

„STREFY KOMFORTU” - czyli wszystko, co Cię skutecznie ogranicza!
Tomasz Ksobiak



DARMOWA PUBLIKACJA EDUKCYJNA

Informacje o autorze:

Tomasz Ksobiak

Kontakt:

E-mail: motywacja@manifestzwyciezcy.pl

www.manifestzwyciezcy.pl

„Strefy Komfortu” - czyli wszystko, co Cię skutecznie ogranicza!

Self – Publishing.

Projekt okładki: Tomasz Ksobiak

Tekst i redakcja: Tomasz Ksobiak

Numer ISBN: 978-83-946837-0-2

Data wydania: 18.12.2016

Numer wydania: 1.

Niniejsza treść stanowi własność intelektualną jej autora. Jest chroniona obowiązującym w Polsce prawem autorskim. Kopiowanie treści oraz udostępnianie jej bez zgody i wiedzy autora jest zabronione.

Mam do Ciebie prośbę. **Nie myśl o pieniądzach i saldzie swojego konta. Nie myśl o rodzinie i wspólnych wakacjach na Lazurowym Wybrzeżu. Nie myśl o sukcesie zawodowym, lepszym życiu i wyższym statusie społecznym.**

Pomyśl za to o innej rzeczy. **Wyobraź sobie** ciepłą, piaszczystą plażę o zachodzie słońca. Stoisz na niej i patrzysz w dal aż po sam kres widnokregu. Słyszysz kojący szum morza. Delektujesz się ciszą... lekki wiatr opływa dosłownie Twoje ciało. Spójrz na siebie. Nie masz zegarka. Komórka została w hotelu. Jesteś tylko Ty i wszechogarniająca Cię natura...nic nie musisz. Zachodzące Słońce karmi Cię kojącym kolorem a Twój świadomy umysł jest całkowicie odciążony. Nie analizujesz rzeczywistości. Nie toczysz wewnętrznej walki. Nie zadajesz sobie trudnych pytań o życie. Czy to nie wspaniałe uczucie? Czy domyślasz się już, co mam Ci do powiedzenia?

Stojąc na brzegu, całkowicie zrelaksowany i wolny od obowiązków codzienności, od pytań swojego szefa, od oczekiwań najbliższych, pomyśl kim naprawdę jesteś! Wyświetl w swoim umyśle film, którego jesteś reżyserem. W tej chwili nie liczy się nic więcej niż Ty sam. W tym momencie pozwalasz sobie bez zbędnych ograniczeń na bycie **pozytywnym egoistą!**

Założę się, że czujesz się wspaniale! Całkowicie wolny od ograniczeń. Świadomy samego siebie. Z pewnością chcesz, aby tak właśnie wyglądał każdy Twój dzień. Wszyscy dążymy do wewnętrznego spokoju i harmonii z samym sobą. Taka jest natura ludzka.

Niestety na drodze do spokoju i szczęścia jest wiele przeszkód. Niewłaściwi ludzie. Fałszywi przyjaciele. Znajomi, którzy chcą abyś zawsze był do ich dyspozycji. I ten najważniejszy wróg publiczny numer jeden... Twoje własne strefy komfortu!

Strefy komfortu? - zapytasz... a co to właściwie jest?!

Strefa komfortu to coś, co tworzysz Ty sam. Coś, co kreuje Twój własny, świadomy umysł. To Twoje własne, mentalne więzienie i teraz odbywasz swój zasądzony wyrok. Nie przejmuj się jednak. Nie jesteś sam! Masz wokół siebie wielu współwięźniów, którzy również zostali osądzeni przez ich racjonalne umysły. Człowiek ma naturalną tendencję do tworzenia stref komfortu. Pomyśl przez chwilę... i przeanalizuj poniższy przykład, przedstawiony w dwóch wariantach:

Wariant 1. Prowadzisz dużą, prężnie rozwijającą się firmę. Sprzedaż wzrasta

lawinowo. Twoje produkty stają się bestsellerami. Musisz zwiększyć produkcję, gdyż zwyczajnie nie „wyrabiasz” z terminową realizacją zamówień. Musisz zatrudnić nowych ludzi do pracy, bo inaczej stracisz pozycję lidera na rynku. Ogłaszasz zatem zamiar zatrudnienia specjalistów i przeprowadzasz rekrutację. Spotykasz się z kandydatami na potencjalnych pracowników i finalnie podejmujesz decyzję o ich zatrudnieniu. Uzyskujesz zamierzony efekt. Już wiesz, że możesz zagwarantować ciągłość produkcji i dostaw Twojego produktu do zainteresowanych odbiorców. Czujesz się doskonale. Znowu wygrales. Nie dosyć, że wyrosłeś na lidera w swojej branży, to jeszcze dzięki sprawnej rekrutacji zwiększyłeś produkcję. Zagwarantowałeś sobie właśnie sukces w najlepszym wydaniu i możesz być z siebie dumny!

Wariant 2. Chwilowo jesteś bezrobotny. Szukasz stałego, stabilnego zatrudnienia, które pozwoli Ci na realizację wielu potrzeb życiowych. Jesteś specjalistą. Znasz swoją wartość i wiesz, na jakim poziomie są Twoje umiejętności. Zasadniczo nie powinieneś martwić się o pracę. Każdy chciałby mieć takiego pracownika jak Ty. Jesteś sumienny, zawsze wykonujesz polecenia przełożonego i przykładasz się do powierzonych Ci zadań. Niemniej jesteś również człowiekiem świadomym. Wiesz doskonale, że konkurencja na rynku pracy jest bardzo duża. Wiele innych osób, równie dobrze wykształconych i posiadających podobne doświadczenie zawodowe jak Ty również szuka pracy. I nadchodzi ten dzień. Po żmudnym i męczącym wysyłaniu swojego cv do pracodawców, zostałeś zaproszony na rozmowę kwalifikacyjną. Oczywiście, że jesteś zdenerwowany. Kto by nie był...W końcu od efektu tej rozmowy zależy, czy będziesz mógł utrzymać rodzinę! Mimo zdenerwowania i rosnącego stresu, który dosłownie „zjada Cię” krok po kroku dopijasz najmocniejszą kawę w swoim życiu, a następnie wkładasz najlepszy garnitur i wychodzisz z domu. Droga do miejsca docelowego to istny koszmar. Mimo, że wyszedłeś godzinę wcześniej masz świadomość, że możesz nie zdążyć...utknąłeś w korku, który zdaje się nie mieć końca. Nerwowo spoglądasz na zegarek. Cenne minuty upływają, a Ty nadal masz do przebycia maraton! Twoje zdenerwowanie przekłada się na zachowanie. Wykonujesz nerwowe manewry. I tak przez kolejne 25 minut. Wreszcie możesz ruszać i płynnie dojechać do celu, jednak z tyłu głowy jakiś donośny głos krzyczy Ci do ucha „**NIE ZDAŻYSZ!**” ...Udało się i... po upływie kolejnych 30 minut możesz cieszyć się nową posadą!

