

TA KSIĄŻKA ODMIENI TWOJE ŻYCIE.  
A JEŚLI JEJ PRZESŁANIE TRAFI DO WIELU LUDZI, ODMIENI TEŻ ŚWIAT.

Phil Stutz, autor *Metod*, bohater dokumentu Netflixa *Stutz*



**BRIAN JOHNSON**

GALAKTYKA

Nie ma w ostatnich latach nikogo, kto robiłby więcej, by przekazać światu praktyczną wiedzę. Brian Johnson studiuje dokonania starożytnych myślicieli, osiągnięcia współczesnej nauki oraz najważniejsze teorie naszych czasów. Robi to, ponieważ jego celem jest stworzenie ostatecznego zbioru wniosków i narzędzi, których wszyscy potrzebujemy, by z prawdziwą perfekcją pchnąć nasze życie do przodu. Wszystko, co odkrył do tej pory, przekazuje nam w postaci tej nowej książki, która jest potężnym kompendium wiedzy gotowej do zastosowania w praktyce. To niesamowite dokonanie. Mam nadzieję, że z tej wspaniałej pracy Briana skorzystają miliony ludzi. Jako ludzkość potrzebujemy tego teraz jak nigdy dotąd.

**dr TOM MORRIS**

specjalista z zakresu filozofii społecznej i autor ponad trzydziestu książek, w tym takich bestsellerów jak *True Success, If Aristotle Ran General Motors, The Oasis Within* i *Plato's Lemonade Stand*

Prawdopodobnie nie ma książki, która bardziej przyspieszyłaby proces osiągnięcia pełni potencjału niż *Areté*, tak samo jak nie ma lepszej niż Brian Johnson osoby, która by ją napisała. To prawdziwy współczesny filozof, który wydobył i scalił wiedzę największych umysłów w historii, abyś mógł ją wykorzystać do wykreowania takiego życia, jakiego pragniesz i na jakie zasługujesz.

**HAL ELROD**

autor światowego bestsellera *Fenomen poranka*

Przygotuj się na poszerzenie horyzontów i otworenie serca. *Areté*, nowa niezwykła książka Briana Johnsona, to wybitne dzieło, które z pewnością będzie czytane i cenione przez miliony, a także przekazywane z pokolenia na pokolenie. W świecie, który wydaje się dziś zdominowany przez miałość i mentalne ubóstwo, książka Briana stanowi źródło głębokiej prawdy, mądrości i natchnienia – wezwanie do walki dla każdego, kto ma odwagę realizować swoje marzenia, bez względu na to, jak zuchwałe mogą się wydawać. Przerwij czytanie każdej innej książki i zanurz się w przesłaniu *Areté*. Obiecuję, że wypłyniesz z nowym poczuciem celu, lepszym zrozumieniem samego siebie i narzędziami, których potrzebujesz, aby wyrzucić trwały wpływ na świat.

**JIM HULING**

specjalista ds. rozwoju kompetencji menedżerskich, były globalny konsultant ds. zarządzania w firmie Franklin Covey, autor bestsellera *4DX, czyli Cztery dyscypliny realizacji*

BRIAN JOHNSON



Przekład:  
Piotr Pazdej

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:  
*ARETÉ: Activate Your Heroic Potential*

Copyright © 2023 by Heroic Public Benefit Corporation

Published by Heroic Blackstone Publishing  
All rights reserved.  
Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydanie polskie © 2025 by Galaktyka sp. z o.o.

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37  
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17  
e-mail: [info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)  
[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)  
ISBN: 978-83-7579-952-1

Redakcja: Beata Otocka  
Korekta: Monika Ulatowska  
Redakcja techniczna: Renata Kozłowska  
Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Adaptacja oryginalnego projektu okładki: Master  
Skład: Garamond

Druk i oprawa: Drukarnia ZAPOLEX

Pełna informacja o ofercie i planach wydawniczych:  
[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)  
[info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)  
Zapraszamy!

Niniejsza książka ma charakter informacyjny, a treści w niej zawarte to opinie autora. Nie powinny być rozumiane jako porady psychologiczne czy medyczne, a w szczególności nie powinny być traktowane jako zastępstwo profesjonalnej pomocy psychologicznej.

Autor i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą jednak żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności, ani za szkody i straty powstałe w wyniku stosowania informacji zawartych w niniejszej publikacji

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.



## ZAŁOŻENIE II

### Wykuwanie antykruchej ufności

Założenie II .....	105
Siłownia duszy .....	106
Uzasadnienie .....	106
Antykruchosc .....	107
Ufność .....	108
Czym jest ufność .....	109
„Dajesz!” .....	110
„Jestem podekscytowany!” .....	111
OMMS .....	113
5 kroków do sukcesu według Dalio .....	114
Błędne ujęcia .....	116
Idealni ludzie nie istnieją .....	117
Perfekcjonizm .....	118
Samowspółczucie .....	119
Smocze blizny .....	120
Upór .....	120
Psychologiczne atuty .....	122
Reakcja-zdolność .....	123
Ofiara czy bohater? .....	125
Myślenie ukierunkowane (część II) .....	126
Kurza kupa .....	127
Przebita opona .....	129
Ukierunkowana praktyka .....	130
Myślenie kontra działanie .....	131
Paradoks Stockdale'a .....	132
Oberwałś ostatnio w twarz? .....	133
Z + S + UAWP = W .....	134
O 1% lepiej .....	136
Po co być przeciętym? .....	137
Niemożliwe .....	138
Narodziny superciebie .....	139
Pole diamentów .....	141
Jak stworzyć perłę .....	141
Ziarnistość papieru ściernego .....	142
Ty kontra twoje problemy .....	143
Nie przestawaj strzelać .....	144

Podjmowanie kontra unikanie .....	145
Pętla instynktu .....	145
Śluzice są dziwaczne .....	146
Naprawę trudne kontra niemożliwe .....	147
Jezus, Tolle i ty .....	148
Odporność emocjonalna .....	149
Lekkość + ciężkość = wyporność ..	150
Antykrucha wyporność .....	152
Jak zostać ikonoklastą .....	153
Odwrócone wskaźniki .....	154
<i>Percussus resurgo</i> .....	155
Ekstremalne zawłaszczanie .....	156
W złym zespole? .....	156
Zawłaszcząski kontra ofiarski .....	158
Tak w krainie nie .....	159
Współbyt .....	160
Ciasteczka śmierci .....	160
Kac wrażliwościowy .....	161
Nigdy nie marnuj błędu .....	162
Rób to, co deklarujesz .....	163
Podjmowanie nowych zobowiązań .....	163
Świętowanie dezorientacji .....	164
Heroiczne przeformatowanie .....	165
Druga strzała .....	166
Tolle o zatruciu pokarmowym .....	166
Zygzaki i zwroty .....	168
Król home runów .....	168
Paradoks ognia .....	169
Niezwyłączalność .....	170

## ZAŁOŻENIE III

### Optymalizacja „wielkiej trójki”

„Wielka trójka” – geneza .....	175
„Wielka trójka” 2 .....	176
Piły ręczne kontra piły łańcuchowe .....	177
Energia, etymologia pojęcia .....	178



