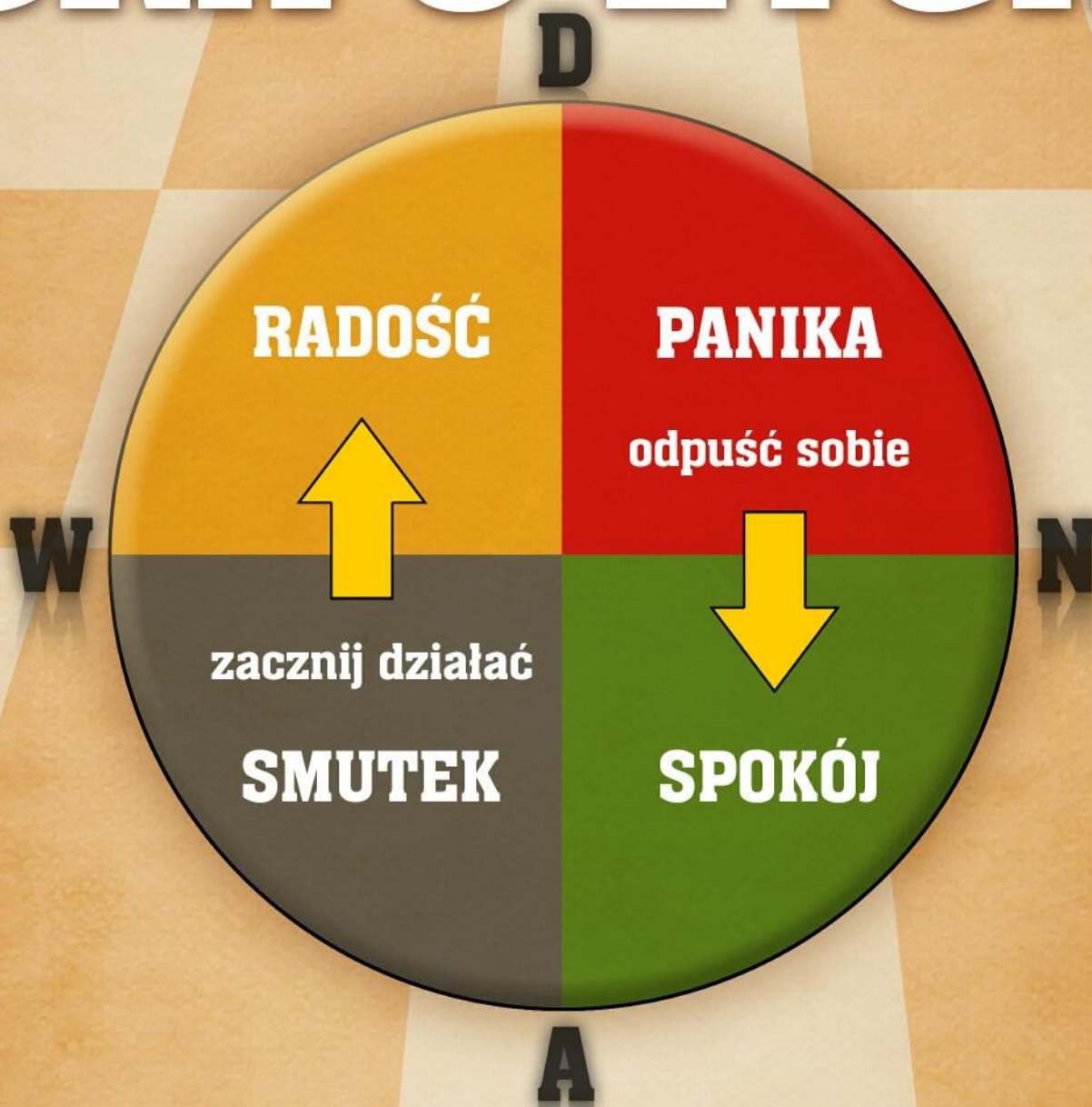


# GRA O ŻYCIE



**Największy w historii  
sekret motywacji**

Niniejszy **darmowy** ebook zawiera fragment  
pełnej wersji pod tytułem:  
"Gra o życie"

Aby przeczytać informacje o pełnej wersji, [kliknij tutaj](#)

**Darmowa publikacja** dostarczona przez  
[to i owo DLA ZDROWIA](#)

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

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](#)

Data: 06.03.2007

Tytuł: Gra o życie (fragment utworu)

Autor: Dariusz Skraskowski

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Sylwia Fortuna

Skład: Anna Popis-Witkowska

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Netina Sp. z o. o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: [www.ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

