



# *Nowy Rozdział*

*Sześć rzeczy o nowym, lepszym... roku*

Marcin Rzucidło

2018

© Copyright 2018 Marcin Rzucidło, [MarcinRzucidlo.pl](http://MarcinRzucidlo.pl)

# Wstęp

Jeśli z jakichkolwiek powodów, rok 2017 nie był dla Ciebie dobry, albo przynajmniej nie był aż taki, jak byś chciał/a, dobra wiadomość jest taka, że właśnie się kończy.

Druga dobra wiadomość jest taka, że przed Tobą kolejny rok, który jest kartką jeszcze nie zapisaną. Być może znajdują się na niej jakieś notatki i szkice, lecz wszystko da się jeszcze poprawić, ułożyć i zapisać na nowo. Cokolwiek było, już się skończyło. Teraz patrz przed siebie.

I spoglądając na nadchodzący rok, jest sześć rzeczy, o których chcę Ci napisać i przez które chcę Cię przeprowadzić.

To rzeczy, które warto wiedzieć, i które pomogą Ci stworzyć obraz tego, jak może i jak będzie – jeśli tylko chcesz – wyglądać Twój kolejny rok. Zresztą, nie tylko kolejny rok, lecz także każdy kolejny etap życia, kolejny miesiąc, tydzień, czy nawet dzień. Twój kolejny Nowy Rozdział.

Przez większą część tego tekstu, piszę w pierwszej osobie. Nie dlatego jednak, by pisać o sobie. Wręcz przeciwnie. Piszę o Tobie. Robię tak jednak dlatego, byś mógł/mogła, gdy będziesz czytać ten tekst, od razu przyłożyć te rzeczy do siebie.

# Rzecz pierwsza

## Mam tylko **jedno** życie

Mam tylko jedno życie. Cokolwiek się dzieje, dzieje się na „żywo”.

**Doceniam** każdą chwilę. Cieszę się, że ją mam. Jeśli jest dobra, dziękuję za to. Jeśli nie jest dobra, dziękuję, że mogę ją uczynić lepszą. Dziękuję za każdy dzień, gdy mogę się obudzić. Dziękuję za każdy dzień, gdy mogę położyć się spać. Dziękuję za każdy raz, gdy mogę docenić to, kim jestem, co robię i co mam.

Mam tylko jedno życie. Cokolwiek się dzieje, dzieje się na „żywo”.

Gram w życie najlepiej jak **potrafię**. I jak potrafię, tam mi wychodzi. Lecz to nie wszystko, czego w życiu pragnę. Dlatego, chcę potrafić więcej. I każdego dnia potrafię więcej. I gdy myślę o tym, co, dlaczego, kto, jak, gdzie i kiedy będę chciał, to wiem, że to wszystko będę potrafił. Wiem, że potrafię potrafić.

Mam tylko jedno życie. Cokolwiek się dzieje, dzieje się na „żywo”.

Nie znaczy to, że muszę improwizować. Mogę i potrafię się **przygotować**. Nawet jeśli nie wiem, co mnie zaraz czeka, przygotowuję się na to. Będę przewidywał. Będę planował. I nawet jeśli nie wyjdzie, to wyciągnę wnioski. Aby być bardziej gotowym następnym razem.

# Rzecz druga

## Mam **dwie** możliwości

Gdy staję u progu nowego rozdziału, bez względu na to, czy to nowy etap życia, nowy rok, nowy tydzień, czy nowy dzień, mam zawsze dwie możliwości do wyboru.

**Mogę zostać tam, gdzie jestem.** Jeśli mi to odpowiada, mogę nic nie zmieniać. Jednak świat, życie i otoczenie się zmienia. Więc nie zmieniając się, nadal się zmieniam. Na „inne”, „słabsze”, „niewykorzystane”.

**Mogę też ruszyć się z miejsca**, aby sięgnąć po to, czego chcę, czego pragnę, na co naprawdę zasługuję. By być kimś innym niż tym, kto mnie uwiera. Robić coś innego, niż to, co robić muszę. Mieć rzeczy takie, których chcę, choć się ich wypieram. Tak. Potrafię.

## Rzecz trzecia

### Są **trzy** etapy, przez które trzeba przejść

Aby dojść tam, gdzie chcę, przechodzę przez trzy etapy.

Po pierwsze, buduję **świadomość**. Chcę poznać i zrozumieć, czego chcę, dlaczego tego chcę, co mi pomoże to osiągnąć, a co mi w tym przeszkodzi. Chcę wiedzieć, jak rzeczy się dzieją. Co sprawia, że się stają. Chcę mieć mapę mej drogi, zanim ruszę z miejsca.

Po drugie, uczę się **wykorzystywać** to, co wiem. Uczę się stosować narzędzia i rozwiązania. Świadomie budować i rozwijać kompetencje. Cieszę się z sukcesów i uczę się z porażek. To proces. Ciągły i nie skończony.

