

Warto pamiętać, że myślenie w kategoriach wkład-zysk dotyczy nie tylko sytuacji biznesowych. W grę mogą wchodzić również relacje międzyludzkie. Tu również możemy mieć do czynienia z sytuacją lokaty i oczekiwanych korzyści. Pierwsza sprawa to nasz pozytywny stosunek do innych. Bez tego trudno budować pozytywne relacje. Kolejna sprawa to akceptacja faktu, że inni nie muszą nam tyle dać, ile od nich oczekujemy. Trzecia, że nadmierne inwestowanie w nieudany związek staje się z czasem coraz bardziej kosztowne i rokuje coraz mniejsze szanse odzyskania nawet nikłej części poniesionego wkładu. Z zasadą dajesz-bierzesz w relacjach międzyludzkich jest tak jak z zakładaniem własnego przedsiębiorstwa. Kiedy pomysły jest dobry i istnieje zapotrzebowanie na nasze wytwory, wówczas wystarczy naprawdę niewielki wkład, żeby nieźle zarobić. Jeśli jednak pomysły jest kiepski, a odbiorcy nie bardzo są zainteresowani naszymi propozycjami, wówczas lepiej odpowiednio wcześniej zrezygnować zamiast próbować coś robić na siłę. Warto jednak pamiętać, że każde zaangażowanie, nawet takie, które kończy się mniejszą czy większą porażką, zawsze może i powinno być przez nas odebrane jako okazja do nauczenia się czegoś. Ot, choćby tego, by drugi raz nie inwestować w niepewny interes. A może i tego, by przekonać się jak wiele jesteśmy w stanie znieść, jak daleko potrafimy się zaangażować, ile jesteśmy gotowi poświęcić dla niepewnej sprawy.

Korzystanie z przeżytych przez nas doświadczeń dzieje się zawsze wtedy, kiedy potrafimy z każdego doświadczenia wyciągnąć to, co jest lub może być w nich pozytywne. Kiedy pozytywnie patrzymy na świat, świat proponuje nam przede wszystkim pozytywne doznania. Bywa, że niekiedy z boku wygląda to jak naiwność. Ale czy nie lepiej być nieco może nawet i naiwnym i zadowolonym, zamiast sfrustrowanym, źle oceniającym wszystkich dookoła i dopatrującym się w każdym człowieku i w każdej sytuacji jakiegoś spisku wobec własnej osoby. Stąd ważne, by nastawić się na dobre wiadomości. Unikać czarnych relacji jakimi uwielbiają karmić nas media. Uciekać od rozmów, które toczą się wokół rozmaitych spiskowych teorii i doszukiwaniu się jedynie złych intencji w każdym, we wszystkim.

Czy już mówiłem, że nasze myślenie decyduje w znacznym stopniu jakim wynikiem skończą się podjęte przez nas działania? Spróbuj sobie wyobrazić dwoje ludzi, z których jeden przychodzi do szefa po podwyżkę, a drugi w nadziei, że szef mu jej nie odmówi. Pierwszy będzie argumentował, podawał fakty i przypominał ustalenia. Będzie słuchał szefa głównie po to, by złapać na najdrobniejszą wątpliwość, by natychmiast zaprzęgnąć ją do swojej kolejnej wypowiedzi. Drugi przyjdzie w nadziei, że szef go przynajmniej wysłucha. Że nawet jeśli nie da mu tej podwyżki od razu, to przynajmniej będzie o nim pamiętał w przyszłości. Będzie starał się znaleźć w słowach szefa coś pokrzepiającego. Coś, co pozwoli mu osłodzić fakt odmowy. Pierwszy na podsumowujące skwitowanie szefa „No dobrze zastanowię się” zapyta „Rozumiem, ale kiedy konkretnie i w jakiej wysokości?”, i będzie tak długo drażył, aż uzyska jakiś konkret, na którym będzie mógł budować przekonanie, że osiągnął wszyst-

ko, co w tym wypadku można było osiągnąć. Drugi na podobne stwierdzenie zachwycony podziękuje. Nie zyska nic, ale wyjdzie ze spotkania szczęśliwy.