Gra o równowagę ducha.....	257	Najpierw rzeczy najważniejsze .....	294
Upraszczenie pola walki .....	258	C.Z.A.S.....	296
Kontrolowanie centrum .....	258	Wydajność kontra skuteczność.....	296
Ograniczenia są ekstra .....	259	Zmień to w grę.....	297
Rytuał wieczorny .....	260	Kreatywność kontra reaktywność ..	298
+1 godzina snu.....	261	Praktykuj to, co sam głosisz .....	299
Resetowanie punktu odniesienia....	262	Zarządzanie czasem według	
Wyłączenie całościowe.....	263	Druckera.....	301
Od pracy do miłości.....	264	Multizadaniowość to mit.....	302
Efekt iPhone'a.....	265	Zmianianie zadań jest kosztowne ..	303
Cyfrowy zachód słońca.....	265	Zmiatacz .....	303
Reguła 10 008 godzin + 36 minut ..	266	Odpoczywaj, zanim się zmęczysz...	304
Zdrzemnij się! .....	267	Synergia .....	305
Okołodobowcy i ultradobowcy .....	268	Panowanie nad własnym życiem....	306
Wywoływanie fal .....	269	Ambicja i rutyna .....	307
Czteropółgodzinny dzień pracy ....	270	Praca czy zabawa?.....	308
Fenomenalne poranki .....	271	Noworoczne postanowienia.....	309
Prokrastynacja .....	273		
Przyszły ty.....	273		
Twoje centrum uzależnienia .....	274		
Wyrzeczenia a decyzje .....	276		
Dobre złe dni.....	276		
Wygrałem?.....	277		
Dni odbicia.....	278		
4 dyscypliny realizacji .....	279		
Kontroluj wynik.....	280		
Dwie karty wyników .....	281		
Rzymskie dni mistrzowskie.....	283		
Efekt zeigarnik .....	284		
Lew kontra dżungla.....	285		
23 kilogramy = 6.....	286		
Reguła 80/20.....	286		
Kalkulator motywacyjny.....	288		
Motywacja = energia × (wartość			
× oczekiwania / impulsywność			
× opóźnienie).....	290		
Cyfrowe urlopy .....	291		
Średnia .300.....	291		
Analiza porannego rytuału			
Pitagorasa .....	293		

## ZAŁOŻENIE V

### Władca własnego umysłu

IQ kontra siła woli.....	313
Wojownicy kontra bibliotekarze.....	313
Trzy rodzaje dyscypliny .....	314
Test pianki marshmallow .....	315
Chcesz lepiej wykorzystać	
siłę woli? .....	316
Pakt Odyszeusza.....	317
Syreny.....	318
Jazon i Argonauci .....	319
Klarowne linie.....	320
Zaangażowanie: 100% to pestka.....	321
Odnowienie zobowiązania .....	322
Twój marzyciel i twój wykonawca..	323
Od trudnego do łatwego.....	324
Rozkazuj i ulegaj.....	325
Podłogi i sufity .....	326
Ogórki: świeże i kiszone .....	327
Aktywna miłość.....	328
Masz negatywne myśli? .....	329



Co musisz teraz zrobić? .....	329	Jeżeli ... .....	368
Teflon kontra rzep .....	330	Nie dostajesz tego, czego chcesz? ...	369
Rodzicielstwo: 3 porady.....	331	Muszturbacja.....	369
Ktoś chętny na balet? .....	333	Dwa rodzaje łatwości .....	370
Nieustępliwe skupienie		Odporność emocjonalna (część II)	371
na rozwiązaniach.....	334	Pokonaj lęk .....	372
Kurz .....	335	Skasuj tę aplikację.....	373
Ty, rolnik i jego koń.....	336	Bohater zdobywca .....	374
Odnajdź związek.....	337	Tolerancyjny dla innych .....	375
Palce i wykłady.....	338	Wspólny mianownik sukcesu .....	376
Zabezpieczenie wyzwalaczy		Wysiłek liczy się potrójnie.....	377
przed dziećmi .....	338		
Im kto gorszy,.....	339		
Przestrzeń .....	340		
Jak zwiększyć efektywność			
100 000 razy .....	341		
Jak być niepowstrzymanym .....	343		
„WDK!” .....	344		
Reguła 5 sekund.....	345		
„Kocham Puh!” .....	346		
Stopniowo.....	347		
Jak skasować zły nawyk .....	348		
Psychologiczna elastyczność .....	349		
Jak przestać być trudnolikiem....	350		
Jak uniknąć samobójstwa			
nawyku .....	350		
Nie przerywaj passy.....	351		
Zmienność twojego zachowania ....	352		
Prędkość to moc .....	353		
Prawo słabnącego zapалу.....	354		
Zaczynanie kontra kończenie .....	355		
Dar wybitności.....	355		
Homeostaza i przystosowawczość..	356		
Dynamiczna równowaga .....	357		
Uśmiech!.....	357		
Drzwi strachu.....	358		
Drzwi strachu (część II).....	360		
Efekt publiczności .....	363		
Mama mówi: bądź cnotliwy.....	364		
Jesteś dziwakiem.....	366		

## **ZAŁOŻENIE VI**

### **Opanowanie podstaw**

Twoje skarpety .....	383
Dekady Woodena .....	384
Wybitność = konsekwencja.....	385
Kopanie fundamentów .....	386
Latarnia .....	386
Trening z Kobe.....	387
Gdybyśmy pracowali ze sobą.....	388
Mistrz świata ty.....	389
Mistrzowie robią więcej.....	390
Błogoscyplina .....	391
Pilnie, cierpliwie i wytrwale .....	392
Zacznij od nowa .....	393
Stany kontra cechy.....	394
Cudowne leki .....	395
Kryptonitowy pył.....	396
Tłuszcz trzewny .....	397
Prognozowana zachorowalność ....	398
Sprawa przeciwko cukrowi.....	399
Zasady heroicznego odżywiania.....	401
Gotowy na serotoninę? .....	403
Jedz prawdziwą żywność .....	404
Kiedy jeść.....	405
Czy to nie skrajność?.....	406
Odżywianie zwierząt .....	407
Malowanie liści sprejem .....	408







# ARETÉ

## TŁUMACZENIE DZIESIĘCIOLATKOWI

Jestem dość zdyscyplinowanym gościem, a moje podejście do każdego dnia w roku można określić jako całkiem niezłe uporządkowane. Mimo to, dziś rano skróciłem swój normalny poranny harmonogram zajęć, aby skupić się na moim protokole miłości.

Z jakież to specjalnej okazji?

Z powodu turnieju szachowego Grandmaster Chess Academy w Austin, w którym miał wziąć udział Emerson.

Tak więc... opuściłem wcześniej swój gabinet i wszedłem do kuchni, podjarany nadchodzącym dniem. I wtedy... Emerson oznajmia, że nie chce jechać.

– Serio? – zapytałem. – Dlaczego, mistrzu?!

– Nie wiem – padła markotna odpowiedź. – Po prostu nie chcę tam jechać.

– Hmm, ciekawe... Może wybierzemy się na krótki spacer i przegadamy sprawę?

– Okej.

Wychodzimy z domu i ruszamy na obchód naszych włości.

Eleanor i Mama podążają za nami. Tuż przed miejscem, w którym nasz prywatny szlak zakręca z powrotem w stronę domu, słyszemy głos Mamy:

– Mówi, że nie chce jechać, bo myśli, że nie wygra! Sądzę, że powinieneś poruszyć ten temat.

Fascynujące, myślę. Zdecydowanie powinniśmy o tym porozmawiać.

Ruszamy w drogę powrotną, a ja wyciągam rękę i łapię dłoń Emersona. Ścisłkam ją mocno i mówię mu „kocham cię” w naszym wymyślonym języku, który nazywamy ścisku-ścisku. Emerson odpowiada mi w ten sam sposób.

– No dobrze... Mama twierdzi, że nie chcesz jechać, bo nie wygrasz turnieju, to prawda?!

– Tak – odpowiada krótko Emerson.

– Chłopie – rzucam z uśmiechem. – To przecież oczywiste, że nie wygrasz tego turnieju. Masz grać z przeciwnikami, którzy są obłudnie dobrzy. Pamiętasz, co powiedział wczoraj Nick [jego trener] o tym, jak zareagował, kiedy został zaproszony do wzięcia udziału w elitarnym turnieju, o którym wiedział, że nie da rady go wygrać?

– Hm. Powiedział, że był megapodekscytowany, bo wiedział, że będzie grał z naprawdę dobrymi szachistami, co już samo w sobie będzie megawyzywaniem i pomoże mu stać się lepszym graczem.

– Właśnie. Zwycięstwo albo nauka. A nauka to wygrywanie, więc jedziemy, co nie?!

