

Działaj teraz!

Autor: [Zbigniew Ryżak](#)

Każdy z nas ma w sobie wielkie marzenia. Większość wierzy, że któregoś dnia zacznie je realizować i zrzuci z siebie zły czar niemożności.

„Wreszcie wezmę się za to — powtarzasz sobie. — Znajdę pasjonującą pracę, założę własną firmę, zrobię remont mieszkania, nauczę się hiszpańskiego, rzucę palenie, przebiegnę maraton, obronię pracę doktorską... Wreszcie się za to zabiorę. Kiedyś. Teraz nie jestem gotowy, nie odważę się, nie mam warunków... ale jutro zrobię to na pewno”. Mijają dni i nic się nie zmienia. Któregoś ranka budzisz się z poczuciem, że wszystko, co miało przynosić Ci radość, zyski, spełnienie, gdzieś się zagubiło. Że jest już za późno na to, by cokolwiek zrobić. Całe życie sam siebie zwodziłeś.

Ale jak to zrobić? Zapewne masz za sobą mnóstwo nieudanych prób. Podejmowałeś decyzje, zmuszałeś się, walczyłeś. Słomiany zapał szybko Cię porywał i równie szybko gasł. Wszystko wracało do normy. Pamiętaj: Nie ten osiąga sukces, kto bardziej się stara, ale ten, kto robi to mądrzej! Celem tej książki jest pokazanie Ci błędnych nastawień ludzkiego umysłu, powstrzymujących nas od działania — po to, byś mógł usunąć te przeszkody ze swojej drogi. Działanie nie jest trudne, jeżeli wiesz, jak się za nie zabrać. Gdy przeczytasz tę książkę, realizacja twoich planów będzie znacznie łatwiejsza. Nie czekaj, aż będzie za późno. Działaj teraz!

Z książki dowiesz się:

- Jak obejść opór przed zabraniami się do działania?
- Jak sprawdzić, czy będziesz miał dość motywacji do pracy nad osiągnięciem swojego celu?
- Jak radzić sobie z negatywnymi emocjami, które utrudniają działanie?
- Jak działać z pełnym zaangażowaniem?
- Jak rozwiązywać problemy pojawiające się po drodze?
- Jak podnosić efektywność swojego działania?
- Jak radzić sobie z rozczarowaniem i brakiem postępów?
- Co zrobić, gdy nic nie idzie zgodnie z planem?
- Jak nie zgubić kierunku i jak budować nawyki?
- Jak radzić sobie ze zmęczeniem, przytłoczeniem, zniecierpliwieniem?
- Jak doprowadzać przedsięwzięcia do końca?

Zbigniew Ryżak — psycholog, absolwent Uniwersytetu Jagiellońskiego. Współzałożyciel oraz szef firmy doradczej i szkoleniowej Human Factor. Trener umiejętności biznesowych, projektant szkoleń i konsultant. Pracował jako doradca i szkoleniowiec dla dziesiątek doskonałych firm (m.in. Ericsson, Polkomtel, Real, Warta, Danone, Makro Cash and Carry, Volvo, PKO, PZU, BZ WBK, Allianz, Aviva, Netia). Autor książek Energia wewnętrzna i Efekt jo-jo w motywacji. Prowadzi bloga pod adresem www.energiawewnetrzna.pl.

Spis treści :

Rozdział 1. Nie jestem gotowy (11)

Rozdział 2. To nie jest spotkanie z kapralem (15)

- Nie będę nikogo ochrzaniał (17)
- Dlaczego w takim razie działanie? (18)
- Fazy działania (20)

Rozdział 3. Przez jakie fazy przechodzimy, realizując nasze przedsięwzięcia? (21)

- Zanim odbijesz od brzegu (22)
- Odbijanie od brzegu (26)
- Miesiąc miodowy (28)
- Spadek energii i piętrzące się trudności (29)
- Łąd na horyzoncie (31)
- A co na nowym łądzie? (33)

Rozdział 4. Zadanie pierwsze: wybierz swój projekt (35)

- Jak wybrać? (35)
- Z czego zrezygnujesz? (37)
- Poproś o pomoc (37)