Powyżej pokazałem Ci dwie sytuacje, które w sposób doskonały i szczegółowy

pozwolą Ci dowiedzieć się, czym są strefy komfortu.

Strefa komfortu, to miejsce, w którym czujesz się dobrze! To obszar Twojego jestestwa, który gwarantuje Ci bezpieczeństwo!

Z pewnością potrafisz dobrze zdefiniować to zjawisko po dwóch, wyżej przytoczonych przeze mnie wariantach.

Kiedy pracodawca ma w perspektywie zwiększenie produkcji (a co za tym idzie również dochodów firmy) poprzez zatrudnienie nowych pracowników jest w swojej strefie komfortu. Niczym nie ryzykuje. Co najwyżej jego dochody pozostaną na tym samym poziomie co aktualnie, jednak praktycznie nie istnieje prawdopodobieństwo, iż nie zatrudni nowych specjalistów. Jest w tzw. „swoim świecie”, który doskonale zna. Ty jednak szukasz pracy. Od tego zależy praktycznie całe Twoje życie. Jako, że masz świadomość konkurencji nie możesz być do końca spokojny. Denerwujesz się. Twoje ciało reaguje na rosnący stres. Nie potrafisz do końca skoordynować swoich ruchów. Goni Cię czas, a Ty stoisz w korku! Mimo, że wyszedłeś godzinę wcześniej nie możesz w spokoju dojechać do miejsca docelowego. Spokój odzyskujesz dopiero po pozytywnej rozmowie kwalifikacyjnej, zakończonej przyjęciem Cię do pracy. Do dziś byłeś bez zatrudnienia. Postanowiłeś jednak, że mimo iż to bardzo wygodne, nie pozostaniesz w tym stanie i zaczniesz szukać pracy. Opuściłeś swoją strefę komfortu i podjąłeś zadania zmierzające do zmiany swojej sytuacji życiowej. Brawo! Jednak zobacz, ile Cię to kosztowało!

Być może jeszcze nie do końca rozumiesz, czym są strefy komfortu. Pozwól, że uściślę tę kwestię poprzez odniesienie się do Twojego życia i zadania Ci pytania.

Czy jesteś człowiekiem, który:

- od wielu lat pracuje zawodowo w tej samej firmie, jednak **nie do końca jest** zadowolony z efektów, zwłaszcza w kontekście finansowym (zbyt niskie wynagrodzenie, niedocenywanie osiągnięć, brak premii, itp.)
- ma 40 lat i **ponad 20 kg** nadwagi
- godzi się na wiele **kosztem własnych** potrzeb
- pali **2 paczki** papierosów dziennie mimo że doskonale zdaje sobie sprawę ze zdrowotnych i finansowych konsekwencji
- czuje się w swoim związku jak żółw w skorupie, która **uwiera go** przy każdym

stawianym kroku i praktycznie uniemożliwia ucieczkę?

Myślę, że na wszystkie pytania odpowiedziałeś „**TAK**”. Ok, odpowiedz więc sobie na jeszcze jedno pytanie. Dlaczego zatem:

- **nie porozmawiasz z szefem** o podwyżce czy o możliwości uzyskania premii, a w przypadku negatywnej reakcji nie poszukasz innego zatrudnienia?
- **nie poszukasz** najbliższej siłowni i nie zapiszesz się na trening, albo chociaż nie zaczniesz biegać czy spacerować regularnie każdego dnia?
- **nie określisz** na ile jesteś w stanie się zgodzić w swoim życiu aby nie utracić jeszcze wolnej woli?
- **nie ograniczysz** ilości wypalanych papierosów o połowę a następnie nie rzucisz nałogu?
- **nie porozmawiasz** ze swoim partnerem / partnerką o tym, co w Waszym związku jest nie tak, co Ci nie pasuje i powoduje u Ciebie frustrację? A może już czas na rozejście się? Przyzwyczajenie nie jest dobrym motorem do budowania relacji międzyludzkich.

I?... rozumiem Cię. Wiesz, że robisz źle, ale nie wiesz dlaczego. Nie jesteś do końca sobą właśnie dlatego, że tkwisz w utworzonych we własnym umyśle strefach komfortu, zatem pozwól, że udzielię odpowiedzi za Ciebie!

Odpowiedź 1. Nie zmienisz pracy. Nie poprosisz szefa o podwyżkę. Nie podejmiesz rozmowy na temat ewentualnej premii. Mimo, że doskonale wiesz, że Ci się należy. Przecież jako jedyny zostajesz po godzinach i bierzesz na siebie obowiązki innych. Ale to nie Ty zostajesz pracownikiem miesiąca. Nie Ty zbierasz profity. Ty tylko wykonujesz w nadziei, że ktoś w końcu Cię dostrzeże. I będzie tak dalej! Ta sytuacja nie ulegnie zmianie! A wszystko przez to, że jesteś zakuty w łańcuchy własnej strefy komfortu. Nie odejdiesz z firmy w obawie o to, że przez następne miesiące nie będziesz miał z czego żyć. Nie poprosisz szefa o podwyżkę w obawie przed odmową. Premia? Przecież szef by Cię w najlepszym razie zabił, a w najgorszym zwolnił z pracy. Wolisz więc pozostać na swoim miejscu w szeregu i się nie wychylać. Pewnie też nauczono Cię w młodości, że o pracę trzeba dbać. Strefa komfortu, mimo że niezmiernie mocno Cię ogranicza i dosłownie uwiera Twoje „Ja” jak zbyt ciasna marynarka służbowego garnituru pozostaje NIENARUSZONA! Przegrałeś...