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

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**

**All rights reserved.**

# SPIS TREŚCI

<b><u>WPROWADZENIE</u></b> .....	<b>5</b>
<b><u>PRAWDZIWE HISTORIE</u></b> .....	<b>13</b>
<b><u>KROK 1. KUSZĄCE PRAGNIENIA</u></b> .....	<b>29</b>
<u>Balsam dla duszy</u> .....	33
<b><u>KROK 2. SILNE MOTYWY</u></b> .....	<b>38</b>
<u>Balsam dla serca</u> .....	41
<b><u>KROK 3. GENIALNE SPOSOBY</u></b> .....	<b>45</b>
<u>Balsam dla umysłu</u> .....	49
<b><u>KROK 4. NATCHNIONE DZIAŁANIA</u></b> .....	<b>58</b>
<u>Balsam dla ciała</u> .....	62
<b><u>PODSUMOWANIE</u></b> .....	<b>74</b>
<b><u>BIBLIOGRAFIA</u></b> .....	<b>81</b>

## KROK 1. KUSZĄCE PRAGNIENIA

*„Szczęście to realizacja ważnych celów oparta na fundamencie akceptacji.”*

Dariusz Skraskowski

**Wyznaczenie celu jest pierwszym krokiem** na drodze przekształcania niewidzialnego w widzialne – podstawą osiągnięcia wyników.

Kierunek, w którym zmierzamy, jest o wiele ważniejszy niż kolejne osiągnięte rezultaty. Kiedy odkryjesz czego pragniesz, poświęcasz temu wiele emocji. Skupiając się na tym, w końcu zauważasz możliwości na swojej drodze życia. Zaczyna działać wybiórcze postrzeganie, co pozwala dostrzegać okazje służące realizacji pragnienia.

**To potężne podejście** do zdobywania tego, czego pragniesz. Takie podejście cechuje ludzi wszelkich dziedzin życia, którzy konsekwentnie osiągnęli to, czego pragnęli – w sposób zgodny z otaczającymi ich ludźmi.

**Pamiętaj, że to kim jesteś i kim chcesz być**, to pragnienia mające największą siłę oddziaływania. Ponieważ działamy zgodnie z naszym poglądem na temat tego, kim jesteśmy. Dzieje się tak dlatego, że jedną z najsilniejszych sił kierujących człowiekiem jest potrzeba konsekwencji.

Na początek przyjrzyj się dokładnie Twojej obecnej sytuacji. Odkryj, czego nie chcesz dłużej znosić w swoim życiu. Weź pod uwagę role, które odgrywasz w dowolnej sferze swojego życia: osobistej (np. twórca, badacz, odkrywca, mędrzec); rodzinnej (np. mąż, syn, brat, wujek); zawodowej (np. sprzedawca, konsultant, doradca, trener) lub społecznej (np. inicjator, przyjaciel, kolega, sąsiad).

**Zrób swoją listę problemów.** Listę tego, czego za wszelką cenę chcesz uniknąć.

---

---

---

---

---

---

---

**Przykłady:**

- nie chcę mieć kłopotów finansowych,
- nie chcę chorować,
- nie chcę się zamartwiać drobiazgami,
- nie chcę unikać ludzi,
- nie chcę być sam,
- nie chcę kłócić się ze znajomymi,
- nie chcę mieszkać w tym miejscu,
- nie chcę tutaj pracować.

**Masz już swoją listę problemów?** Jeśli jeszcze nie masz wypisanych problemów, wróć do powyższego ćwiczenia. To bardzo ważne. Lista problemów to tak naprawdę odwrócona lista naszych pragnień. Znajomość swoich problemów może być siłą dającą rozpęd do podróży w kierunku Twoich pragnień. Wystarczy tylko znaleźć przeciwieństwo dla każdego problemu.

**Sporządź listę pragnień.** Weź swoją listę problemów i dopisz przeciwieństwo do każdego z punktów. Sztuka polega na zamianie tego, czego unikasz, na coś, czego pragniesz. Zaczynij skupiać swoją uwagę nie na obecnej sytuacji, tylko na pragnieniach. Napisz, czego pragniesz zamiast problemu.

---

---

---

---

---

---

---

### Przykłady:

- nie chcę kłopotów finansowych – zmieniasz na – chcę prowadzić dostatnie życie,
- nie chcę chorować – zmieniasz na – chcę cieszyć się dobrym zdrowiem,
- nie chcę się zamartwiać – zmieniasz na – chcę cieszyć się życiem,
- nie chcę unikać ludzi – zmieniasz na – chcę spotykać się z ciekawymi ludźmi,
- nie chcę być sam – zmieniasz na – chcę mieć partnera życiowego,

- nie chcę kłócić się ze znajomymi – zmieniasz na – chcę dobrych relacji z ludźmi,
- nie chcę mieszkać w tym miejscu – zmieniasz na – chcę mieszkać w .....,
- nie chcę tutaj pracować – zmieniasz na – chcę pracować w .....