– Dobra – mówi Emerson, a mnie wydaje się, że słyszę nutkę entuzjazmu.

A zatem...

Ta część naszej pogawędki odbywała się podczas pierwszej połowy pętli. Niemal natychmiast po tym, jak udało nam się zgodnie ustalić, że udział w turnieju to szansa albo na wygraną, albo na naukę, wpadamy na Mamę i Eleanor, które szły w przeciwnym kierunku. Zbijamy piątki, po czym kontynuujemy nasze ojcowsko-synowskie rozważania.

– Hej mistrzu – rzucam. – A kojarzysz może ten głos w swojej głowie, który głądził o wszystkich tych powodach, przez które nie chciałeś jechać na turniej szachowy?

– Tak – odpowiada Emerson.

– Cóż... – zaczynam, ale wtedy zatrzymuję się, przyklękam na jedno kolano, patrzę mu prosto w oczy i oznajmiam: – W s z y s c y słyszymy ten głos i... chciałbym, abyś posłuchał mnie teraz bardzo uważnie. Jeśli żyjesz, podejmując decyzje na podstawie tego, co głądzi ten głos w twojej głowie, to...

Zawieszam na chwilę głos.

– Twoje życie nie będzie wyglądać tak, jakbyś tego chciał. Kropka. Twój dziadek Phil nazywa ten głos Wrednym Typem. W s z y s c y go słyszymy. To coś, co n i g d y (!!!) nie zniknie. Poza tym... jedną z najważniejszych rzeczy, jakie kiedykolwiek zrobisz, jest to, że nauczysz się, jak sobie z tym radzić.

Emerson stoi, z oczami jak pięć złotych, skoncentrowany, uważny, prawie widzę te trybiki obracające się w jego głowie.

Wstaję. Idziemy dalej. Ponownie łapię jego dłoń. Kocham cię, przekazuję naszym ścisłemu-ściskowemu kodem. Ja też cię kocham, odpowiada w ten sam sposób.

– No dobrze... – mówię już na głos. – A teraz powiem ci, jak sobie z tym głosem radzić. Po pierwsze, musisz umieć rozpoznać, kiedy przemawia przez ciebie Wredny Typ. Zazwyczaj jest to proste, bo zaczynasz wtedy biadolić, narzekać lub wymyślać niestworzone historie o tym, dlaczego to nie chcesz czegoś zrobić, choć tak naprawdę czujesz podskórnie, że o niczym innym nie marzysz. Po prostu zwróć uwagę na to, że ten głos znów się pojawił. Wtedy zastosuj myślenie ukierunkowane, zadając sobie pytanie „c z e g o c h c e ? !”.

Patrzemy sobie w oczy. Młody wciąż jest w pełni uważny i chłonie każde moje słowo.

– A zatem... – zawieszam na chwilę głos, po czym pytam: – Czego chcesz od swojego życia?

– No... – Emerson zbiera myśli. – Chcę być szczęśliwy i...

– Właśnie.

Podciągam lewy rękaw bluzy i pokazuję mu okazały (prawie trzy centymetry wysokości i ponad dwanaście centymetrów szerokości!) tatuaż na przedramieniu.

– Chcesz być h e r o s e m, zaprezentować się jako najlepsza wersja siebie i prowadzić wspaniałe, radosne życie, oferując światu swoje dary.

Kiwa głową i mówi:

– Tak!

– Ale... czy wiesz, jak to osiągniesz?

– Pomagając ludziom? – pyta.

– Świetna odpowiedź. Tak. Właśnie tak. I... w takim razie musisz...

Wtedy podciągam drugi rękaw mojej bluzy i pokazuję mu tatuaż (dwa i pół na dziesięć centymetrów!) na prawym przedramieniu.

– Musisz żyć zgodnie z *areté*. Pamiętasz, co oznacza ten termin?

– Mniej więcej – odpowiada.

– Pochodzi ze starożytnej greki. Tłumaczymy go jako „cnota” albo „doskonałość”, ale ma o wiele głębsze znaczenie. Coś jak „nieustanne ukazywanie światu najlepszej wersji samego siebie”.

Po tych słowach znowu się zatrzymuję i unoszę wyprostowaną prawą rękę na wysokość oczu, prostopadłe do ziemi.

– Widzisz tę linię? – pytam. – To ty w chwili, kiedy jesteś swoją najlepszą wersją.

Unoszę lewą ręką, również wyprostowaną, ale zatrzymuję ją jakieś trzydzieści centymetrów poniżej prawej.

– A widzisz tę linię? To ty w chwili, gdy nie jesteś swoją najlepszą wersją. Dobra, a widzisz tę lukę pomiędzy liniami?

Emerson kiwa głową.

– A wiesz, jak się czujesz, kiedy pojawia się ta wielka luka?

– Niezbyt dobrze?

– Otóż to.

– Lećmy dalej. A gdyby tak zamknąć tę lukę pomiędzy tym, jakim człowiekiem możemy być, a tym, jakim człowiekiem naprawdę jesteśmy, gdy nie ukazujemy się światu w swojej najlepszej postaci?! Jak myślisz, jakie to uczucie?!

– Dobre! – niemal krzyczy Emerson.

– Nie! To *wspaniałe* uczucie! I to jest ta najważniejsza, ostateczna gra, w którą wszyscy gramy każdego dnia. Kiedy sprawiamy, że ta luka przestaje istnieć. Kiedy postanawiamy robić rzeczy, które pomagają nam zaprezentować się w swojej najlepszej postaci, doświadczamy dogłębnej radości i satysfakcji. Filozofowie w starożytnej Grecji – stoicy – również mieli na to określanie. Nazywali ten stan: *eudajmonia*.

Emerson kiwa głową, dając mi tym samym do zrozumienia, że wie, o czym mówię. Ruszamy w dalszą drogę.

– I wiesz co?! – podejmuję temat. – Pamiętasz ten głos, który mówił ci o tych wszystkich powodach (z których każdy wydawał ci się lepszy), żeby nie jechać dzisiaj na turniej?

– Tak!

– Wcale nie pomagał ci podjąć najlepszej możliwej decyzji, co nie?

– Nie!

– I właśnie dla tego mam te dwa tatuaże.

Kocham cię, oznajmiam w tym momencie w naszym tajnym języku.

Ja ciebie też, odpowiada tak samo moje dziecko.

I to właśnie, mój ty rozpoczynający trening przyszły herosie, jest jeden ze sposobów uczenia dzieciaków o potędze *areté*.

Ta książka ma ci pomóc we wdrażaniu tej wiedzy w codzienne życie – dzięki niej uwolnisz swój heroiczny potencjał.

## JAK ZAMKNAĆ LUKĘ

### WSTĘP DO MYŚLENIA UKIERUNKOWANEGO

Teraz, gdy poznałeś już moją rodzinę i wiesz, na czym według mnie polega najważniejsza gra życia, chciałbym zaprezentować ci najskuteczniejszą metodę, dzięki której możliwe jest zamknięcie luki i życie z *areté* – co staje się możliwe wraz z uwolnieniem tkwiącego w nas potencjału herosa.

Metoda ta nazywana jest myśleniem ukierunkowanym.

Wróćmy teraz na ścieżkę i kontynuujmy pogawędkę z Emersonem...

Przytoczona przeze mnie w poprzednim podrozdziale część rozmowy zajęła nam około dziesięciu minut, tyle czasu potrzebowaliśmy na przejście całej, ośmiusetmetrowej pętli po naszej działce.

Oto jak zaczęliśmy drugą pętlę.

– Dobra – powiedziałem. – Wiesz już, że życie z filozofią *areté*, dzięki czemu możemy być herosami, to najważniejsza gra życia. Teraz pora, żebyśmy porozmawiali o szachach.

Uśmiecham się i patrzę na niego. Odwzajemnia uśmiech.

– Powiedz mi, jakie są twoje oczekiwania, jeśli chodzi o szachy?