Odpowiedź 2. Pracujesz 10 godzin dziennie, od poniedziałku do piątku. Dojazd do pracy, a następnie powrót do domu, zajmują Ci łącznie godzinę. Kiedy otwierasz drzwi do swojego mieszkania marzysz o tym aby wziąć prysznic, zaparzyć filiżankę mocnej kawy i na resztę doby zaprzyjaźnić się z telewizorem i wygodną kanapą. Uśmiechasz się. Twoja żona właśnie serwuje Ci na kolację piękną, soczystą i jakże apetycznie pachnącą golonkę na piwie. Ale moment...to jest gorące! Niech przestygnie – zdążysz jeszcze spalić papierosa na balkonie i „dotlenić” organizm wyposażając go w dodatkową energię niezbędną na konsumpcję! Jesteś najedzony. Podstawowa potrzeba ludzka została właśnie zaspokojona. W sensie fizjologicznym rzecz jasna. Pozostaje umyć zęby, nastawić budzik i położyć się spać. W końcu jutro kolejny ciężki dzień w pracy... A! Siłownia! Nie, nie dziś. Zresztą tak naprawdę nie masz na to czasu. I jeszcze trzeba zapłacić za karnet! Wolę pobiegać. Ale nie dziś. Nie teraz. Wiem...będę biegał w każdą sobotę! Tymczasem wiesz doskonale, że sobotnie bieganie skończy się co najwyżej jako spacer do sklepu po kolejną paczkę „fajek”! Co z tego, że masz kilka kilogramów za dużo. Co z tego, że zabija Cię cholesterol, skutecznie i po cichu, potajemnie blokując Twoje żyły i tętnice. Ważne, że nie musisz przechodzić na dietę, rzucać palenia i zmuszać się do katorżniczej pracy idąc każdego dnia na pół godzinny spacer. Twoja strefa komfortu zostaje NIENARUSZONA! Przegrałeś...

Odpowiedź 3. „Kochanie, wiem, że jesteś być może zmęczony, ale Ela chce dzisiaj zrobić spotkanie klasowe. Zgodziłam się. Zawieziesz mnie oczywiście na 19 – stą a potem odbierzesz koło północy, prawda?”. „Tato... Pani od polskiego znowu nie spodobało się moje wypracowanie... Proszę, pomóż mi (napisz je za mnie!)”. „Cześć – rozmowa telefoniczna z kolegą z pracy – nie będę mógł jutro dokończyć zamówienia dla strategicznego klienta. Mam grypę. Zrób to proszę za mnie. Postawię Ci za to kolejkę podczas następnej partii pokera”. Na każde z tych pytań – próśb – ukrytych „rozkazów” odpowiesz „TAK”, „OK”, „Dobrze Kochanie”, etc. Nie będzie miało dla Ciebie znaczenia, czy jesteś zmęczony po pracy, czy boli Cię głowa lub łamie w kościach. Zgadzasz się, bo tak należy. Bo jeśli odmówisz, to nie będzie obiadu, syn zacznie słuchać głośno muzyki w czasie, kiedy Ty będziesz chciał się zdrzemnąć a kolega z pracy zapomni o Tobie ustalając z innymi termin następnego spotkania na partyjkę pokera. Odkładasz więc wszystko co chciałeś zrobić dla siebie na rzecz zaspokojenia potrzeb innych. Nie zrozum mnie źle! Nie chodzi o to, abyś odmarwił pomocy innym. Człowiek jest istotą społeczną i już na zawsze jest w pewnym sensie obowiązany do pomocy. Jednak nie możesz dawać się wykorzystywać! Pomoc innym

w potrzebie a dawanie się wykorzystywać, to dwie, zupełnie odmienne sprawy. Miej tego świadomość!

Wracając jednak do meritum... zgadzasz się, więc rezygnujesz z własnych potrzeb. Odsuwasz je na później, jednak wiedz, że „później” nie nastąpi NIGDY! W ten sposób przegrywasz kolejną bitwę w walce o siebie. Twoja strefa komfortu zwycięża!

Odpowiedź 4. *Strefa komfortu ma siostrę bliźniaczkę. To wymówka! Uzupełniają się nawzajem wręcz idealnie! Twój oddech jest płytki. Męczysz się, kiedy masz wejść na drugie piętro. Krótki spacer z psem powoduje, że przez godzinę dochodzisz do siebie. Masz poźółkłe palce, których nijak nie można „domyć”. Każdego poranka męczy Cię suchy kaszel. Obniżasz swoją efektywność w pracy, bo coraz częściej robisz sobie przerwę na „dymka”. Od 10 lat podejmujesz noworoczne postanowienie, że rzucisz palenie. I co się dzieje? - NIC! Bo nawet jeśli chcesz wyjść poza tę strefę komfortu, to na Twojej drodze staje jej siostra – WYMÓWKA! Wymówka jest czymś fenomenalnym! Doskonałym narzędziem aby dalej utrzymywać Cię w strefie komfortu! Każda jest dobra, nawet ta najbardziej irracjonalna!*

Chcesz rzucić palenie, ale:

- przecież jeśli jeszcze popalisz przez następny rok, nic złego się nie stanie*
- nie możesz teraz rzucić. Masz tyle obowiązków w pracy, że nie „wyrobisz” bez papierosa. Zwariujesz!*
- rząd właśnie obniżył akcyzę. Teraz palenie opłaca się jeszcze bardziej!*
- w Twoim osiedlowym sklepie jest promocja: dwie paczki w cenie jednej. Jak tu nie skorzystać...przecież to dobrodziejstwo!*
- żona Cię zdenerwowała. Ciągłe suszy Ci głowę o nowy telewizor. Ok, może go kupisz, ale najpierw musisz przemyśleć. Co lepiej pomaga Ci w skupieniu się nad konkretną sprawą? - jasne, że papieros!*

Tak. Właśnie w ten sposób siostra bliźniaczka strefy komfortu uniemożliwiła Ci jej opuszczenie. Przegrałeś ponownie!