Po trzecie, osiągam **rezultaty**, na których mi zależy. Wiem, kim chcę być, co robić i co mieć oraz robię to, co niezbędne, aby tam się znaleźć.

## Rzecz czwarta

### Są **cztery** główne sfery, o które chcę zadbać

Natura to równowaga. Jeśli chcę osiągać więcej, nie mogę tego robić tylko w jednym miejscu. Są cztery sfery, na których rozwoju stale się koncentruję.

#### **Sfera fizyczna.**

Dbam o moje ciało. To ono mnie nosi. To moje najkruchsze ogniwo. Bez niego ani mój umysł, ani moja dusza nie będą funkcjonować.

#### **Sfera umysłowa.**

To sfera poznania i stosowania. Bez niej nie osiągnę niczego. Rozwijam swą sprawność umysłową, tak, jak pracuję nad sprawnością fizyczną. Cokolwiek zaniedbam, stracę.

### **Sfera emocjonalna.**

Nie wystarczy być. Trzeba także czuć. Wszystko, co robię, napędzane jest emocjami. Pozytywne mnie wznoszą. Negatywne ciągną w dół. Potrafię nad nimi panować. Potrafię z nimi pracować. Korzystam z ich mocy.

### **Sfera duchowa.**

Mam tylko jedno życie. Lecz ja się na tym nie kończę. Nie zniknę, gdy mnie zabraknie. Bo tak wiele po mnie zostanie. W głowach, sercach i duszach innych ludzi. Bliskich i dalekich.

## Rzecz piąta

# Jest autobiografia w **pięciu** krótkich rozdziałach

„Dziurę w chodniku - autobiografię w pięciu krótkich rozdziałach” Portii Nelson („*There's A Hole In My Sidewalk, Autobiography In Five Short Chapters*”) poznałem słuchając jednego z programów audio Wayne’a Dyer’a.

Uderzyło mnie, jak w kilkudziesięciu słowach ktoś może tak niesamowicie opisać historię swojego życia. Na tyle też uniwersalnie, że odnosi się to do życia mojego, a zaryzykuje stwierdzenie, że także Ty odnajdziesz tam odbicie tego, co być może nie raz Ciebie spotkało.

# „Dziura w chodniku – autobiografia w pięciu krótkich rozdziałach”

*Portia Nelson*

## **Rozdział I**

Idę ulicą. W chodniku jest głęboka dziura.  
Wpadam w nią.  
Jestem zagubiona ... i bezradna.  
Lecz to nie jest moja wina.  
Wydostanie się z tej dziury zabiera całą wieczność.

## **Rozdział II**

Idę ulicą. W chodniku jest głęboka dziura.  
Udaję, że jej nie widzę.  
I znowu w nią wpadam.  
Nie mogę uwierzyć, że jestem w tym samym miejscu.  
Ale przecież to nie moja wina.  
Wydostanie się z dziury ciągle zabiera bardzo dużo czasu.

## **Rozdział III**

Idę tą samą ulicą. W chodniku jest głęboka dziura.  
Widzę ją.  
Jednak znowu w nią wpadam...to przyzwyczajenie...ale wiem już o wiele więcej.  
Wiem, gdzie jestem.  
Tym razem to moja wina.  
Wydostaję się natychmiast.

## **Rozdział IV**

Idę tą samą ulicą. W chodniku jest głęboka dziura.  
Obchodzę ją dookoła.

## **Rozdział V**

Idę inną ulicą...

\*\*\*

Jak wyciągać wnioski? Jak uczyć się na błędach? Jak się rozwijać?

Mam tylko jedno życie. Cokolwiek się dzieje, dzieje się na „żywo”.

Potrafię się przygotować.

Jak?

## Rzecz szósta

# Jest **sześć** dobrych pytań, które mi pomogą

*Mam sześciu nauczycieli całej mojej wiedzy.*

*To oni mi wskazali wszystko to, co wiem.*

*Imiona ich to „Kto?” i „Kiedy?”,*

*„Dlaczego?”, „Co?”, i „Jak?” i „Gdzie?”.*

To fragment wiersza Rudyarda Kiplinga „Sześciu nauczycieli”.

Z jakimkolwiek wyzwaniem lub działaniem chcę się zmierzyć, zadaję sobie sześć kluczowych pytań, które pozwalają mi usystematyzować to, gdzie jestem oraz sprawnie naszkicować drogę do miejsca, w którym chcę być.

Zaczynam od pytania „**CO?**”, czyli „Co dokładnie chcę osiągnąć?” Chcę bardzo jasno określić rezultat, do którego dążę. Pozwala mi to skoncentrować się na osiągnięciu konkretnego stanu rzeczy oraz umożliwia mi później ocenę, czy udało mi się go osiągnąć, czy też nie.