– Chcę zostać arcymistrzem – odpowiada Emerson.

– Wiem. To świetny cel. I myślę, że jesteś w stanie go osiągnąć.

Ponownie ściskam jego dłoń, a on odwzajemnia mój gest.

– Ale... skoro chcesz zostać arcymistrzem szachowym, to czy wiesz, co musisz robić?

– Długo i ciężko trenować!

– Zdecydowanie! I... co jeszcze musisz robić?

Emerson myśli przez dłuższą chwilę, po czym (gdy żarówka rozbłyśka jaskrawym światłem) mówi:

– Brać udział w wielu turniejach!



– Bingo!

Oczko i uścisk ode mnie. Uśmiech i uścisk od E.

– No dobrze... – odzywam się po przejściu kilku kroków. – Kiedy ten głos w twojej głowie wymieniał te wszystkie powody, by nie jechać dziś na turniej, to jak myślisz, pomagał ci w zrobieniu tego, co musisz zrobić, żeby osiągnąć to, na czym ci tak zależy?

– Nie!

– Otóż to!

Oczko i uścisk ode mnie. Uśmiech i uścisk od E.

– Właśnie to nazywamy myśleniem ukierunkowanym. Musisz wiedzieć, czego chcesz i co musisz zrobić, żeby to osiągnąć, a oprócz tego musisz być uważny i umieć wyłapać moment, w którym Wredny Typ przejmuję kontrolę nad twoim umysłem i próbuje skierować cię w złą stronę. – Przerywam na chwilę swój wywód, by spojrzeć na Emersona. – Zgadza się?

Podnosi wzrok i mówi:

– Tak!

– Więc... gotowy, by zabłysnąć podczas turnieju i zwyciężyć albo nauczyć się czegoś pożytecznego?

– Tak!

– W takim razie: do dzieła, bohaterze!

Oczywiście nic z tego nie dotyczy mojego syna, tylko ciebie.

Czego ty chcesz od swojego życia?

Przypomnij sobie, co napisałem o najważniejszej grze życia.

Mała podpowiedź: *areté* = h e r o s.

I... Przypomnij sobie, na czym polega myślenie ukierunkowane. Wystarczy wiedzieć, czego chcesz. Wiedzieć, co musisz zrobić, żeby to osiągnąć.

Zmusz Wrednego Typa, by się uspokoił. I zrób to, co masz zrobić.

Zamknij lukę. Pokaż nam, na co cię stać.

D z i s i a j.

## **STRACH I LENISTWO**

### **MĄDROŚCI DZIADKA PHILLA**

Muszę przyznać, że ta nasza wspólna przechadzka sprawia mi sporo przyjemności, przejdźmy więc jeszcze jedną pętlę.

Jak dotąd wykorzystywałem opór Emersona wobec wzięcia udziału w turnieju szachowym jako pretekst do rozmowy na temat *areté*, zamykania luk, myślenia ukierunkowanego i tego, jak być bohaterem. Pomiąłem jednak ważną począt-

kową część naszej pogawędki. Zanim bowiem dotarliśmy do korzyści płynących z praktykowania filozofii *areté*, tego, że oznacza ona bycie herosem i likwidowanie luki, rozmawiałem z Emersonem o dwóch rzeczach, które według Phila Stutza (mojego duchowego ojca chrzestnego i zarazem prawdziwego ojca chrzestnego Emersona!) nie pozwalają nam tak intensywnie doświadczać radości w naszym cennym życiu, jak byśmy chcieli.

Sięgam po kopertę z pytaniem...

Jak myślisz, czym są te dwie rzeczy?

(W tym miejscu wstaw melodię ze swojego ulubionego teleturnieju...)

Odpowiedź:

Phil Stutz, powołując się na swojego ulubionego nauczyciela, Rudolfa Steinera, mówi, że dwie największe przeszkody na ścieżce prowadzącej do aktywowania naszego heroicznego (!) potencjału to lęk i lenistwo.

Powtarzam: Dwie główne przeszkody, które pojawiają się na twojej drodze ku osiągnięciu pełni potencjału herosa (!), są bardzo, bardzo prozaiczne.

To lęk i lenistwo.

Jeśli poczułeś właśnie przyływ inspiracji, by dokonać zmian w swoim życiu, daj sobie chwilę, by się nad tym głębiej zastanowić. Pomyśl o wszystkim, co chcesz osiągnąć w życiu. Kim jesteś w swojej najlepszej postaci? Zobacz to. Pocuj.

A teraz... Pomyśl o tym, co stoi na przeszkodzie, abyś zamknął tę lukę i stał się tą najlepszą wersją siebie.

Jeżeli będziesz ze sobą szczerzy, zrozumiesz, że tym, co cię ogranicza, wcale nie są rzeczy pochodzące z zewnątrz. To twój lęk i twoje lenistwo. Jesteś w stanie to dostrzec?

Zapamiętaj: Herosi troszczą się nie tylko o siebie, ale również – a może wręcz przede wszystkim – o to, by inni wspięli się na wyżyny swoich możliwości. Naszą sekretną bronią jest miłość.

Więc... dla kogo ty wykonasz tę żmudną pracę, bez której nie dasz rady pokonać własnego lęku i lenistwa, by móc bez reszty poświęcać się byciu najlepszą wersją samego siebie?

Serio. Kim jest człowiek, dla którego podejmiesz ten wysiłek i pokonasz swój lęk i lenistwo, dzięki czemu będziesz mógł dokonywać wielkich rzeczy i w pełni wykorzystać swój potencjał? Bo ja na przykład haruję każdego dnia nad pokonywaniem swojego lęku i lenistwa dla mojej żony, moich dzieci, moich przyjaciół, mojego zespołu, naszej społeczności i... Ciebie.

Dzień 1. Sto procent zaangażowania.

Jedziemy z tym koksem, bohaterze.

# CHARAKTER KONTRA BŁĘDY W PROJEKTOWANIU

## JAK GRAĆ W GRĘ ŻYCIA

Skoro wyłowiliśmy już kilka klejnotów mądrości z mojego poranka z Emersonem, co powiesz na jeszcze jeden taki skarb z wieczoru? A potem ruszymy dalej.

Dla dociekliwych: koniec końców Emerson spędził wspaniały dzień przy szachownicy. Wygrał dwie partie, a w dwóch innych jego „zwycięstwo” było efektem lekcji, które wyniósł z kilku porażek poniesionych w pojedynkach z graczami, którzy byli od niego o wiele lepsi.

W drodze powrotnej do domu postanowiliśmy postrzelać do siebie z laserowych pistoletów – wydawało się to świetnym sposobem na uczczenie nie tylko tego dnia, ale i osiągnięcie przez Emersona kolejnego poziomu na hess.com.

Tak więc... pojawiający się w Blazer Tag w Austin, prawdziwym centrum laserowego paintballa, podekscytowani czekającą nas zabawą. I... dosłownie o włos spóźniamy się na rozpoczęcie rozgrywki. Ech...

Po czym okazuje się, że wejście następnej grupy jest o wiele za późno. Gość zarządzający lokalem mówi, że nas wpuści, ale przegapimy część odprawy, podczas której omawiane są zasady gry i tym podobne rzeczy.

Emerson był z tym wszystkim na świeżo, odwiedził to miejsce kilka dni wcześniej, ale ja nie grałem w laserowego paintballa od jakichś czterdziestu lat. „To przecież tylko laserowy paintball – myślę sobie – na pewno nie jest taki trudny”.

– Idealnie – mówię. – Dziękujemy!

Wchodzimy akurat na ostatnią część odprawy. Potem zakładamy sprzęt i wkraczamy na arenę. I... Jestem zupełnie do niczego.

(Śmiech).

Serio, powiedzieć o mnie, że jestem beznadziejny, to jak nic nie powiedzieć.