Dla osiągnięcia sukcesu potrzebna jest postawa, którą niekiedy nazywa się wolą walki. Realizatorzy swoich marzeń skupiają się przede wszystkim na tym, w jaki sposób je osiągnąć. Ci, którym nigdy nie udaje się odnieść sukcesu, myślą głównie o tym, co może im przeszkodzić. Pierwsi są przekonani, że można i z czasem dopinają swego. Drudzy są świadomi trudności, a niekiedy wręcz nieosiągalności swoich marzeń i... rzeczywiście prędzej czy później trafiają na barierę, której nie są w stanie pokonać. Pierwsi pokonują każdą przeszkodę, która staje na ich drodze, drudzy sami dla siebie są największą przeszkodą.

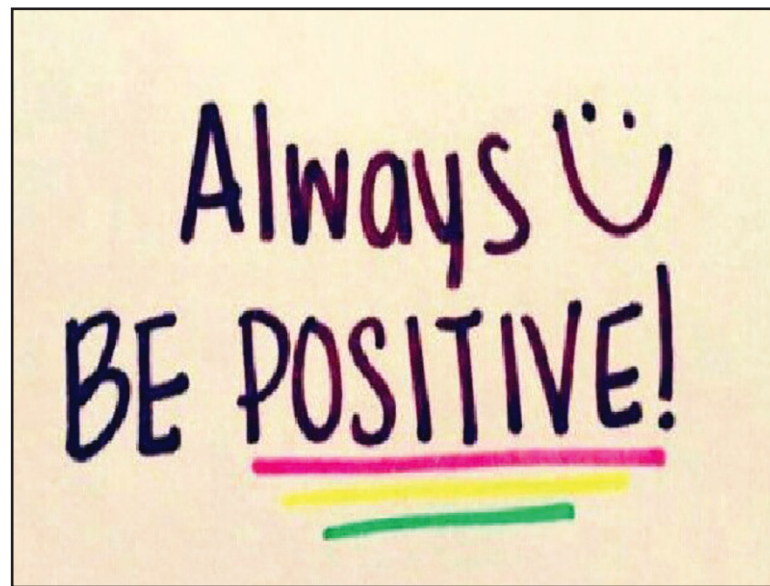
Przykładem myślenia, które może decydować o naszym stosunku do świata i wypełniających go zdarzeń może być interpretowanie czasu. Większość z nas patrzy na czas, jak na zjawisko, które albo nas nieustannie goni, albo nam bez przerwy ucieka. W efekcie wielu z nas żyje pod poważną presją mijających godzin. Ciągłe się gdzieś spieszymy, ciągle musimy z czegoś zrezygnować, bo czas... Tymczasem warto spojrzeć na przemijanie jak na dostawcę istotnych doświadczeń, źródło wiedzy i umiejętności oraz medium umożliwiające potwierdzenie dokonywanych przez nas wyborów. Kiedy oceniamy czas jako źródło doświadczeń, zdecydowanie bardziej przestajemy się spieszyć, a w zamian za to zaczynamy się zastanawiać nad jakością naszych przeżyć. Zaczynamy mnożyć własne zasoby, zamiast żyć w poczuciu, że coś trwonimy.

