

FRYDERYK KARZEŁEK



ZAPOMNIANA KOMPETENCJA

Czyli ta jedna rzecz, której ci brakuje

GALAKTYKA

FRYDERYK KARZEŁEK

ZAPOMNIANA K O M P E T E N C J A

Czyli ta jedna rzecz, której ci brakuje

G A L A K T Y K A

Copyright © 2024 by Heksagon sp. z o.o.

Copyright © 2024 by Galaktyka sp. z o.o.

All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

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; sekretariat@galaktyka.com.pl

www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-936-1

Redakcja: Bogumiła Widła

Korekta: Monika Ulatowska

Redakcja techniczna: Renata Kozłowska

Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Projekt okładki: Master

Skład: Garamond

Druk i oprawa: Drukarnia im. A. Półtawskiego

Pełna informacja o ofercie i planach wydawniczych:

www.galaktyka.com.pl

info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Zapraszamy!

Niniejsza książka ma charakter informacyjny, a treści w niej zawarte to opinie autora. Choć autor i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności, jak również za próby i skutki wykorzystania przez czytelnika treści zawartych w niniejszej książce.

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.

Spis treści

WSTĘP	7
I. NAJPIERW SIĘ OBUDŹ!	15
Podnieś rękawicę	18
Zapłać teraz.	20
Bylejakość	23
II. CZY CHCIAŁBYŚ OBEJRZEĆ FILM OPARTY NA TWOJEJ BIOGRAFII?	29
Zapomniana kompetencja	30
Co na to inni?	31
A jeśli nie wyjdzie?	32
Marzenia mnie rozczarowały	33
A jeśli wszystko się zmieni?	36
Nie mam odwagi	37
To nie jest najlepsza pora	39
Dla mnie jest już za późno... ..	41
Nie chce mi się	42
III. UPORZĄDKUJ TEN CHAOS.	47
Etyka charakteru.	48
Dziś i jutro	51
Wartości życiowe vs stereotypy	52
IV. PODSTAWY	61
Od wiedzy do rezultatu	63
Heksagon szczęścia	66
V. POTĘGA MARZEŃ.	73
Próba zdobywcy	74

VI. ODMIANA MARZEŃ PRZEZ... NAWYKI LUDZI SUKCESU	81
Zaczynaj dzień z gotowym planem	82
Bądź panem swoich emocji.	86
Praktykuj uważność.	88
Myśl codziennie o swoich pieniądzach	91
Pracuj codziennie w ogrodzie swoich marzeń	95
Bądź życzliwy dla świata	97
Bądź zdyscyplinowany i wytrwały.	101
Wyznaczaj czas na myślenie i rozwój	104
Najpierw zrozum	107
Podnoś samoocenę i asertywność.	109
Żyj proaktywnie	114
Codziennie dbaj o swoje zdrowie.	117
Stosuj zasadę <i>win-win</i>	120
VII. CZAS NA DZIAŁANIE	127
Co robić, jeśli nie wiem, czego chcę?	128
Kategorie marzeń.	129
Kolejność spełniania marzeń	130
Odważ się marzyć po swojemu	132
VIII. TEST MARZENIA	137
Album marzeń.	138
Instrukcja obsługi marzeń.	139
Przykład.	142
Codzienna praca w ogrodzie marzeń.	143
IX. LEVEL UP	151
Pamiętaj o konsekwencjach	151
Mówisz i masz	152
Reżyseria marzeń	153
...Ale pod warunkiem	155
Antymarzenia	157
Nie wpadnij w pułapkę	158
Wdzięczność to takie wdzięczne uczucie	159
ZAKOŃCZENIE, KTÓRE JEST TAK NAPRAWDĘ POCZĄTKIEM	161

WSTĘP

Czy możesz z pełnym przekonaniem powiedzieć, że czujesz się naprawdę szczęśliwy? Praca daje ci spełnienie, a twoja sytuacja finansowa jest znakomita? Każdy dzień zaczynasz z dużymi pokładami energii i dobrym samopoczuciem? Jesteś osobą inteligentną, dojrzałą i na wysokim poziomie rozwoju duchowego? Kochasz i jesteś kochany? W twoim sercu gości radość, ponieważ prowadzisz życie pełne pasji?

A może jesteś tylko zadowolony...?

Nie lubisz swojej pracy, ale przecież coś trzeba robić. Zarabiasz wprawdzie „jakieś” pieniądze, jednak nie dają ci one większej satysfakcji, bo żyjesz od pierwszego do pierwszego i czekasz na wytęsknione wakacje raz w roku. Być może odczuwasz pewne dolegliwości zdrowotne, lecz z wiekiem tak już jest, że człowiek czuje się coraz gorzej. Może pojęcie miłości nieco się u ciebie rozmyło, ale tłumaczysz to tym, że nie ma związków idealnych. Schowałeś swoje marzenia do szuflady, bo może zbyt często słyssałeś: „Dorośnij wreszcie!”.