Aby dać ci lepszy obraz mojej sytuacji, wspomnę tylko, że tych kilka dni wcześniej razem z Emersonem była tam Alexandra i poszło jej tak kiepsko, że jej wynik wynosił 99. Właściciel lokalu powiedział, że nigdy nie widział, by ktokolwiek wypadł aż tak źle. Tamtego wieczoru całej naszej rodzinie wydawało się to wyjątkowo śmieszne.

Po czym... Okazuje się, że w połowie dwudziestominutowej gry mój wynik wynosi okrągłe 100. O matko... Moja psychiczna odporność ulega gwałtownemu rozpadowi.

(Śmiech).

Myślę sobie: „Rany, strasznie kiepsko mi idzie. Chyba powinienem przestać grać i znaleźć wyjście z tej żenującej sytuacji”.

Wtedy uważniej przyglądam się małemu ekranikowi na mojej broni. Tuż nad moim godnym umieszczenia w Galerii Wstydu wynikiem „100” widzę informację o niewykorzystanej amunicji. Mam tysiąc strzałów.

To trochę dziwne, bo jestem prawie pewien, że właśnie tyle miałem na początku i, uwierz mi, starałem się zrobić z tych laserowych pocisków jak najlepszy użytek. Mój palec wskazujący jest obolały od ciągłego naciskania spustu.

Wtedy... Jakimś cudem, moje majstrowanie przy tym ustrojstwie sprawia, że natrafiam palcem na mały przycisk umieszczony na końcu urządzenia. Naciskam go, jednocześnie pociągając za spust i... ziuuu, posyłam gdzieś wiązkę lasera.

Słyszę to! Żaden dźwięk nigdy nie był tak piękny.

Skracając nieco moją opowieść: to przełomowe odkrycie wybudza uśpionego we mnie SEALsa i zaczynam się świetnie bawić. Kończę rozgrywkę z wynikiem nieco ponad czterystu punktów, tuż za Emersonem. I... Wiesz, o czym, a właściwie o kim, wtedy pomyślałem?

O BJ Foggu.

Jak być może wiesz, BJ kieruje Behavior Design Lab na Uniwersytecie Stanforda.

To on przeprowadził część z badań, które stały się inspiracją dla *Atomowych nawyków* Jamesa Cleara i *Siły nawyku* Charlesa Duhigga. Napisał też własną książkę zatytułowaną *Mikronawyki. Niewielkie zmiany, które wiele zmieniają*.

Podczas twojej nadchodzącej przemiany w przyswajającego (i usuwającego!) nawyki ninję przedstawię ci niektóre z najlepszych, najbardziej zmieniających życie koncepcji, które znalazły się w tych książkach, teraz jednak chciałbym zwrócić twoją uwagę na jedną istotną kwestię z książki BJ-a, o której myślałem, zdejmując z siebie sprzęt do laserowego paintballa.

W skrócie, BJ twierdzi, że jeśli w przeszłości musiałeś zmagać się ze skutkami zmian własnych zachowań, powinieneś rozważyć możliwość, że nie było to spowodowane wadą twojego charakteru, ale błędem powstałym na skutek złego projektowania swojego podejścia do życia i sposobu, w jaki odbierasz otaczającą cię rzeczywistość. Innymi słowy, to nie z tobą było coś nie tak, tylko nie wiedziałeś, jak efektywnie zmienić swoje zachowanie.

Laserowy paintball jest dużo łatwiejszy i o wiele przyjemniejszy, gdy wiesz, jak w niego grać. To samo odnosi się do życia.

Najwyższy czas na instruktaż przed „Grą w życie”, którego nigdy nie dostaliśmy.

PS Alexandra powiedziała mi, że muszę cię poinformować o następującym fakcie: tych kilka dni wcześniej ona również przegapiła część odprawy, podczas której uczestnicy poznają tajniki obsługi laserowych karabinków, ponieważ w tym czasie goniła Eleanor. Co oznacza, że miała dokładnie takie samo (nie)doświadczenie w tym temacie jak ja. Haha. #bratniedusze

# TAK W KRAINIE NIE

## CHCESZ OD ŻYCIA SAMYCH „TAK”?! ZAAKCEPTUJ „NIE”

Ostatni +1° poświęcony był konieczności opanowania języka zawłaszczającego i umiejętności dostrzegania sytuacji, w których zaczynamy używać ofiarskiego. Przerobiliśmy też maksymalne zaangażowanie i opanowanie dialektu ekstremalnego zawłaszczającego, który – jak mi powiedziano – jest tam, gdzie n a p r a w d ę jest.

Nadszedł czas, aby wskazać jedną z rzeczy, której ofiary boją się najbardziej. Opisuje ją bardzo krótkie słowo. Ma tylko trzy litery.

N + I + E.

Zupełnie jak w „nie”.

Doskonale pamiętam, jak Steve Chandler udzielił mi tej lekcji, którą tak doskonale ujął w *Reinventing Yourself*. Oto krótka historia.

Ofiary boją się słowa „nie” i zrobią wszystko, by go nie usłyszeć. Według Steve’a, w przypadku ofiar słowo „nie” oznacza odrzucenie. Całkowite, druzgocące odrzucenie. Dla ofiary „nie” nie brzmi jak zwykle „nie”, ale raczej jak: „Nie, nie, nie, jesteś beznadziejny!”. Dodaje również, że ofiary – które spędzają większą część swojego życia, robiąc wszystko, byle nie usłyszeć tego słowa – są niejako same sobie winne, ponieważ to one nadały mu owo znaczenie. Nic dziwnego, że za wszelką cenę chcą unikać czegoś, co w ich słowniku oznacza całkowite, druzgocące odrzucenie. Problem jednak w tym, że unikając „nie”, unikają również „tak”, podczas gdy Steve jest przekonany, że te dwie rzeczy stanowią swoistą całość.

Głównym powodem, dla którego ludzie nie dostają w życiu tego, czego chcą, twierdzi Steve, jest strach przed poproszeniem o to. Boją się odrzucenia, które sami wybrali jako desygnat „nie”. A więc... „tak” i „nie” stanowią całość.

A raczej, jak to ujął Steve, gdy mówił mi o tym po raz pierwszy: „Tak żyje w krainie Nie”.

Spróbujmy to teraz zwizualizować. Narysuj na kartce duży okrąg. Następnie narysuj drugi, mniejszy, wewnątrz tego dużego.

Duży okrąg? To kraina Nie. Mały? Kraina Tak. Ważna rzecz, na którą musisz zwrócić uwagę: Tak żyje w krainie Nie. Co oznacza (uwaga, znowu zamieniam się w Pana Oczywistego): jeśli chcemy dotrzeć do Tak, m u s i m y być gotowi przejść przez krainę Nie.

Chcesz osiągnąć sukces? Musisz być gotowy na porażkę.

Właściwie rzecz biorąc, jakie wielkie „tak!” masz nadzieję otrzymać od życia?

Wiesz już? Fantastycznie. To teraz zasznurowuj bucior i rozpocznij wędrówkę przez krainę Nie.

Do zobaczenia na szczycie Góry Tak, bohaterze.

# WSPÓŁBYT

## NASZ NOWY ZŁOTY TERMIN

Tematem ostatniego +1° był fakt, że Tak mieszka w krainie Nie. Poprosiłem cię o narysowanie dwóch okręgów. Dużego (symbolizującego krainę Nie) i mniejszego, wewnątrz tego dużego (który symbolizował krainę Tak).

Morał tej historii: Tak żyje w krainie Nie.

Chcesz otrzymać od życia „tak”? Przygotuj się na wiele „nie”. Bądź gotów na bycie odrzuconym. Bądź gotów na to, że doświadczysz wielu porażek. Bądź gotów na popełnienie wielu błędów. Powtarzam: Tak żyje w krainie Nie.

Podobno Alan Watts mawiał często, że niektóre rzeczy są ze sobą tak bardzo powiązane, że powinniśmy mieć na to oddzielne słowo: „współbyt”.

