkich „ale” i wykonanie pierwszego kroku.

W kolejnym rozdziale dowiesz się, w jaki sposób wpadłem na ten prosty i skuteczny system. Przekonasz się, że wiele rzeczy, których nauczysz się z tej książki, jest popartych badaniami naukowymi. Gotowy? No to #PrzeskoczTo!