Pozwól, że przedstawię ci Marka. W młodości marzył, by żeglować, całe dnie mając przed oczami fale po sam horyzont. Dziś ma 37 lat, dobrze prosperującą firmę i wypełniony po brzegi kalen-

darz. Wszyscy gratulują mu, że odniósł sukces, ale on jakoś nie potrafi się tym cieszyć. I czasem pojawia się w jego sercu podobne do ukłucia wrażenie, że coś ważnego go w życiu omija. Tylko co?

Jako nastolatka Lidia uwielbiała podróże. Myślała, że kiedyś będą jej sposobem na życie. Rozpoczęła jednak pracę w korporacji i pochłonęło ją pokonywanie kolejnych szczebli kariery. Obecnie ma 41 lat, wysokie stanowisko i szacunek wśród ludzi. Czasem jednak budzą się w niej wyrzuty sumienia, że o czymś istotnym w życiu zapomniała. Czuje, że czegoś jej brak. Czegoś, co odzywa się w niej nienazwanym pragnieniem i jakąś dziwną tęsknotą. A przecież wszystko jest u niej w porządku, więc o co tak naprawdę chodzi?

Krzysztof już jako dziecko chciał być bogaty. Znalazł dobrą pracę, założył rodzinę, zbudował dom. Teraz ma 46 lat, stabilną sytuację finansową, niewielką ratę kredytu, ale... Coraz częściej przychodzą takie chwile, w których odczuwa dziwny głód serca. Czuje, że coś mu w życiu umyka, tyle że nie potrafi tego nazwać. Przecież nie ma powodu do narzekań. Tłumaczy to kryzysem wieku średniego, lecz przeczuwa, że kryje się za tym coś więcej.

Co nie daje tym ludziom spokoju? Co sprawia, że brakuje w ich życiu radości? Czego nie potrafią dostrzec i nazwać?

Świat w ciągu ostatnich 30 lat zmienił się diametralnie, a największą chyba zmianą jest przytłaczająca liczba informacji, którymi jesteśmy zewsząd bombardowani. Nasze mózgi nie radzą sobie z ich przyswajaniem. Toniemy w szumie i zamęciu informacyjnym, często czując się przez to zagubieni.

Dane statystyczne przerażają. Czy wiesz, że według raportu Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego, Państwowego Zakładu Higieny, w 2020 roku około 1,9 miliona osób w Polsce przyjmowało leki przeciwdepresyjne? W 2023 roku odebrało

sobie życie 146 nieletnich, a według oficjalnych statystyk wśród nastolatków było 2139 prób samobójczych. Jak wynika z danych centrum medycznego Enel-med., liczba wizyt u psychologów i psychiatrów w 2023 roku wzrosła o 49% w stosunku do lat poprzednich. A ile jest takich osób, które czują się przygnębione, ale wstydzą się pójść do psychiatry?

Kiedy to się nam wymknęło spod kontroli?

Podobno ludzie dzielą się na szczęśliwych i tych, którzy do szczęścia dopiero dążą. I chociaż tego typu klasyfikacji jest wiele, musisz przyznać, że w tej akurat coś jest. Nie chodzi tu bynajmniej o rozważania na temat szczęścia, to nie jest przedmiotem tej książki. Jest ona raczej przewodnikiem po czymś, co być może zostało ci przez prozę życia odebrane. Może zgubiłeś to gdzieś po drodze lub o tym zapomniałeś, gdy z każdym rokiem coraz bardziej pochłaniała cię szara rzeczywistość.

Zastanawiałeś się nad tym, dlaczego jedni z taką lekkością prowadzą spełnione życie, a inni zmagają się z trudami, ciągle zatrzymywani przez porażki? Co charakteryzuje tych pierwszych? Co robią innego niż cała reszta, która mimo starań zaledwie wegetuje, zamiast żyć?

Może pomyślisz, że pewnie wyróżnia ich inteligencja. To też ważne, ale znasz przecież ludzi, którzy są mniej inteligentni niż ty, a zdobywają w życiu szczyty. Łut szczęścia? Przydaje się, lecz powiedz: masz jakiś wpływ na to, kiedy i czy w ogóle ci się przytrafi? Czy chodzi o pracowitość? Przyznaję, to istotna cecha. Ale czy wystarczy być pracowitym, by wieść spełnione życie? Znasz takich, którzy oddali się pracy w całości, a gdy pewnego dnia wrócili do domu, zastali zimne łóżko, puste ściany i czekającą już na progu samotność?

O co więc może chodzić? O czym z biegiem czasu zapomnieliśmy? Co to za umiejętność, która wydaje się tak wielką tajemnicą i – co najważniejsze – czy można się jej na nowo nauczyć?

Muszę w tym miejscu podkreślić, że książka, którą trzymasz w ręku, nie jest kolejnym poradnikiem z dziedziny szeroko pojętego rozwoju osobistego. Piszę w niej o twardej, choć zapomnianej, kompetencji. Dzielę się tym, co pomoże ci zrozumieć, dlaczego jeszcze nie masz w życiu tego, czego chcesz.

Czy odnalezienie owego brakującego elementu, który pozwoli ci odmienić swoje życie, jest dla ciebie ważne?