To jest sztuka polegająca na zamianie tego, czego nie chcesz, na to czego pragniesz. Wystarczy, że zamienisz wyżej podane zdania na przeciwne. Zapisz ich antytezy, a obecne problemy pomogą odkryć Twoje pragnienia.

Tak to już jest w życiu, że jeśli skupiamy się na problemach, mamy więcej problemów. Jeżeli świadomie nie wybierasz, gdzie chcesz pójść, idziesz w kierunku nieświadomych problemów. Jeżeli skupiasz się na obfitości, dostajesz więcej obfitości. **Nasze postrzeganie staje się magnese**m, który ciągnie nas w kierunku, na którym skupiamy swoją uwagę.

Czasami ludzie wypisując swoje pragnienia, czują się tak, jakby mieli je spełnić kosztem innych ludzi. Dlatego pisząc swoje pragnienia, uświadom sobie, że innym **ludziom należy się również wiele dobrego w życiu**. Dopilnuj, aby nie osiągać swoich celów kosztem innych. A najlepiej, jeśli wszystkie osoby uczestniczące w realizacji Twoich pragnień będą na tym korzystać. Wspieranie innych może stać się inspiracją na całe życie. Chcesz przecież, aby inni też spełniali swoje pragnienia. Naszym zadaniem jest po prostu uczciwie poprosić o to, czego pragniemy.

**Podjmij decyzję**, do czego będziesz dążyć w życiu z pełną determinacją. Ustal granicę poziomu życia, której nie przekroczysz

bez względu na to, co się dzieje. Następnie zobowiąż się do osiągnięcia tego celu wobec ludzi, których szanujesz i cenisz.

**Koncentracja daje siłę.** Skupiona uwaga działa jak laser, który usuwa nasze problemy. Jeśli konsekwentnie skupiamy się na rzeczach dla nas najważniejszych, potrafimy wypracować unikalne rozwiązania pozwalające radzić sobie z przeszkodami.

Przejrzyj więc Twoją listę i **wybierz jedno pragnienie**, które najbardziej Cię pociąga. Wybierz najważniejsze pragnienie, które chcesz spełnić.

---

---

Możesz teraz zapisać pragnienie na kartce i włożyć ją do kieszeni, portfela lub torebki. Robiąc tak nieświadomie będziesz przypominać sobie, czego pragniesz. Intuicyjnie zaczniesz podążać w tym kierunku.

**Odpreź się.** Właśnie nasionko pragnienia zostało zasiane w Twoim umyśle. Reszta kursu pokaże, jak odkryć silne powody do działania, jak dodać światło słoneczne uczuć i jak pielęgnować pragnienie podejmując natchnione działania.

Jeśli masz pytania dotyczące tej lekcji, napisz do mnie na adres [graozycie@poczta.fm](mailto:graozycie@poczta.fm)

## Balsam dla duszy

*„Nie jest istotne pytanie: - Czy świat staje się lepszy? Istotne pytanie brzmi: - Czy ja staję się lepszy? Czy moje doświadczenia życiowe pozwalają mi na szersze i życzliwsze spojrzenie na innych? Czy moje własne rozczarowania uczą mnie współczucia z tymi, którzy są podobnie jak ja rozczarowani? A moje sukcesy - czy zachęcają mnie raczej do odpoczynku na osiągniętych szczytach, czy też skłaniają do wyciągnięcia pomocnej dłoni do tych, którzy ciągle wspinają się ku górze? Czy potrafię spojrzeć głęboko w swoje serce i szczerze odkryć to, co im starsze, tym bardziej doskonałe? Jeśli wystarczająco wielu spośród nas znajdzie w sobie dość siły, aby przejść ten test, świat sam zatroszczy się o siebie.”*

N. Messenger

*„Zdecyduj, że będziesz kimś na tym świecie, a staniesz się nim. Mierz w wybitność, a trafisz do celu. Oto wielka tajemnica wysiłku i wybitności.”*

J. Hawes

*„Muzyk musi tworzyć muzykę, artysta musi malować, poeta musi pisać, jeśli ma być w zgodzie z samym sobą.”*

A. Maslow

*„Niczego wielkiego nie osiągnie się bez wielkich ludzi. A ludzie stają się wielcy, kiedy zdecydują się takimi stać.”*

Gaulle

*„Mam zamiar stać się człowiekiem. Jeśli mi się powiedzie, odniosę też sukces we wszystkich innych dziedzinach.”*

Anonim

*„Bohater to człowiek, który z odwagą wnosi wkład w życie innych ludzi, nawet w sytuacji największej próby. Działa nie powodowany chęcią własnej korzyści i wymaga od siebie więcej niż wymagają od niego inni. Bohater jest człowiekiem, który lekceważy przeciwności i zawsze robi to, co sam uznaje za słuszne – nawet mimo strachu. Człowieczeństwo jest bohaterstwem.”*