Odpowiedź 5. *Twoje życie uczuciowe, to najcięższy przypadek strefy komfortu jaki znam. Jeśli nawet uda Ci się zburzyć poprzednie ograniczenia, tutaj napotkasz na największe przeszkody. Nie chcesz przecież zostać sam, a masz już swoje lata i zmiana na tym etapie życia budzi w Tobie ogromne obawy (swoją drogą nie wiem, czy zauważyłeś, ale udało mi się „przemycić” przykład wymówki: masz*

swoje lata, więc nie będziesz teraz na nowo szukał partnera / partnerki i budował wszystkiego na nowo! Widzisz jak to działa?). Liczysz na przeczekanie. Na zmęczenie materiału. Czekasz z nadzieją, że codzienne awantury i znacząca rozbieżność zdań pomiędzy Tobą a „najbliższą” Ci osobą wreszcie ucichną. A jeśli nie? Zapewniam Cię. Nie ucichną! Ktoś kiedyś powiedział, że nadzieja jest matką głupich, ale lepsza taka matka, niż żadna (a w innej wersji, ... ale każda matka kocha swojego syna). Pozwolę sobie nie zgodzić się z tym stwierdzeniem. Nie zawsze matka dobra jest dla własnego dziecka (i to niezależnie od jego płci). Oglądasz zapewne TV. Jesteś świadom doniesień o krzywdach, jakie matki wyrządzają swoim dzieciom! Może jest to drastyczny przykład, ale chodzi mi o to, abyś dobrze zrozumiał. Przeczytaj przykłady, które przytaczam poniżej i szczerze odpowiedz sobie na pytanie, czy tak właśnie jest również w moim życiu?

Przykłady sytuacji nadawania na odmiennych częstotliwościach pomiędzy dwojgiem partnerów:

- codzienne kłótnie o rzeczy błahe, które de facto nie powinny mieć żadnego znaczenia, a ewentualne rozbieżności zdań w takiej, czy innej kwestii powinny być przedmiotem spokojnej rozmowy, a nie krzyków budzących skrajnie negatywne emocje*
- brak czasu dla siebie nawzajem + tworzenie sztucznych sytuacji, które mają pokazać partnerowi / partnerce, że właśnie teraz, kiedy on / ona chce z Tobą porozmawiać nie masz czas, bo akurat robisz coś niezmiernie ważnego (a faktycznie czytasz pocztę e-mail!)*
- oddalenie emocjonalne i spędzanie wolnego czasu bez siebie*
- problemy z życiem seksualnym*
- całkowicie odmiennie zainteresowania / brak wspólnych tematów*
- różne zdania dotyczące tak ważnych aspektów, jak wychowywanie dzieci*
- zdrada emocjonalna i / lub fizyczna*
- wiele innych, których nie sposób wymienić (każdy człowiek jest wielką indywidualnością i wskazane przykłady mają za zadanie zobrazować Ci problem i unaocznić go!).*

Mimo, że wiesz, o czym mówię, nadal pozostajesz w związku z osobą, która – po głębszych przemyśleniach, tak naprawdę jest Ci zupełnie obca! Nic nie zmienisz. Nie

pozwole Ci na to wymówka! Bo jesteś „za stary” na takie zmiany. Bo obawiasz się samotności. Bo nie chcesz wracać do pustego domu. Bo już tylko pomyślenie o takiej sytuacji powoduje u Ciebie niewytlumaczalny, ale paraliżujący Cię strach. Bo, bo, bo! Strefa komfortu zostaje – wygrywa! Ty odchodzisz ze spuszczoną głową jako **WIELKI PRZEGRANY!**

Powróć teraz na plażę z początku tej książki. Czy to, co wtedy czułeś, będąc zupełnie wolnym człowiekiem, czujesz również analizując wszystkie przykłady, które specjalnie dla Ciebie opisałem? **Jasne, że NIE!** Wtedy czułeś się szczęśliwy a wewnątrz Ciebie panowała całkowita harmonia. Tymczasem w strefie komfortu czujesz jedynie **ZŁUDNE** poczucie bezpieczeństwa, które tylko powierzchownie czyni Cię „szczęśliwym”. Ale pewnie to wiesz! Nie wiem, czy przyznasz mi rację, ale czy nie uważasz, że potrzebujesz właśnie teraz dostać do rąk narzędzia, które dobitnie uzmysłowią Ci, co tracisz?

To posłuchaj!

Strefa komfortu jest Twoim najgorszym wrogiem, bo:

- **ogranicza** Twój rozwój na dosłownie każdym etapie i we wszystkich aspektach życia
- **nie pozwala** Ci zwiększyć dochodów i zmusza do tego, abyś nie mógł myśleć o bogactwie
- **nie pozwala** Ci na spokojne i szczęśliwe życie u boku innej osoby i zmusza Cię do pozostawiania w niechcianym kompromisie
- całkowicie i permanentnie **blokuje** wszystko, co chciałbyś zmienić!
- **daje** Ci poczucie złudnego bezpieczeństwa i rysuje przed Tobą irracjonalną i całkowicie nieprawdziwą przyszłość!

Ok. Przyznasz, że nie brzmi to ciekawie. Założę się jednak, że nie jesteś i nigdy nie będziesz w stanie zaprzeczyć moim słowom, bo podświadomie zdajesz sobie sprawę z ich prawdziwości. Powiesz jednak: „Przecież inni też tak żyją. Też nie próbują nawet opuścić swoich stref komfortu. Skoro inni tak robią, to dlaczego do cholery ja miałbym zachować się inaczej?! Do czego Ty (czyli ja) mnie namawiasz?!”. Masz rację! Więcej...masz stuprocentową rację we wszystkim, co sobie właśnie w tej chwili z uporem maniaka wmawiasz podczas wewnętrznego dialogu ze samym sobą! A skoro właśnie ustaliliśmy, że masz rację, to możesz triumfować! Nie zapominaj tylko o jednym: „Ten się śmieje, kto się śmieje ostatni!”. Wskazałeś mi właśnie, iż

skoro „wszyscy” tak robią, że nie podejmują żadnych kroków prowadzących do zburzenia ich stref komfortu, to niby po co Ty miałbyś działać na przekór. Czy jednak jesteś pewien, że coś – cokolwiek, co robią, wyznają, czemu hołdują ludzie, stanowiący tzw. „większość” jest słuszne i właściwe dla Ciebie? Możesz autorytatywnie stwierdzić, że dobro ogółu równa się dobru jednostki?