Przypomnij sobie czas, gdy byłeś dzieckiem. Pamiętasz, jak wtedy wyobrażałeś sobie przyszłość? Kim chciałeś się stać? Co mieć? Jakie prowadzić życie? Te dziecięce pragnienia nie były skażone tym, co zatruwa serce dorosłego, który zderza się z szarą rzeczywistością. Przypomnij sobie te chwile. Czy nie towarzyszyła ci wtedy niezachwiana pewność, że te pragnienia się zrealizują?

Zabrałem cię na krótką wycieczkę w przeszłość nie po to, abyś wspominał. Zrobiłem to, byś przypomniał sobie, jak wtedy widziałeś swoją przyszłość. A teraz przyjrzyj się temu, jak jest dzisiaj. Dlaczego nie patrzysz już w ten sposób na swoje życie? Co zmieniło się po drodze? O czym zapomniałeś?

Dzisiaj tak niewielu ludzi kładzie się spać z uśmiechem na ustach, z wdzięcznością w sercu za cudownie przeżyty dzień. Tak mało z nich zasypia z radosnym oczekiwaniem poranka. Przestali wieść spełnione, pełne pasji, wartościowe życie. Z przykrością obserwuję, że jest wielu takich, którzy już nawet nie wiedzą, co na tym świecie robią. Lunatykują, po omacku brnąc przez życie jak zombie, bez poczucia sensu, bez celu. A przecież można żyć inaczej! Każdego dnia pokazuję to na własnym przykładzie.

W tej książce udowodnię ci, że nie tylko możesz zmienić szare życie w coś pięknego, ale że jest to wręcz twoim obowiązkiem. Tak, dobrze przeczytałeś: twoim obowiązkiem. Wobec tego dziecka, którym kiedyś byłeś. Ono nie zapomniało, jakie chciało wieść życie.

Zatem najwyższy czas coś sobie przypomnieć. Pora nareszcie dowiedzieć się, co tak naprawdę różni ludzi spełnionych i przegranych. Co jest wspólne dla wszystkich, którzy są tam, gdzie ty chciałbyś być.

Tytuł tej książki nie jest przypadkowy. Dowiesz się z niej bowiem o czymś, czego wielu ludzi zapomniało. O czymś, czego się oduczyli. Ale ty, z moją pomocą, ponownie przyswoisz tę wiedzę. Zrobisz to dla siebie, bo całym sercem wierzę, że chcesz żyć piękniej niż teraz. Że oczekujesz od życia więcej, by pod koniec móc spojrzeć wstecz i uśmiechając się do swoich wspomnień, przybić piątkę z dzisiejszym sobą. Tym, który czyta te słowa, właśnie teraz.

Gwarantuję ci, że będzie to podróż przez konkrety. Przez kolejne etapy wiedzy, która na końcu ma przynieść ci to, co być może już spisałeś na straty.

Nie mogę obiecać, że ta książka cię zmieni. Ale mogę zapewnić, że jeżeli podejdziesz do tego zadania, jakie właśnie przed tobą stawiam, z sercem i zaangażowaniem – sam się zmienisz.

Ja już zdobyłem ten szczyt – tam jest pasja, radość i spełnienie. Jest coś, co sprawia, że życie ma wyjątkowy smak wspaniałej przygody, której nie ma się dość. I chcę, byś ty też się tam znalazł. Właśnie dlatego dzielę się z tobą tą wiedzą.

Nie zwlekaj zatem. Książkę masz już otwartą, teraz otwórz umysł i... do dzieła!

FRYDERYK KARZELEK

Zastanawiałeś się nad tym, dlaczego jedni z taką lekkością prowadzą spełnione życie, a inni zmagają się z trudami, ciągle zatrzymywani przez porażki? Co charakteryzuje tych pierwszych? Co robią innego niż cała reszta, która mimo starań zaledwie wegetuje, zamiast żyć?

Może pomyślisz, że pewnie wyróżnia ich inteligencja. To też ważne, ale znasz przecież ludzi, którzy są mniej inteligentni niż ty, a zdobywają w życiu szczyty. Łut szczęścia? Przydaje się, lecz powiedz: masz jakiś wpływ na to, kiedy i czy w ogóle ci się przytrafi? Czy chodzi o pracowitość? Przyznaję, to istotna cecha. Ale czy wystarczy być pracowitym, by wieść spełnione życie? Znasz takich, którzy oddali się pracy w całości, a gdy pewnego dnia wrócili do domu, zastali zimne łóżko, puste ściany i czekającą już na progu samotność?

O CO WIĘC MOŻE CHODZIĆ? O CZYM Z BIEGIEM CZASU ZAPOMNIELIŚMY?

W tej książce udowodnię ci, że kiedy na nowo nauczysz się tej umiejętności, zmienisz szare życie w coś wyjątkowego. Zrobisz to dla siebie, bo całym sercem wierzę, że chcesz żyć piękniej niż teraz.

Bycie skutecznym wymaga ciągłego rozwoju. Dlatego spotykam się ze sobą samym i odkrywanie tajemnicy swojego życia to fascynująca podróż. Fryderyk właśnie na taką przygodę nas zaprasza.

Jacek Walkiewicz
psycholog

ISBN 978-83-7579-936-1



9

788375 799361

www.galaktyka.com.pl