Rozdział 5. Czy to jest ważne? Pierwsze pytanie dotyczące Twojego celu (39)

- Drugi przykład z mojego życia (40)
- Prawdziwe zadanie (41)
- Ważne czy tylko pilne? (42)
- Co dodajesz do swojego życia - piasek czy kamienie? (43)
- Równowaga wewnętrzna? (44)

Rozdział 6. Zadanie drugie: zrób pierwszy krok (47)

- Pracuj przez pięć minut (48)
- Bądź uważny na doświadczenia (48)
- Spisz spostrzeżenia (48)

Rozdział 7. Gdzie jest głód świata? Drugie pytanie dotyczące celu (49)

- Dwa reflektory (50)
- Jeden reflektor (50)
- Włącz drugi reflektor (51)
- Świat na głowie (52)
- Daj światu (53)

Rozdział 8. Ile to kosztuje? (55)

- A co będzie, gdy... (56)

- Koszty, które ponoszą inni (57)

Rozdział 9. Koegzystencja z negatywnymi doznaniem (61)

- Sposoby na unikanie nieprzyjemnych doznań (62)
- Skuteczność sposobów (65)
- Czy to koniec? (66)
- W oczekiwaniu na życie (66)
- Co to znaczy w odniesieniu do mojego projektu? (67)
- Koegzystencja z negatywnymi emocjami (67)
- Ćwiczenie (68)
- Czy kiedyś poczuję lekkość i harmonię? (70)

Rozdział 10. Zadanie trzecie: kolejne dni (71)

- Piętnaście minut nieprzerwanej pracy (71)
- Poszukaj dobrej pory (72)
- Na razie łapiemy rytm (72)

Rozdział 11. Jak przestać czekać na lepszy moment i zabrać się jak najszybciej do pracy? (75)

- Prokrastynacja (76)
- Efekty odkładania (78)
- Zaakceptuj napięcie (80)
- Machnij ręką na lepszą wersję siebie (82)
- Bądź niedoskonały i idź naprzód (82)
- Postaw się we właściwym miejscu (83)

Rozdział 12. To jest zbyt nudne! (85)

- Jak sobie z tym poradzić? (86)
- Trening (88)

Rozdział 13. Działanie z pełnym zaangażowaniem (89)

- Głupcze, dmij! (90)
- Dlaczego musi być tak zimno? (91)
- Nawyk (92)
- Typy zwlekania (93)
- Piramida (96)

Rozdział 14. Znajdź klienta i wyeliminuj marnotrawstwo (99)

- Kto będzie z tego korzystał? (100)
- Jakie będą z tego korzyści? (102)
- Po co to wszystko? (104)

Rozdział 15. Gdy znowu czujesz się rozczarowany sobą i swoimi postępami (107)

- Niech wreszcie stanę się doskonały! (108)
- Naczynie na herbatę (109)
- Bohaterowie wewnątrz nas (110)
- To fascynujące! (113)
- Śmiech (114)
- A czego spodziewałeś się od takiego osła? (115)
- Szachownica (115)
- Działanie (117)

Rozdział 16. Kiedy stanę się lepszym człowiekiem? (119)

- Słowa mądrych ludzi (120)
- Efekt uboczny (121)

Rozdział 17. Inercja (123)

- Człowiek zbudowany jest z inercji (126)
- Po co nam inercja? (127)
- Jakie są zagrożenia? (128)
- Inżynieria nawyków (129)

Rozdział 18. Jakie nawyki warto zbudować? (131)

- Obszary (133)
- Praca nad kluczowym celem (133)
- Odpoczynek (regeneracja sił) (133)
- Rozwój (poszerzanie naszych możliwości) (134)
- Relacje (135)
- Transcendencja (135)
- Organizm (136)
- Całość (136)

Rozdział 19. Jak zbudować pozytywny nawyk? (137)

- Kroki budowy pozytywnego rytuału (137)
- Wybierz czynność (138)
- Poszukaj najlepszej stałej pory (139)
- Jak zrobić sobie więcej czasu? Metoda pierwsza - nie rozlewaj (140)
- Metoda druga - wcześniej wstawaj lub chodź później spać (141)
- Metoda trzecia - zbuduj zasieki (142)
- Zaplanuj zamknięcie (143)
- Monitoruj postępy (144)
- Jak przyspieszyć tworzenie nawyku? (144)