Pozwól, że nieco zobrazuje Ci tę problematykę na przykładzie działań polskiego rządu. Powszechnie wiadomym jest, że Polacy to naród patriotyczny, który czynnie bierze udział w tworzenia własnego państwa. Szczególnie widać tę troskę i zaangażowanie obywateli podczas analizy frekwencji wyborczej!

Ale do rzeczy. Załóżmy, że prowadzisz działalność gospodarczą i jesteś prywatnym przedsiębiorcą. Załóżmy również, że prywatni przedsiębiorcy – Ci z małymi, jednoosobowymi firmami, stanowią w Polsce 15% ogółu społeczeństwa (podkreślam założenie...nie fakt!). 85% to wszyscy inni, a więc emeryci, renciści, zatrudnieni na umowę o pracę, zlecenie czy o dzieło, rolnicy i bezrobotni. Rząd właśnie wprowadza podwyżkę podatku od przedsiębiorców, którego zadaniem jest:

- naprawienie systemu opieki medycznej
- podwyższenie „głodowych” rent i emerytur (biorąc pod uwagę „starzejące” się społeczeństwo polskie oraz malejącą ilość osób pracujących, to właśnie emeryci i renciści stanowią lwią część tzw. ogółu)
- wzmocnienie systemu społecznego państwa i zapewnienie regularnego wypłacania zasiłków, min. tych z programu „500 +”.

Chwila refleksji... czy podniesienie podatków dla Ciebie i ludzi z Twojej grupy społecznej (mali przedsiębiorcy), powodujące większe obciążenia a tym samym mniejszy zysk po to, aby „dać” pieniądze ogółowi społeczeństwa jest dla Ciebie dobre? Nie muszę odpowiadać za Ciebie!

Zapamiętaj rzecz, która nie tylko jest niezmiernie istotna, ale przede wszystkim znacząco wpływa na jednostkę (czyli także i na Ciebie). Rozwiązania, będące dobre (w rozumieniu tej lub innej grupy społecznej czy partii politycznej) dla ogółu nie zawsze są – a często właśnie nie są – dobre dla jednostek! Czy potrzeba więcej przykładów? Ich ilość można mnożyć praktycznie w nieskończoność, ale to zdecydowanie przekroczyło by ramy tej książki. Istotnym jest jedynie, abyś zrozumiał zasadniczy mechanizm i mógł dojść do konstruktywnego wniosku:

„TO, CO JEST DOBRE DLA WSZYSTKICH, NIEKONIECZNIE JEST DOBRE DLA MNIE!”.

Ok. Podsumujmy w kilku zdaniach to, czego zdążyłeś się już dowiedzieć:

- **wiesz**, czym jest wolność i harmonia. Poznałeś ją podczas mentalnego pobytu na piaszczystej plaży o zachodzie Słońca
- **poznałeś** historię dwojga ludzi: przedsiębiorcy – pracodawcy i poszukującego pracy człowieka
- **dowiedziałeś się** czym jest strefa komfortu oraz uzupełniająca ją wymówka
- **znasz** konsekwencje braku reakcji na strefę komfortu i konsekwencji takiego podejścia do problemu
- **przekonałeś się**, że dobro ogółu w żaden sposób nie koresponduje z dobrem jednostki, a wręcz przeciwnie – niezmiernie często marginalizuje jednostkę dla dobra większej części społeczności.

To już wiesz. Pewnie nie czujesz się teraz zbyt komfortowo. Do Twojej głowy napływają myśli, które być może jeszcze nie do końca jesteś w stanie zrozumieć. Właśnie teraz w Twoim umyśle trwa proces siania ziarna wątpliwości. Czy aby dobrze postępujesz nie próbując zmienić w swoim życiu niczego i tkwiąc w wyznaczonych strefach komfortu? Powiem Ci jednak, że nie wiesz jeszcze wszystkiego!

Istnieją narzędzia, które praktycznie w ciągu jednego dnia pozwolą Ci na zburzenie strefy komfortu dowolnej, praktycznie każdej dziedzinie Twojego życia! Narzędzia tak potężne i uniwersalne, że gwarantują powodzenie bez względu na to, kiedy, gdzie i w jaki sposób zdecydujesz się je zastosować! Pomyśl teraz, co by było, gdybyś:

- **nie musiał** już martwić się o pieniądze
- **miał** wymarzoną pracę, która daje Ci możliwość spełnienia i satysfakcję z jej wykonywania
- **był** w prawdziwie szczęśliwym związku z osobą, która nie tylko Cię rozumie, ale także wspiera w Twoich działaniach bez względu na to, co o nich wewnętrznie sądzi
- **dysponował** czasem na tyle umiejętnie, że pozwoliłoby Ci to wykonywać swoje

- obowiązki służbowe przez 3-5 godzin zamiast 12
- **dowolnie** inna, upragniona przez Ciebie rzecz!

Jakbyś się wówczas czuł? W co byś się ubierał, jakim samochodem jeździł i w jakim domu / mieszkaniu mieszkał? Z kim żyłbyś pod jednym dachem i gdzie spędzał wakacje? Co byś jadł? Jak byś rozmawiał z innymi ludźmi?