Na przykład noc współbytuje z dniem. Światło współbytuje z ciemnością. Sukces współbytuje z porażką. I... tak współbytuje z nie. Tak po prostu jest.

Za akceptowanie rzeczywistości i pamiętanie, że wszystko z czymś współbytuje.

I nie zapomnij, aby powiedzieć temu wszystkiemu „tak!”.

Dzisiaj.

## CIASTEczKA ŚMIERCI

### PALIWO PODCZAS PODRÓŻY KU SWOJEMU NIESKOŃCZONEMU POTENCJAŁOWI

Kontynuując rozważania na temat budowania antykruchej ufności, przedstawię ci teraz inny sposób na to, jak można ją osiągnąć.

Jak już wiesz, badania potwierdzają, że najzdrowsi i najbardziej heroiczni z nas (i my wszyscy w naszych najzdrowszych i najbardziej heroicznym chwilach) podejmują wyzwania, a nie starają się ich unikać. Oto inny sposób spojrzenia na tę koncepcję.

Podczas mojej pierwszej sesji z Philem Stutzem nauczył mnie on, że „prędkość to siła”. Powiedział, że nasza ufność we własne możliwości maleje stopniowo wraz z wydłużającym się czasem reakcji (podjęcia działania), choć wiemy już, co w danej sytuacji musimy zrobić. Rozwiązanie? Zamknij lukę pomiędzy koncepcją a działaniem. Teraz!

Phil powiedział, że jednym z najlepszych sposobów na wywołanie tej prędkości jest „zjedzenie ciasteczek śmierci”.

„Ciasteczka śmierci”?

Tak. Ciasteczka śmierci.

Szybki kontekst: Phil wyjaśnia, że wszyscy boimy się śmierci. Ale poza samą śmiercią oznaczającą koniec wszystkiego boimy się również tych mikrochwil, w których obawiamy się uśmiercenia naszego cennego, małego ego. Rzecz jednak w tym, że... te chwile strachu, te pozornie niewielkie wyzwania, są prawdziwym źródłem naszej potencjalnej siły. Jeśli będziemy ich konsekwentnie unikać, przestaniemy się rozwijać. Ale jeśli równie konsekwentnie będziemy je podejmować, przyspieszymy swój rozwój.

Te mikrochwile strachu? To właśnie są ciasteczka śmierci. A każde małe ciasteczko śmierci, które zjadasz, czyni cię silniejszym. Co więcej, Phil jest przekonany, że ciasteczko o największej zawartości lęku jest najbardziej wartościowe. Musimy tylko być na tyle zdyscyplinowani, aby je zjeść.

Twój +1°... co ostatnio sprawia, że czujesz na karku smyranie strachu? A dokładniej, czym jest ta jedna rzecz, o której wiesz, że powinienes ją zrobić, ale trudno ci się do tego zmusić?

Pamiętaj, że twój nieskończony potencjał znajduje się po drugiej stronie tego dyskomfortu.

Zjedz ciasteczko śmierci. Teraz.

## **KAC WRAŻLIWOŚCIOWY**

### **MIAŁEŚ KIEDYŚ COŚ TAKIEGO?**

Zdaniem Brené Brown wszyscy tak naprawdę pragniemy, aby inni ludzie byli autentyczni. A to oznacza, że muszą być wrażliwi. I... zgadnij, co jest ostatnią cechą, jaką ktokolwiek z nas chce posiadać? Brawo. Zgadłeś. Wrażliwość. Co (śmiech) stanowi małą przeszkodę w naszym dążeniu do budowania autentycznych relacji. To, czego chcemy (i potrzebujemy!) od siebie nawzajem, jest rzeczą, którą najtrudniej nam dać innym.

To prowadzi do kolejnego +1°.

Czy zdarzyło ci się kiedyś naprawdę odsłonić swoje prawdziwe oblicze i z odwagą zaprezentować najlepszą wersję siebie, a potem obudzić się następnego dnia, łamiąc sobie głowę nad tym, co skłoniło cię do czegoś takiego? (Kolejny wybuch śmiechu. Mnie również. Zbyt wiele razy, bym był w stanie zliczyć).

Brené nazywa ten stan „kacem wrażliwościowym” i opowiada nam o jednym ze swoich najsilniejszych tego typu doświadczeń. Z przepiękną ironią opisuje dzień, w którym wygłosiła wykład TEDx na temat swoich badań nad wstydem i wrażliwością. Naprawdę otworzyła się wtedy, opowiadając o swoich wyzwaniach i problemach. W czasie tej krótkiej prezentacji czuła się całkiem dobrze, ale następnego dnia obudziła się przerażona tym, że opowiedziała publiczności

o swoim załamaniu nerwowym i zdradziła inne osobiste szczegóły ze swojego życia.

Oczywiście jej przemówienie było nagrywane. Natychmiast zaczęła się zastanawiać, czy nie zadzwonić do organizatorów i nie zmusić ich do skasowania tego materiału. „A jeśli w ten sposób nie uda się tego zrobić – pomyślała – to może zdołam jakoś usunąć go z ich serwerów. Nie mogę dopuścić do tego, by jeszcze kilkaset osób więcej zobaczyło moje prawdziwe, całkowicie odsłonięte i bezbronne oblicze”.

Od tamtego dnia minęła dekada: już prawie sto milionów ludzi odniosło korzyści z tego, że Brené zdobyła się na odwagę i ukazała swoje prawdziwe, wrażliwe „ja”.

To prowadzi nas z powrotem do ciebie i +1° tego podrozdziału.

Co ty możesz zrobić, aby jeszcze dziś stać się bardziej prawdziwą wersją siebie? Bądź realistą (to chyba jasne, co?) i sprawdź, czy możesz (mądrze) wykazać się dziś nieco większą wrażliwością. A jeśli jutro obudzisz się z lekkim kacem wrażliwościowym, przypomnij sobie, że uczucie to jest o d w r ó c o n y m w s k a ż n i k i e m. Znakiem oznaczającym, że coś jest p r a w i d ł o w e, a nie złe.

Za twoje bycie sobą. Całym sobą. D z i s i a j.

## **NIGDY NIE MARNUJ BŁĘDU**

### **KAŻDY Z NICH TO WSPANIAŁE DANE**

Czy zdarzyło ci się kiedyś popełnić błąd? Właśnie roześmiałem się głośno, gdy to napisałem. Ja również popełniłem błąd lub dwa miliony błędów.

Już wyjaśniam: gdy podchodzisz do błędu z odpowiednim nastawieniem (czyli z gotowością na eksperyment i przekonaniem, że pomoże ci to w rozwoju), rozumiesz również, że jest on b e z c e n n y.

Dane, które pozwalają nam odkryć, co n i e d z i a ł a, są bezcenne.

Dlatego nigdy nie wolno ci się obwiniać z powodu błędu. Po prostu przypomnij sobie wtedy, że albo wygrywamy, albo się uczymy, a nauka to wygrywanie. Przypomnij sobie, że żaden film nie został nakręcony bez całej masy powtórzonych ujęć. Przypomnij sobie korzyści, jakie osiągnął Emerson dzięki swoim porażkom. A potem, gdy będziesz przewijał do tyłu nagranie swojej życiowej gry, powiedz do siebie: „To wymaga dalszej pracy!”, wyobraź sobie, jak doskonale wykonujesz brakującą scenę, a następnie wróć do działania.

Powtarzaj. Zawsze. Szczególnie... d z i s i a j.



# RÓB TO, CO DEKLARUJESZ

## PRAWA PRZYWÓDZTWA

James Kouzes i Barry Posner to dwaj wiodący badacze zajmujący się tematyką przywództwa. Proponują nam kilka praw przywództwa. Oto pierwsze z nich: „Jeśli nie wierzysz posłańcowi, nie uwierzysz też wiadomości”.

Krótko mówiąc, ludzie podążają za tymi, którym ufają. Zdobyć zaufania i lojalności tych, którym chcesz przewodzić, to pierwszy krok do bycia prawdziwym przywódcą. Można to osiągnąć, tworząc wiarygodne fundamenty.