Rozdział 20. Nawyk regeneracji (147)

- Czy od pracy można umrzeć? (149)
- Jak odpoczywać (150)
- Kończenie (151)
- Znajdź swój sposób regeneracji (152)

- Kilka podpowiedzi (153)
- Ryzyko złego odczytania (154)

Rozdział 21. Jak zmieniać negatywne nawyki? (157)

- Plan zmiany (158)
- Jaki nawyk chcesz zmienić? (160)
- Jakie ponosisz koszty? (161)
- Co Ci to daje? Opisz korzyści nawyku (161)
- Znajdź nowe zachowanie (164)
- Sygnały ostrzegawcze - działaj pół kroku wcześniej (165)
- Monitoruj postępy (169)

Rozdział 22. Zadanie czwarte: zaplanuj zmianę nawyków (173)

Rozdział 23. Poczucie zaległości - znowu w tyle za planem (177)

- Niebezpieczeństwo (179)
- Poszukaj innego sposobu pracy (180)
- Brak Ci zasobów i umiejętności, którymi dysponują inni (181)
- Brakuje Ci umiejętności, które można rozwinąć (181)
- Jesteś zmęczony i nie umiesz odpoczywać (183)
- Za bardzo się rozpraszasz (183)
- Zablockowałeś się na czymś - pomiń to (184)
- Zablockowałeś się - zostaw poprawki na później (184)
- Masz zbyt wysokie oczekiwania (185)
- Przywiązujesz zbyt dużą wagę do planów (186)

Rozdział 24. Improwizacja (187)

- Dlaczego kurczowo trzymamy się planów? (188)
- Plany giną (190)
- Jak sobie poradzić? (193)
- Arugamama (194)
- Dzisiaj jest dzisiaj (196)
- Propozycja ćwiczenia (198)
- Intencja (199)
- Pożądany rezultat (199)
- Dwa poziomy wyżej (200)
- Jedna rzecz (201)
- Ślady na morzu (202)

Rozdział 25. Jak radzić sobie z ograniczeniami? (203)

- Bariery na drodze (204)
- Wkładanie w pracę większego wysiłku (205)
- Domaganie się swoich praw (206)
- Pozytywne myślenie (207)
- Szukanie recepty u innych (208)
- Rezygnacja (209)
- Ocho (210)

- Kucharz Ding (211)

Rozdział 26. Zadanie piąte: rozwiąż jeden problem (213)

- Określ przeszkody (214)
- Dokonaj selekcji przeszkód (214)
- Wybierz jeden problem, znajdź sposób na jego rozwiązanie i rozwiąż go (216)

Rozdział 27. Jak twórczo pokonywać bariery? (217)

- Bariery i ograniczenia są dobre (219)
- Kto powiedział...? (222)
- Eksperymentowanie (224)
- Zmiana kontekstu (225)
- Zmiana nazwy (226)
- Wysokie góry (227)

Rozdział 28. Trochę obniż tę poprzeczkę! (229)

- Wygórowane oczekiwania są obroną przed lękiem (231)
- Osiągniesz więcej, oczekując mniej (233)
- Jak być ambitnym? (234)
- Jakie są moje obecne możliwości? (235)
- Zaczynaj osiągać więcej sukcesów! (236)
- Co jest dość dobre? (237)

Rozdział 29. Zadanie szóste: ustaw swój sukces (239)

- Warunek 1.: konkretny (239)
- Warunek 2.: zależny od Ciebie (240)
- Warunek 3.: sprawiający różnicę (istotny) (241)
- Warunek 4.: minimalny (241)

Rozdział 30. Wyjdź z tym do ludzi (243)

- Odwlekanie zakończenia (244)
- Wyjdź do ludzi jak najszybciej (246)
- Czy i jak przesuwać terminy? (247)
- Co zrobić, gdy projekt jest zaplanowany na dłuższy czas? (248)

Rozdział 31. Poprawiaj (251)

- Zaplanuj pracę nad doskonaleniem (252)
- Znoś katastrofy (254)