Jak widzisz wielokrotnie zmuszam Cię do myślenia. Nie robię tego bez powodu. Chcę, abyś namalował pewne obrazy w swoim umyśle zanim przejdę do tego, w jaki sposób Ci pomóc. Pomyśl zatem o sytuacji, w której szef docenił Twoje starania i nagroził pracę w firmie premią w wysokości 5.000 złotych! Po kurtuazyjnej lampce szampana na firmowym zebraniu, ogłosił pracownikom, że zostałeś właśnie pracownikiem roku i wręczył Ci kopertę z pieniędzmi! Nie czek... nie potwierdzenie wykonania na Twoje konto bankowe przelewu... Fizycznie przekazał Ci kopertę z nagrodą dzięki czemu już, teraz, dokładnie w tej chwili możesz się nią cieszyć! Jak się czujesz? 5.000 to dosyć sporo pieniędzy. Wiele rzeczy możesz za to kupić, w wiele miejsc pojechać. Możesz też zainwestować je bezpiecznie aby cieszyć się jeszcze większym zyskiem w określonym czasie. Nie ważne! Jedno jest pewne: jesteś właśnie bardzo **SZCZĘSLIWYM** człowiekiem, bo:

- szef docenił Twoje kompetencje i zaangażowanie w pracę
- zostałeś pracownikiem roku i wzbudziłeś uzasadnioną zazdrość w kolegach z firmy, którzy nie uzyskali podobnych do Twoich wyników
- otrzymałeś namacalną gratyfikację finansową i możesz przeznaczyć pieniądze na dowolnie wybrany przez Ciebie cel

Na chwilę opuszczasz swoją strefę komfortu w wyniku zadziałania czynnika zewnętrznego – Twojego szefa, który postanowił Cię nagrodzić. Wczuj się w rolę. Dotknij dosłownie tego uczucia i kontempluj je przez najbliższe 2-3 minuty. Chcę, abyś się nim napałował. Rozkoszował. A wiesz dlaczego? Bo mam Ci do przekazania największą prawdę jaką być może usłyszysz w całym swoim życiu!

KAŻDA STREFA KOMFORTU, KTÓRA BLOKUJE TWÓJ ROZWÓJ I SZCZĘŚCIE W DOWOLNEJ DZIEDZINIE ŻYCIA JEST NICZYM INNYM, JAK WYNIKIEM TWOJEGO ŚWIADOMEGO DZIAŁANIA I WYRAŻENIA ZGODY NA NIEKORZYSTNY DLA CIEBIE KOMPROMIS!

Cieżko uwierzyć, prawda? Spokojnie! Przywykniesz do tego i z czasem zrozumiesz, gdzie tkwił problem. Pewne jest jednak, że każda strefa komfortu została stworzona przez Ciebie, a wybrnięcie z niej blokuje wymówka i ... strach! Strach czy obawa przed czymś nieznanym jest swego rodzaju łącznikiem między strefą komfortu i wymówką, a Twoim lepszym życiem. To taki „bezpiecznik” Twojego świadomego umysłu zastosowany po to, abyś Boże broń nie warzył się opuszczać strefy komfortu i zmuszać rozumu do budowania czegoś nowego na nieznanym dotąd gruncie.

Jakie masz zdanie o strachu? Czy są w Twoim życiu rzeczy, okoliczności, zdarzenia, których się obawiasz? Które budzą w Tobie strach na samą myśl o nich? Jasne, że są! Nie ma na świecie ludzi, którzy się nie boją. Politycy boją się przegranej w kolejnych wyborach lub manifestacji niezadowolonego społeczeństwa z bieżących poczynań i kroków. Marketingowcy boją się, że opracowane przez nich kampanie reklamowe nie przyniosą oczekiwanych rezultatów. Księża boją się, że w którymś momencie przyjdzie rządzącym do głowy pomysł opodatkowania uzyskiwanych przez Kościół dochodów. Emeryci i renciści boją się, że coraz bardziej niewydolny system świadczeń doprowadzi do braku wypłat. Ekolodzy obawiają się globalnego ocieplenia, które w konsekwencji spowoduje praktycznie całkowity reset cywilizacji jaką znamy. Złodzieje boją się więzienia. Lekarze drżą na myśl o epidemiach chorób wywoływanych przez bakterie lekooporne. A Twoje dzieci być może nie chcą zasypiać przy zgaszonym świetle. Wszyscy się boimy!

Zanim jednak na dobre „utopisz” się w otaczającym Cię morzu strachu i obaw, poznaj prawdę o tym zjawisku. A prawda jest taka: strach (obawa o coś) **NIE ISTNIEJE** jako czynnik zewnętrzny, determinujący określony rodzaj zachowania się człowieka (panika, ucieczka, itp.)! Podobnie, jak strefa komfortu jest wyłącznie wytworem Twojego umysłu! Chcesz dowodu? Bardzo proszę!

Za dowód na potwierdzenie teorii, że strach nie istnieje jako czynnik zewnętrzny, który w taki sam sposób wpływałby na zachowanie wszystkich ludzi, posłużymy się przykładem klaustrofobii, czyli panicznego czasami lęku NIEKTÓRYCH osób przed przebywaniem w niewielkich, ciasnych pomieszczeniach (jak np. widny).

Przenosimy się na inny plan... Ty i Ja, wspólnie z ośmioma innymi osobami, stoimy właśnie przed wejściem do windy w Pałacu Kultury i Nauki w Warszawie. Wszyscy mamy zamiar dojechać nią na taras widokowy, aby z lotu ptaka wykonać

zdjęcia stolicy. I teraz najważniejsze. Założmy, że ja i 2 inne osoby mają tajemniczą przypadłość – klaustrofobię. Co to oznacza? Że wytworzony w naszej świadomości obraz ciasnego pomieszczenia, mknącego na dodatek w równie ciasnym szybie na wysokość kilkudziesięciu metrów, mrozi krew w naszych żyłach! Za żadne pieniądze nie wejdziemy do windy. Albo więc pójdziemy pieszo po schodach, narażając się na zawał, albo... zrezygnujemy. Zostaniemy w naszej strefie komfortu, która za pośrednictwem świadomego umysłu nakarmiła nas kiedyś fałszywym pojęciem strachu. Widzisz już z pewnością, co chcę Ci powiedzieć. Było na dziesięciu przed windą. Ty i 6 innych osób pojechaliście do góry. Nasza „trójka” pozostała na dole. Czy gdyby strach był – podobnie, jak np. pogoda, czynnikiem prawdziwym, zewnętrznym, w sposób jednakowy determinującym zachowanie wszystkich ludzi, to czy nie wszyscy powinni byli zrezygnować z korzystania z windy i pieszo wybrać się na taras widokowy PKiN? Jasne, że tak! Jednak STRACH nie istnieje nigdzie w świecie zewnętrznym. Istnieje wyłącznie w naszej głowie i naszych przekonaniach. Znasz zapewne powiedzenie, że strach ma wielkie oczy... Czy ta kwestia wymaga jeszcze wyjaśnienia?