Potem pytanie „**DLACZEGO?**”, czyli „Dlaczego chcę to osiągnąć?” To pytanie o moją motywację. Jeśli uzasadnię, dlaczego osiągnięcie tego celu jest dla mnie ważne i uświadomię sobie powód, dla którego chcę go osiągnąć, dodaje mi to energii oraz prowadzi do wyższego poziomu samodyscypliny w realizacji działań.

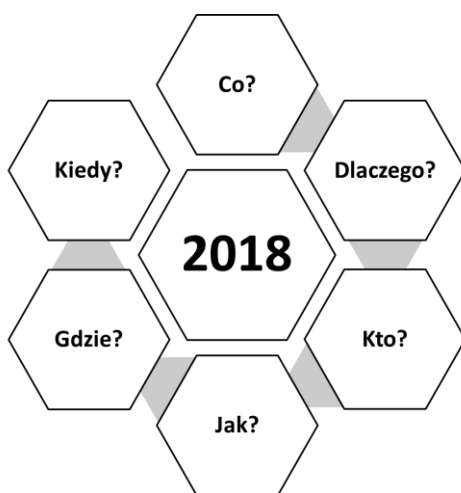
Następnie „**KTO?**”, czyli „Kim muszę się stać, aby osiągnąć swój cel?” Tym samym odpowiadam sobie, w jaki sposób muszę zmienić siebie i jakie umiejętności muszę posiadać, aby mój cel zrealizować. Z drugiej strony, pytam „Kto może pomóc mi w realizacji moich planów?”, czyli z czyją pomocą mogę swoje plany zrealizować szybciej i skuteczniej.

Pytanie „**JAK?**”, czyli „Jak konkretnie mogę mój cel osiągnąć?” odnosi się do sposobu i konkretnych działań, w jakie swój cel zrealizuję. To pytanie o strategię i taktykę działania. Muszę wymyślić, w jaki sposób, co robiąc, jak zarządzając sobą i swoim otoczeniem będę w stanie osiągnąć zamierzony rezultat.

„**GDZIE?**” to pytanie o miejsce, w którym realizacja działań będzie miała miejsce lub gdzie będą one najbardziej skuteczne, aby doprowadzić mnie do mojego celu. To także pytanie o to, gdzie znajdują się niezbędne do sprawnego osiągnięcia mojego celu zasoby.

W końcu, „**KIEDY?**” to pytanie o ramy czasowe – „Kiedy zamierzam osiągnąć swój cel?” oraz „Kiedy zrealizuję konkretne działania do niego prowadzące?” Dobry plan to nie tylko określenie tego, co trzeba zrobić, lecz także zaplanowanie tego w czasie. Z terminami, których będę pilnował, aby one z kolei „pilnowały” tego, aby to, co zaplanuję wydarzyło się naprawdę.

## 2018 – Nowy Rozdział



Pomyśl teraz o nowym roku. To Twój Nowy Rozdział.

I myśląc o nim, odpowiedz na poniższe pytania. Dla porządku, przejdź przez te pytania osobno dla czterech sfer: fizycznej, umysłowej, emocjonalnej i duchowej. Lub, jeśli taki podział będzie dla Ciebie bardziej naturalny, podziel to ćwiczenie na kluczowe obszary Twojego życia: rodzina, praca, finanse, forma fizyczna oraz inne, które chciał(a)byś dla siebie określić jako kluczowe.



W roku 2018...

Co konkretnie chcę osiągnąć? Co jest moim celem? Co jest najbardziej oczekiwanym rezultatem?

---

---

---

---

---

---

---

---

- Dlaczego osiągnięcie tych celów, rezultatów, efektów jest dla mnie ważne?

---

---

---

---

---

---

---

---

- Kim muszę się stać, aby osiągnąć ten rezultat? Kto może mi w realizacji tego celu pomóc?

---

---

---

---

---

---

---

---

- Jak mogę osiągnąć rezultat, na którym mi zależy? Jakie działania mogę podjąć, aby osiągnąć założony cel?

---

---

---

---

---

---

---

---

- o Gdzie muszę być, aby te działania zrealizować? Gdzie znajdują się zasoby i środki umożliwiające realizację powyższych działań?

---

---

---

---

---

---

---

---

- o Kiedy zamierzam osiągnąć założony rezultat? Kiedy zrealizuję działania, które mnie do tego rezultatu doprowadzą?

---

---

---

---

---

---

---

---

\*\*\*

To oczywiście nie koniec Twojej pracy nad 2018. Lecz to dobry początek. Wracaj do tych pytań regularnie. Modyfikuj odpowiedzi. Znajdź takie, z których będziesz zadowolony/a. Lecz także wtedy nie przestawaj szukać.

Masz tylko jedno życie. Warto je uczynić najlepszym możliwym. I jest tylko jedna osoba, która może to zrobić. To TY.

Wszystkiego, co dobre.

*Marcin Rzucidto*