To prowadzi nas do drugiego prawa przywództwa – sposobu, w jaki faktycznie zdobywamy to zaufanie. Jest on bardzo prosty. W zasadzie nawet szokująco prosty. Oto on: „Rób to, co deklarujesz”.

+1° zawarty w tym podrozdziale również jest prosty: Czy sam robisz to, co deklarujesz?

Zwróć uwagę na to, jak często mówisz, że zrobisz coś, czego w rzeczywistości nie robisz (i być może nigdy nie zamierzałeś). Pomyśl zarówno o dużych, jak i małych rzeczach. Kiedy zapewniasz kogoś, że jutro się odezwiesz, odezwij się jutro. Kiedy obiecasz swoim dzieciom, że zagrasz z nimi w szachy, zagraj z nimi w szachy. Kiedy informujesz kogoś, że jutro rano będziesz medytować/ćwiczyć/pracować, jutro rano to zrób.

Rób to, co deklarujesz. D z i s i a j.

## PODEJMOWANIE NOWYCH ZOBOWIĄZAŃ

### CO ZROBIĆ, GDY MUSISZ ZMIENIĆ KURS

Robienie tego, co deklarujesz – jak brzmi drugie prawo przywództwa według Kouzesa i Posnera – to podstawa wiarygodności i zaufania.

Powtarzam: rób to, co deklarujesz. Kropka. Ale...

Niekiedy życie ma własne plany, a dane pojawiają się pomiędzy czasem, kiedy podjąłeś zobowiązanie, a czasem, w którym zamierzałeś je zrealizować. Co zatem mamy zrobić w takich sytuacjach, gdy wypełnienie podjętych zobowiązań nie ma już sensu?

Po pierwsze, staramy się upewnić, że kiedy coś deklarujemy, naprawdę chcemy tego dotrzymać. Nie możemy dopuścić, by naszą domyślną reakcją było ciągle niedotrzymywanie zobowiązań. Musimy osiągnąć taki poziom samodyscypliny, by tylko wtedy podejmować zobowiązania, gdy naprawdę chcemy coś zrobić.

Naturalnie musimy też zrobić wszystko, co w naszej mocy, aby s z a n o w a ć te zobowiązania i być wobec siebie odpowiednio (zarówno współpracując, jak i bezlitośnie) uczciwi, gdy nie dajemy z siebie wszystkiego.

Dzięki tej praktyce – konsekwentnym robieniu tego, co zadeklarowaliśmy, i maksymalnym zaangażowaniu w to, co robimy, jesteśmy w lepszej pozycji, by coś zmienić, gdy sytuacja tego wymaga. Co powinniśmy wtedy zrobić?

Ustalić jak najdokładniej, na czym ma polegać nowe zobowiązanie, i poinformować o tej zmianie każdego, kogo ona dotyczy – renegecjując wszystko, co wymaga renegecacji, z jak największym szacunkiem i wyczuciem. Oczywiście łatwiej powiedzieć niż zrobić. Dlatego na razie...

Zastanów się, czy masz jakieś zobowiązania, których musisz dotrzymać? Takie, które wymagają renegecacji z uwzględnieniem nowego zestawu zobowiązań? Jaka jest jedna mała (lub duża!) rzecz, którą możesz zrobić dzisiaj, aby osiągnąć wyższy poziom rzetelności?

Zajmij się tym. Zamknij lukę. Żyj z *areté*.

Dzisiaj.

## ŚWIĘTOWANIE DEZORIENTACJI

### TWOJA BRAMA DO JASNOŚCI

Pewnego razu byłem na prelekcji Tony'ego Robbinsa. Wraz z tysiącami innych ludzi. Podekscytowanych. Wręcz chodzących po rozżarzonych węglach. Zappełniłem praktycznie cały notes, dowiadując się coraz to nowych rzeczy na temat tego, jak uwolnić wewnętrzną moc. Oto jeden ze sposobów, który utkwił mi w pamięci i powraca regularnie od dwudziestu lat.

Wyobraź sobie audytorium liczące tysiące ludzi. Ktoś wstaje, by zadać pytanie.

Zaczyna je od słów:

– Jestem zdezorientowany...

W tej chwili Tony przerywa temu człowiekowi i każe pozostałym obecnym wstać i zgotować mu ogromną, długą, owację.

I za każdym razem, gdy ktoś zaczyna jedno ze swoich pytań od „Jestem zdezorientowany...”, wszyscy podskakują z miejsc, by wiwatować.

Przesłanie: „Jesteś zdezorientowany? To fantastycznie!!!”

Dlaczego?

Ponieważ ta dezorientacja to brama do jasności. Dezorientacja oznacza gotowość do porzucenia starego sposobu myślenia i przyjęcia nowego.

Jak to się często zdarza, przejście z jednego sposobu myślenia na nowy rzadko kiedy bywa eleganckim procesem. Lubimy myśleć, że powinno to być niczym

pstryknięcie palcami, po którym od razu mamy wszystko rozpracowane w najdrobniejszych detalach, ale niestety, nie tak to działa. Nawet po części.

Rozwój to chaos. Oswajanie naszych umysłów i zachowań z nowymi sposobami postrzegania świata to chaos.

I to jest ten moment, w którym należy podać hasło: dezorientacja. Oraz podhasło: owacja na stojąco!

Musimy nauczyć się łączyć dezorientację z czymś fantastycznym, a nie przerażającym. Jasne, łatwiej powiedzieć niż zrobić, dlatego musimy to wyćwiczyć. A zatem... jak to wygląda u ciebie? Czujesz się ostatnio zdezorientowany?

Zatrzymaj się. I zgotuj sobie owację na stojąco.

Pamiętaj, że dobre życie to jedna podróż bohatera następująca po drugiej. A zgodnie z definicją podaną przez Josepha Campbella, życie heroiczne oznacza gotowość do opuszczenia znanego świata i zapuszczenia się w ostępy nieznanego. Znowu. I znowu. I znowu. A to, z definicji, może być odrobinę przerażające. Powinno być.

Powtarzam: poczuj się komfortowo w niekomfortowej sytuacji.

Podobno to najszybszy sposób na aktywowanie heroicznego potencjału.

„Dawaj!” „Jestem podekscytowany!” „Owacja na stojąco!”

## **HEROICZNE PRZEFORMATOWANIE**

### **JAK ZBUDOWAĆ ANTYKRUCHĄ, HEROICZNĄ UFNOŚĆ**

Oto pytanie, które chcemy mieć w pogotowiu, gdy dopadną nas nieuniknione wyzwania/problemy/pojedynki ze smokami/itp.: „Jak mogę to wykorzystać, by stać się jeszcze silniejszy?”

Twój +1°...

Pomyśl teraz o czymś, co może być obecnie źródłem stresu. Może to coś w rodzaju dużego kreatywnego projektu, nad którym właśnie pracujesz, lub niedawne niepowodzenie, po którym wciąż jeszcze się nie otrząsnęłaś. Cokolwiek to jest, spróbuj rozwiązać ten problem przy użyciu heroicznego przeformatowania, co oznacza znalezienie odpowiedzi na wspomniane już pytanie: „Jak mogę to wykorzystać, by stać się jeszcze silniejszym?”

I? Wiesz już, jak? Zatrzymaj się na chwilę. Zastanów się. Działaj. A potem zrób to jeszcze raz, gdy znowu poczujesz narastający stres. I przy następnym razie. Powtarzaj. Bez końca.

Wykuwaj swoją heroiczną, antykruchą ufność po jednym (stanowiącym mikrowyzwanie) powtórzeniu na raz. Zamknij lukę. Żyj z *areté*.

Dzisiaj.