Anthony Robbins

*„Twój los kształtuje się w momentach podejmowania decyzji.”*

A. Robbins

*„Jeżeli człowiek nie odkrył czegoś, za co gotów jest umrzeć, nie nadaje się do tego, by żyć.”*

Anonim

*„Określ, czego najbardziej w życiu pragniesz. Wypisz środki, jakimi chcesz to osiągnąć. I nie pozwól, by cokolwiek odwiodło Cię od dążenia do celu.”*

Kaiser

*„Podążanie bez zatrzymywania się za jednym celem – oto tajemnica sukcesu.”*

A. Pawłowa

*„Rzuć sobie wyzwanie, a potem staraj się mu sprostać.”*

Anonim

*„Najwyższym dobrem i przeznaczeniem człowieka jest podążać za marzeniami danymi mu przez Boga.”*

C. Stone

*„Jedynymi prawdziwie szczęśliwymi pośród was staną się ci, którzy będą mieli przed sobą cel i odkryją, jak służyć innym.”*

I. Berlin

*„Nie po to przyszlismy na świat, by żyć stosownie do oczekiwań innych. Aby dać światu z siebie coś wyjątkowego, każdy z nas musi cenić swą indywidualną wartość i podążać za swoimi marzeniami.”*

Anonim

*„Największych dzieł dokonali ci, którzy dziwnym sposobem zachowali zdolność do snucia wspaniałych marzeń przez całe życie.”*

W. R. Bowie

*„Gdy już raz poznasz swą życiową pasję, postaraj się całe życie dostosować do niej.”*

Anonim

*„Wyraźne wskazanie życiowych celów ma podstawowe znaczenie dla życiowego sukcesu, niezależnie od dziedziny, w której chce się go odnieść.”*

Anonim

*„Cele są laserem ludzkiej świadomości”.*

Anonim

*„Wzrastamy wśród marzeń. Wszyscy wielcy ludzie są marzycielami. Niektórzy pozwalają swoim snom umrzeć. Inni pielęgnują je i chronią – szczególnie w złych chwilach, po których zawsze przychodzi słońce i radość.”*

Anonim

*„Gdy człowiek pewnie zmierza ku swoim marzeniom, niespodziewanie osiąga sukces w zwykłej godzinie.”*

H. D. Thoreau

*„Nic nie tworzy przyszłości tak, jak marzenia. Utopia dziś, krew i kości jutro.”*

V. Hugo

*„Aby osiągnąć sukces, musisz mądrze pracować, nigdy nie rezygnować – lecz przede wszystkim powinieneś pielęgnować swą wspaniałą obsesję.”*

W. Disney

## Jak skorzystać z wiedzy zawartej w pełnej wersji ebooka?

Więcej praktycznych porad dotyczących motywacji – znajdziesz w pełnej wersji ebooka. Zapoznaj się z opisem na stronie:

<http://sekret-motywacji.zlotemysli.pl>

### Poznaj prawdopodobnie największy sekret motywacji!



Poleć znajomemu e-booka  
i zarób 50% jego wartości



Kupuj e-booki za punkty,  
nie za złotówki

## **POLECAMY TAKŻE PORADNIKI:**

### **Odrodzenie Feniksa – Nikodem Marszałek**



#### ***Poznaj sekrety zwykłych ludzi, którzy osiągają niezwykle rezultaty***

Bycie zwycięzcą jest nastawieniem, sposobem życia. "Odrodzenie Feniksa" to naukowe podejście i jednocześnie ćwiczenie jakie powinieneś poznać. Jeżeli rozpoznasz i zaczniesz rozwijać **to co już masz** - zadziwisz innych.

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie:  
<http://feniks.zlotemysli.pl>

*"To jest to czego mi było potrzeba. Polecam tego ebooka wszystkim, którzy nie wiedzą jak i co zrobić ze swoim życiem."*

**Michał Waszczyk**, student

### **Motywacja bez granic – Nikodem Marszałek**



#### ***Dowiedz się krok po kroku czym jest skuteczna motywacja i w jaki sposób możesz osiągnąć swoje cele***

Dlaczego tak wielu ludzi ponosi porażkę na drodze do swego celu? Poddają się, nie potrafią pokonać przeszkód, wewnętrznych oporów. To, czego im brakuje, to motywacja a przede wszystkim umiejętność do motywowania samego siebie, aby odnosić w życiu osobiste sukcesy.

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie:  
<http://motywacja.zlotemysli.pl>

*"Rewelacyjna książka, która w prosty i przejrzysty sposób opisuje sposoby motywacji i osiągania sukcesu. Praktyczna wiedza, którą przedstawia autor jest poparta własnymi osiągnięciami..."*

**Piotr Gibulski**, 30 lat, inż. elektronik

**Zobacz pełen katalog naszych praktycznych poradników  
na stronie [www.zlotemysli.pl](http://www.zlotemysli.pl)**