Od dzisiaj zatem przyjmiesz zupełnie inną postawę. Zgodzisz się ze mną, że strach i obawa to rzeczy, które nie istnieją w rzeczywistości materialnej i nie mają żadnego wpływu zewnętrznego na człowieka. Wiesz, że cokolwiek, czego się boisz lub obawiasz ma swój początek i koniec zarazem jedynie w Twoim umyśle. A skoro tak, to zmiana przekonań na dany temat i akceptacja marzeń związanych z własnym życiem są w stanie całkowicie wyeliminować dowolny czynnik, którym karmiąc Cię Twój świadomy umysł generuje bezpiecznik w formie strachu!

Musisz sobie uświadomić jedną, niezwykle istotną prawdę. Uzmysłowisz sobie ją dzięki poniższemu schematowi. Jako, że czytasz tę książkę i jesteś inteligentnym człowiekiem, poszukującym rozwiązania tego lub innego problemu, zrozumiesz bez kłopotu to, co właśnie usiłuję Ci przekazać. Spójrz i pomyśl... (tak, po raz kolejny pomyśl!):

neutralne wydarzenie + emocje innych z nim związane przekazane Ci w przeszłości i całkowicie irracjonalne (np. obawa Twoich rodziców przed utratą pracy) + **bezpodstawne przyjęcie „faktów”** przez Twój świadomy umysł = **STRACH!**

Jak widzisz zatem, pojęcie strachu mogło by być dla Ciebie zupełnie obce, gdyby nie jakieś wydarzenie w przeszłości wzmocnione poprzez przekaz innych osób, z którymi niezmiernie mocno identyfikowałeś się emocjonalnie. W skrócie można by ten schemat przedstawić nieco inaczej, co nie zmienia ogólnego przekazu:

STRACH = negatywny przekaz innych o danym wydarzeniu + emocje, które wiązałeś z tymi ludźmi w przeszłości.

Na logikę i dla potwierdzenia mojej teorii strachu działa w ogólnym zarysie wpływanie społeczeństwa na jednostkę. W podobny sposób przyjmujemy narzucane przez większość konwenanse w każdej dziedzinie życia. Dopasowujemy się do nich w OBAWIE przed odrzuceniem. Stajemy się „modni” bojąc się, że jeśli postąpimy inaczej – wbrew woli ogółu a w zgodzie ze samym sobą – zostaniemy zepchnięci na margines społeczeństwa. Tak to właśnie działa! W ten sposób nasze „nowoczesne” i rozwinięte społeczeństwo nakłada na Ciebie łańcuchy ogólnie akceptowanej poprawności w dowolnym aspekcie. Wszystko inne, to ODMIENNOŚĆ. A jak wiesz zapewne i z własnego doświadczenia życiowego odmienności się nie akceptuje, bo... wzbudza STRACH i OBAWĘ przed nieznanym. Błędne koło się zamknęło! Tkwisz w strefie komfortu zbudowanej w oparciu o potrzeby i zdania innych (ogółu), blokowany nieistniejącym jako czynnik zewnętrzny STRACHEM. Przepis na utopię gotowy!

Kiedy jednak komukolwiek z nas uda się wyjść poza ogólnie przyjęte strefy komfortu danej społeczności, ta posiada kolejne narzędzia do „bombardowania” osiągnąć jednostki! Kiedy mieszkając za młodu w małej miejscowości lub na wsi, nagle okazało się, że zdobyłeś świetne wykształcenie i jesteś w pierwszej setce najbogatszych osób w Polsce, co zrobi społeczność? Czując, że zburzyłeś ich strefę komfortu powie, że jesteś „złodziejem” lub wystosuje prawdziwą bombę atomową przeciwko Tobie w postaci jakże modnego ostatnio „hejtu”! Tego również musisz być świadomy. Jednak jako osoba żadna sukcesu i przynależnego jej szczęścia pominięz takie zachowanie milczeniem i skierujesz się w stronę zwerifikowanych i

sprawdzonych mechanizmów, które pozwolą Ci na samorealizację i spełnianie Twoich (nie ogółu) marzeń! Jeśli jesteś na to gotowy (a wierzę, że tak) GRATULUJĘ!

Tylko cztery kroki dzielą Cię od prawdziwej wolności! Szczegółowo opisałem je w swoim pierwszym e-booku „Manifest Zwycięzcy” - weź życie we własne ręce i stań na podium, do przeczytania którego gorąco Cię zachęcam (znajdzie go we wszystkich internetowych księgarniach w Polsce lub na moim autorskim blogu, dostępnym pod adresem: www.manifestzwyciezcy.pl), zatem tutaj zaznaczę jedynie pobieżnie, co dokładnie mam na myśli.

Te kroki doprowadzą Cię tam, gdzie jeszcze nigdy nie byłeś! No może poza sferą marzeń, ale jeśli marzyłeś o wspaniałym życiu, to tym bardziej dasz mi zabrać Cię w tę wspaniałą podróż do szczęścia w dowolnej dziedzinie życia!