## DRUGA STRZAŁA

### PRZESTAŃ NIĄ DO SIEBIE STRZELAĆ

W swojej książce *No Mud, No Lotus* Thích Nhất Hạnh przekonuje nas, że cierpienie to element życia. Nie da się wyhodować pięknego kwiatu lotosu bez odrobiny błota, ponieważ lotosy nie rosną w marmurze. Tym samym nie da się wieść szczęśliwego, pełnego rozwoju życia bez odrobiny cierpienia. Tak po prostu jest. To rzeczywistość, którą musimy zaakceptować.

Właściwie to Thầy (jak nazywają go jego uczniowie) twierdzi, że dużą część szczęścia stanowi uczenie się, jak „dobrze cierpieć”. Musimy przestać pogłębiać ponad miarę swoje cierpienie.

Aby lepiej zobrazować tę kwestię: Budda opowiadał historię o dwóch strzałach. Trafienie pierwszą sprawia ból. Ale jeśli druga strzała trafi cię dokładnie w to samo miejsce, ból nie stanie się dwukrotnie silniejszy – zwiększy się dziesięciokrotnie. (Auć!)

Ale sprawa wygląda następująco: To my sami jesteśmy odpowiedzialni za to drugie trafienie. W jaki sposób? Narzekając z powodu pierwszej rany, pragnąc, by nigdy do niej nie doszło, użalając się nad sobą itp., itd.

Dokładnie o tym samym wspomina Kristin Neff w książce *Samowspółczucie* – ból jest nieuchronny, ale to cierpienie stanowi wypadkową tego, jak bardzo mu się przeciwstawiamy.

Pokazuje też następujące równanie:  $\text{cierpienie} = \text{ból} \times \text{opór}$ .

Ból się zdarza. Cierpienie to wypadkowa tego, jak bardzo mu się przeciwstawiamy. Strzel w siebie tą drugą strzałą, a cierpienie gwałtownie wzrośnie. A zatem, lepiej tego nie robić.

Czy obecnie masz w życiu jakieś wyzwania? Czy strzelasz w siebie drugą strzałą? Jeśli tak, przestań. Pogódź się z tym, że cierpienie stanowi element życia i zapamiętaj: nie ma błota, nie ma lotosu.

## TOLLE O ZATRUCIU POKARMOWYM

### TE SAME ZASADY DOTYCZĄ MYŚLI

Czy kiedykolwiek dopadło cię zatrucie pokarmowe? Mnie również. Nic przyjemnego, co? Jak albo raczej czym się zatrujesz? Właściwie... to było kiepskie pytanie. Dopadły mnie właśnie wspomnienia z Bali, kiedy tak się rozchorowałem, że przez kilka dni nie mogłem wstać z łóżka. Rany.

Ale tak na poważnie.

Coś mi mówi, że cokolwiek spowodowało zatrucie, nie jest czymś, co często pojawia się w twoim życiu. I wiesz co... Eckhart Tolle twierdzi, że to samo dotyczy naszych myśli.

W książce zatytułowanej *Potęga terażniejszości* pyta nas, czy gdy uświadomimy sobie, że jakiś określony rodzaj jedzenia wywołuje u nas chorobę, to będziemy je nadal spożywać i przekonywać sami siebie, że choroba nie jest niczym szkodliwym.

Kontekstem dla tego pytania są ludzie, którzy najpierw „akceptują” w swoim życiu różne rzeczy, po czym w nich grzęzną zamiast przejść przez tę fazę i lepiej je zrozumieć.

Tolle jest przekonany, że gdy zaakceptujemy swoją frustrację, zły nastrój, gniew i tym podobne uczucia, znika również siła, która zmuszała nas do ślepego podążania wytyczoną przez nie ścieżką. Oznacza to również, że nie będziemy ich przenosić na innych. Jednocześnie zastanawia się, czy nie próbujemy sami siebie oszukać, bo kiedy człowiek przez dłuższy czas uczy się akceptować rzeczywistość, prędzej czy później musi osiągnąć kolejny poziom, na którym negatywne emocje już nie powstają. Natomiast w przypadku ludzi, którzy nie osiągają tego poziomu, owa akceptacja pozostanie jedynie umysłową etykietką, dzięki której ich ego może nadal rozkoszować się własnym nieszczęściem i utwierdzać w poczuciu odrębności od innych, od całego otoczenia, tego, co dzieje się tu i teraz.

Twój +1° składa się z trzech części.

Po pierwsze, czy spożywasz jakiegokolwiek *po k a r m y*, o których wiesz, że nie są dla ciebie dobre? Wybierz jeden z nich. Czy teraz jest dobry czas, aby z niego zrezygnować?

Po drugie, czy miewasz jakiegokolwiek *m y ś l i*, od których czujesz się chory? Czy teraz jest dobry czas, aby przestać im pozwalać, by zakłócały twoje życie?

Po trzecie, czy dopuszczasz się jakichkolwiek *z a c h o w a ń*, które sprawiają, że chorujesz? Tak? Które z nich jesteś w stanie porzucić?

Za pożegnanie rzeczy, które sprawiają, że chorujesz, i delektowanie się tymi, dzięki którym czujesz się świetnie.

Nie zapomnij też o tej mądrości Seneki: prawdziwą grą życia jest dotarcie do miejsca, gdzie robienie/jedzenie rzeczy, które są dla nas najlepsze, jest również tym, co sprawia nam największą przyjemność.

Zamknij lukę. Żyj z *areté*. Aktywuj swój heroiczny potencjał.

Dzisiaj.

Książki nie zmieniają życia, ale inspirują do zmian. *Areté* może być twoim kompasem na drodze do spełnienia. Na ponad 600 stronach znajdziesz mnóstwo drogowskazów, które cię tam poprowadzą. To lektura obowiązkowa!

**JACEK WALKIEWICZ**, psycholog

W ostatnich 10 latach pół miliona ludzi przyjechało na Runmageddon, żeby zmierzyć się z przeszkodami. Dlaczego? Bo wiedzą, że wyzwania wzmacniają i dają satysfakcję, której nie da się doznać inaczej. W *Areté* Brian Johnson przedstawia setki (!) żywych przykładów, które nie tylko inspirują do takiego podejścia na co dzień, ale dają też konkretne narzędzia, by je wdrożyć. Nie bój się rozmiaru książki – to przegląd bogatej biblioteki rozwoju osobistego w jednej pozycji. Johnson wydestylował esencję i podał ją w przystępnej formie. Gwarantuję ci jedno: jeśli wdrożysz choć 10% tych zasad, jakość twojego życia wyrwie cię z butów. A wtedy spotkamy się – na trasie albo w życiu – z szerokim uśmiechem pokonując kolejne przeszkody.

**JAREK BIENIECKI**

założyciel Runmageddonu, współtwórca *Biegu Rzeźnika*

Jakie jest twoje największe marzenie? Jak w pełni zrealizować swój potencjał? Brian Johnson nie daje jednej prostej recepty. Jego *Areté* to prawdziwa perłka zawierająca mnóstwo praktycznych wskazówek, które łatwo można wprowadzić w życie. Jest niczym osobisty mentor – zawsze u twojego boku. Posłuchaj tego głosu i obserwuj, jak stajesz się najlepszą wersją siebie!

**FRYDERYK KARZELEK**

twórca Klubu 555, autor książki *Zapomniana kompetencja*

Prawdopodobnie nie ma takiej książki, która bardziej przyspieszyłaby proces osiągnięcia pełni potencjału niż *Areté*, tak samo jak nie ma lepszej niż Brian Johnson osoby, która by ją napisała. To prawdziwy współczesny filozof, który wydobył i scalił wiedzę największych umyśłów w historii, abyś mógł ją wykorzystać do wykreowania takiego życia, jakiego pragniesz i na jakie zasługujesz.

**HAL ELROD**

autor światowego bestsellera *Fenomen poranka*

Brian to najbardziej opanowany gość, jakiego znam. Gdy pakuję się w jakieś bagno, gdy wszechświat wywraca moje życie do góry nogami, to właśnie do niego dzwonię. *Areté* powinien przeczytać każdy spartanin tego świata.

**JOE DE SENA**, twórca marki Spartan