W drodze do realizacji swoich marzeń warto przede wszystkim polubić samego siebie. Polubimy się tym szybciej im rzadziej będziemy się porównywać z innymi. Inni często tylko wyglądają lepiej niż my i często tylko wydaje nam się, że mogą i potrafią więcej od nas. Nie wiemy tak naprawdę jacy są inni, ponieważ rzadko mamy okazję dowiedzieć się tego, co się dzieje w głowach innych ludzi. Bardzo dobrze natomiast wiemy i warto się nad tym co wiemy czasami zastanowić, co dzieje się w naszej głowie. Warto wyzwolić się z zależności od myślenia o tym, co myślą o nas inni. Jeśli naprawdę potrzebujemy się tego dowiedzieć, to zapytajmy o to wprost. Problem zaczyna się wtedy, kiedy zaczynamy prowadzić we własnej głowie ciążący się dialog z innymi, wkładając w ich usta to, co mogliby o nas zło go powiedzieć. Nie pozwólmy na to, żeby inni mieszaali nam w głowie i to w dodatku całkowicie z naszej własnej woli i do tego bez ich osobistego udziału. Kiedy myślimy, że to przede wszystkim inni są przyczyną naszych niepowodzeń, nie mamy czasu zastanowić się nad tym, co sami możemy zrobić, żeby nam było lepiej. Tymczasem jedyną osobą, która naprawdę powinna decydować o naszym życiu powinniśmy być my sami.

I jeszcze jedno, nie warto myśleć o sobie źle. Nie warto myśleć źle o swoim życiu. Ani jedno, ani drugie nie zbliży nas ani o milimetr do spełnienia naszych marzeń. Co prawda, to w jakimś sensie miłe poużalać się nad sobą. Zwłaszcza kiedy nas rzuci dziewczyna albo kiedy szef zupełnie nie zauważy, jak wielki wkład wnieśliśmy w ostatni sukces firmy. Obok chwil i

zdarzeń, które moglibyśmy zdefiniować jako słabsze, dysponujemy mnóstwem doświadczeń zdecydowanie bardziej pozytywnych. To na nich powinniśmy się skupiać. Dzięki takiej postawie, coraz częściej dostrzegamy to, co przynosi nam radość, a nie to, co nas dołuje. Skupiamy się na tworzeniu sytuacji, które przynoszą nam dobre odczucia. Co więcej, z perspektywy zadowolenia i szczęścia dużo łatwiej jest nam zabiegać o sprawy, o których marzymy. Dużo łatwiej pozyskiwać innych dla swoich kolejnych projektów. Pracujemy na pozytywne efekty nie dlatego, że boimy się tego, co się może wydarzyć, kiedy nie uda nam się zyskać tego, co sobie zamierzeliśmy, ale myśląc o tym, jak będzie nam jeszcze bardziej przyjemnie i miło, kiedy zrealizujemy kolejne z naszych marzeń. W efekcie, kiedy tylko spotka nas coś dobrego warto, nawet nieco nad miarę, cieszyć się i gratulować sobie sukcesu. Kiedy spotka nas niepowodzenie, nie zastanawiamy się nad tym dlaczego tak się stało. Skupmy się raczej na tym, co zrobić, by ponieść jak najmniejsze konsekwencje naszej porażki. A kiedy zdarzenie ma charakter nieodwracalny, cóż przejdźmy nad nim do porządku dziennego. Pamiętajmy jednak, by się jednocześnie nie oszukiwać. Kiedy kogoś skrzywdziliśmy, przeprosmy. Kiedy coś zniszczyliśmy, na ile się da naprawmy. I tyle.

Podsumowując, warto przyjąć tezę, że myślenie jest jak urządzenie działki dookoła domu. Można obsiać ją trawą i obsadzić iglakami, dzięki czemu będziemy mieli cały czas względnie czysto i spokojnie, a świat za oknem – dzięki iglakom – nie będzie się zmieniał nawet pod wpływem następujących po sobie pór roku. Można też działkę obsadzić setką krzewów, drzew i kwiatów, a do tego w rogu urządzić warzywny ogródek. Wiele zależy od tego, co postanowimy na początku. Wiele również od tego, w jakim stopniu chcemy się na rzecz naszego otoczenia zaangażować i co możemy mu dać. Jeśli chcesz, żeby świat dookoła ciebie był atrakcyjny, to znajdziesz pomysł, środki i czas, żeby tak się właśnie stało. Jeśli chcesz, żeby było prosto i wygodnie, tak też się stanie. To co się dzieje dookoła ciebie, to nie konsekwencja zbioru czynników zewnętrznych, ale pochodna twoich przekonań na temat świata, w którym żyjesz. Jeśli uważasz, że może być mało atrakcyjny, ale za wszelką cenę powinien być praktyczny – taki też będzie. Będzie dokła-



dnie taki sam, jak otoczenie setek innych domów, które codziennie mijamy wracając po pracy do siebie. Jeśli natomiast uznasz, że twój dom i jego otoczenie muszą być wyjątkowe, to takie też będą. I każdy, kto będzie mijał twoją posesję obróci się, a niekiedy nawet zatrzyma, bo – przecież wiesz – rzadko na swojej drodze można spotkać coś naprawdę wyjątkowego.