- krok 1: podejmij decyzję. Bez tego nic nie wskórasz. Jeśli nie podejmiesz decyzji o zmianie, to zmarnowałeś czas na czytanie tej książki!*
- krok 2: bądź pozytywnym egoistą! Nie zbudujesz niczego, jeśli w pierwszej kolejności nie zrobisz czegoś wyłącznie dla siebie!*
- krok 3: wyznacz sobie cele! Cel, to swego rodzaju drogowskaz na Twojej mapie życia. Nie zaprzeczysz, że życie to podróż! Najważniejsza podróż. Czy chcesz zabłądzić? Wątpię!*
- krok 4: zobacz to! Trochę mnie już poznałeś... wiesz, że kilkakrotnie prosiłem Cię abyś pomyślał... Więc pomyśl raz jeszcze i zobacz siebie, jako człowieka, który osiągnął wszystko, o czym marzył!*

Jeśli pozwolisz, to wskaże jeszcze kilka powodów, dla których powinieneś zrealizować plan na życie zawarty w Manifestie Zwycięzcy. Zapoznając się z jego treścią otrzymasz:

- narzędzia i rozwiązania sprawdzone i zweryfikowane przeze mnie, które stosuje w swoim życiu na co dzień. Są one wynikiem 12 lat obserwacji zarówno na planie zawodowym, jak i osobistym!*
- poznasz techniki, dzięki którym z łatwością zburzysz sztuczne i ograniczające Cię strefy komfortu – te „zakazy wjazdu”, uniemożliwiające Ci osiągnięcie tego, o czym marzysz*
- możliwość poznania metod, dzięki którym określisz swoje życiowe cele i będziesz je realizować korzystając z listy priorytetów*
- DAR! Tak... dar bycia pozytywnym egoistą! Według mnie właśnie taka*

postawa umożliwi osiągnięcie wszystkiego! Reszta technik i narzędzi to usprawnienie procesu i wdrożenie go w życie, jednak bez zrozumienia, czym tak naprawdę jest bycie pozytywnym egoistą nie osiągniesz NICZEGO!

Reasumując. Możesz dokonać dowolnej zmiany w swoim życiu. Możesz zniwelować lub wręcz całkowicie usunąć strach i obawę przed zmianami, przed nieznanym, dzięki wiedzy, którą już posiadasz. STRACH nie jest czynnikiem zewnętrznym! Nie istnieje w świecie rzeczywistym! Jest tylko wytworem Twojego racjonalnego umysłu, który stosuje go jako swego rodzaju bezpiecznik tylko po to, abyś nie mógł skutecznie realizować własnego planu na życie i pozostawał biernie w sztucznym środowisku – Twojej strefie komfortu!

I na koniec rzecz chyba najważniejsza, którą chcę Ci przekazać! Proszę Cię, nie traktuj mnie jako autorytetu! Nie traktuj mnie, jako „lepszego” od Ciebie! Bynajmniej taki nie jestem! Podobnie, jak Ty zrobiłem w przeszłości i robię nadal ogromną ilość błędów na swojej drodze do poznania samego siebie! Fakt. Kilka rzeczy udało mi się osiągnąć. W ciągu ostatniej dekady wykreowałem kilka firm. Byłem Prezesem, V-ce Prezesem bądź udziałowcem czy członkiem Rad Nadzorczych kilku spółek prawa handlowego nie tylko w Polsce, ale również poza jej granicami (Niemcy, Cypr). Cały czas jestem prywatnym przedsiębiorcą. Być może jedyną różnicą pomiędzy Tobą, a mną jest ta, iż ja nieco wcześniej zauważyłem i poznałem mechanizmy, rządzące ogólnym pojęciem szczęścia i sukcesu. Ale nie martw się. Ty nie musisz podejmować wewnętrznej walki, aby je poznawać. Jakiś czas temu całkowicie wycofałem się z branży, w której działałem, i która przynosiła mi całkiem niezłe dochody (usługi finansowe) tylko dlatego, że tak naprawdę nigdy, wewnętrznie nie chciałem się w niej realizować! Praca z Tobą, przekazanie Ci tych najważniejszych, życiowych informacji, dzięki którym możesz uzyskać dosłownie wszystko, to jest właśnie moje powołanie! Ta praca sprawia mi satysfakcję. Dzięki niej mogę realizować się w każdym aspekcie swojego życia! I gorąco, szczerze zachęcam Cię do tego samego!

Zapraszam Cię na mojego autorskiego bloga. Znajdziesz mnie pod adresem: www.manifestzwyciezcy.pl Staram się, aby treści, które tam prezentuje były cykliczne, merytoryczne i niezwykle interesujące. Ale uważaj! Ten blog, podobnie, jak moje książki czy artykuły bądź szkolenia i seminaria nie są dla każdego! Cała ta wiedza, którą Ci chcę przedstawić poparta doświadczeniami i obserwacjami z autopsji nie jest dostępna dla wszystkich! Czy jest przeznaczona dla Ciebie? Jeśli na pięć niżej

przedstawionych pytań, choć dwukrotnie odpowiesz twierdząco, to znaczy, że jesteś właśnie TYM, z kim chciałbym pracować!

Jeśli jesteś człowiekiem, który:

- czuje się niespełniony i potrzebuje motywacji do działań zmierzających w całkowicie odmiennym kierunku, niż ten, którym aktualnie podążasz*
- jest nieusatysfakcjonowany aktualnym poziomem dochodów*
- nie czuje się dobrze w miejscu, w którym się znajduje i gorąco pragnie zmiany*
- jest otwarty na nowe, ekscytujące doznania i nie blokuje się naprawdę...*

to jestem właśnie do Twojej dyspozycji!

Z racji zbliżających się świąt Bożego Narodzenia oraz nowego, 2017 roku, chciałbym w tym miejscu złożyć wszystkim czytelnikom najserdeczniejsze życzenia szczęścia i spokoju ducha. Osiągnijcie wszystko to, na czym Wam zależy, a czego nie udało się zdobyć w przemijającym roku. Twórzcie cele i starajcie się je osiągnąć. Macie kolejne 365 dni na dojście do WASZEGO sukcesu!

Pozdrawiam serdecznie

Tomasz Ksobiak

Twój Osobisty Doradca Sukcesu

E-mail: motywacja@manifestzwyciezcy.pl

www.manifestzwyciezcy.pl

Wiedza, to być może najważniejsza rzecz w Twoim życiu! Jeśli wiesz, to się nie boisz. Jeśli wiesz, to przetrwasz wszystko!