Dla wzbudzenia w sobie pozytywnego myślenia warto podejmować różne działania, które z czasem spowodują, że zaczniemy patrzeć na siebie z dużo bardziej korzystnej perspektywy. Jednym ze sposobów jest codziennie dziękowanie sobie za to co się nam tego dnia udało. Za wszystkie miłe rzeczy, które nas danego dnia spotkały. Nigdy nie jest tak, żebyśmy nawet w największym dołku nie mogli znaleźć czegoś, co jest pozytywne. To jednak, co w tej metodzie jest najważniejsze, to przypomnianie sobie pozytywnych zjawisk z mijającej doby przede wszystkim wtedy, kiedy nic złego w ciągu ostatnich dwudziestu kilku godzin nam się nie przytrafiło. Chodzi o to, by systematycznie i konsekwentnie budować w sobie przekonanie o naszej wartości. By kształtować w sobie wiedzę o własnych walorach. By przede wszystkim dostrzegać to, co w naszym życiu jest szczególnie korzystne. Elementem takich wieczornych rozmów z samym sobą mogą być zdania typu: „Przypadkowo spotkana osoba, która od razu mi się spodobała, uśmiechnęła się do mnie”, „Dziś oglądałam naprawdę fantastyczny zachód słońca”, „Jestem zdrowy i czuję się wyśmienicie”, „Zaraz zasną i będę mogła spokojnie spać aż do rana”. To co jest istotne, to wzbudzenie w swoim umyśle tuż przed zaśnięciem samych pozytywnych emocji. Emocji najlepiej

związanych w mniej czy bardziej bezpośredni sposób z naszą osobą. Z czasem, to sytuacja wielokrotnie sprawdzona, najpierw zaczniemy się budzić w coraz bardziej pozytywnym nastroju, a po kilku tygodniach, może miesiącach – świat zacznie na nas patrzeć z dużo większą przyjaźnią i wieczorami będziemy mieli wiele, wiele pozytywnego do przemyślenia.

Autor słynnej książki „Ostatni wykład” Randy Pausch, osoba chora na raka, która ostatnie miesiące postanowiła spędzić na budowaniu pozytywnego przekazu dla swojej rodziny, ale i dla innych, napisał: „Co sprawia, że jestem wyjątkowy? (...) Co do tego nie było żadnych wątpliwości. Każdego roku u ponad 37000 Amerykanów stwierdza się raka trzustki (...). Zadałem sobie pytanie: co ja, osobiście, mam naprawdę do zaoferowania? I właśnie wtedy, w poczekalni, zrozumiałem nagle, co to takiego. Pojawiło się w przebiegu myśli, niczym objawienie: bez względu na wszelkie osiągnięcia, to co kochałem miało swoje korzenie w dziecięcych marzeniach i pragnieniach... i w pewnym sensie udało mi się zrealizować większość z nich. Moja wyjątkowość, jak sobie uświadomiłem, polega na realizacji owych marzeń – od niewiarygodnie konkretnych do zdecydowanie dziwnych – które określiły na zawsze czterdzieści sześć lat mojego życia. I spełniłem swoje marzenia w znacznym stopniu dzięki temu, czego po drodze nauczyłem się od niezwykłych ludzi”. Sens naszemu życiu najczęściej nadaje realizacja marzeń i życzliwa otwartość na innych ludzi. Jeśli chcemy, żeby nasze życie miało rzeczywiście jakiś sens, starajmy się trzymać tych zasad”.

