PO PROSTU ZACZNIJ



LEE CRUTCHLEY &

LEE CRUTCHLEY &

PO PROSTU ZACZNIJ

TŁUMACZENIE ANNA GRALAK

moondrive

KRAKÓW 2017

Tytuł oryginału: *The Art of Getting Started*

Copyright © 2013 by Lee Crutchley.
All rights reserved including the right of reproduction
in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with TarcherPerigee, an imprint
of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

Copyright © for the translation by Anna Gralak

Opieka redakcyjna: Agnieszka Urbanowska

Adiustacja i korekta: Arletta Kacprzak

Projekt graficzny wnętrza książki: Lee Crutchley

Adaptacja wnętrza książki na potrzeby polskiego wydania i łamanie:
Pracownia Register

Projekt okładki: Piotr Chuchla

ISBN 978-83-7515-258-6

moondrive
www.moondrive.pl

Wydawnictwo Otwarte sp. z o.o.,
ul. Smolki 5/302, 30-513 Kraków. Wydanie I, 2017.
Druk: Colonel, ul. Dąbrowskiego 16, Kraków

DODAJ SWOJĄ DEDYKACJĘ

RODZINIE

(ZWŁASZCZA MAMIE) I PRZYJACIOŁOM

ZA ROK

~~MOŻESZ~~ BĘDZIESZ ŻAŁOWAĆ,

ŻE NIE ZACZĄŁEŚ DZISIAJ.

KAREN LAMB

WSTĘP

Zaczynanie różnych rzeczy zawsze przychodziło mi z trudem. Miewałem świetne pomysły i dobre intencje, ale gdy trzeba było zrobić pierwszy krok, zjadały mnie nerwy. Długo nie zdawałem sobie z tego sprawy. Wpadałem na różne pomysły, ale zamiast je realizować, znajdowałem sobie inne zajęcia.

Moment olśnienia przyszedł dopiero wtedy, gdy przyznałem się do tego przed samym sobą. Tak naprawdę bałem się porażki albo że rezultat moich wysiłków nie zdoła spełnić początkowych oczekiwań, albo że ludzie mnie wyśmieją. Dlatego robiłem wszystko, co przyszło mi do głowy, byle tylko nie zacząć. Łudziłem się, że urzeczywistnienie tak wspaniałych pomysłów to będzie bułka z masłem.

Nie, urzeczywistnianie pomysłów to nie jest bułka z masłem.

Urzeczywistnianie pomysłów wymaga pracy, a odwlekanie pracy ma tylko jeden skutek — odwlekasz pracę. Gdy to pojąłem, zacząłem pracować nad tą książką. Zawarte w niej ćwiczenia tworzą zbiór technik i trików, które stosuję, gdy jakieś zadanie mnie onieśmiela. Dzięki nim łatwiej zmienić perspektywę i cieszyć się wcielaniem swoich pomysłów w życie.

Dobra wiadomość jest taka, że najtrudniejszy etap masz już za sobą. Zacząłeś. Sięgnąłeś po książkę, zapełniłeś pierwszą stronę pozytywnymi słowami, a twoje nazwisko — jako współautora — widnieje obok mojego.

Nie musisz zatem bać się pustej strony...

PO PROSTU ZACZNIJ!

PAMIĘTAJ:

PODEJDŹ DO KAŻDEGO ZADANIA.

JEŚLI KTÓREŚ CI SIĘ NIE SPODOBA, ZACZNIJ INNE.

NIE BÓJ SIĘ.

NIE MA ZŁYCH ROZWIĄZAŃ.

NIE MOŻE SIĘ NIE UDAĆ.

UŚMIECHNIJ SIĘ.

ŻEBY ZACZĄĆ,
TRZEBA
PRZESTAĆ
GADAĆ
I WZIĄĆ SIĘ
DO ROBOTY.

WALT DISNEY

ZACZYNAMY

Zadania w tej części książki zostały pomyślane tak, żeby wykonywać je bez zastanowienia. Oczywiście myślenie i planowanie są bardzo ważne, ale nimi zajmiemy się później. Najpierw musisz wyrobić w sobie pewien nawyk: zacząć działać, nie martwiąc się o rezultat.

Odwlekanie i unikanie to nawyki, którym łatwo ulec. Na szczęście zdecydowane działanie też może wejść nam w nawyk. Za dużo myślenia — to jeden z głównych powodów odkładania różnych rzeczy „na potem". Im dłużej o czymś myślimy, tym bardziej jesteśmy narażeni na negatywne myśli i emocje.

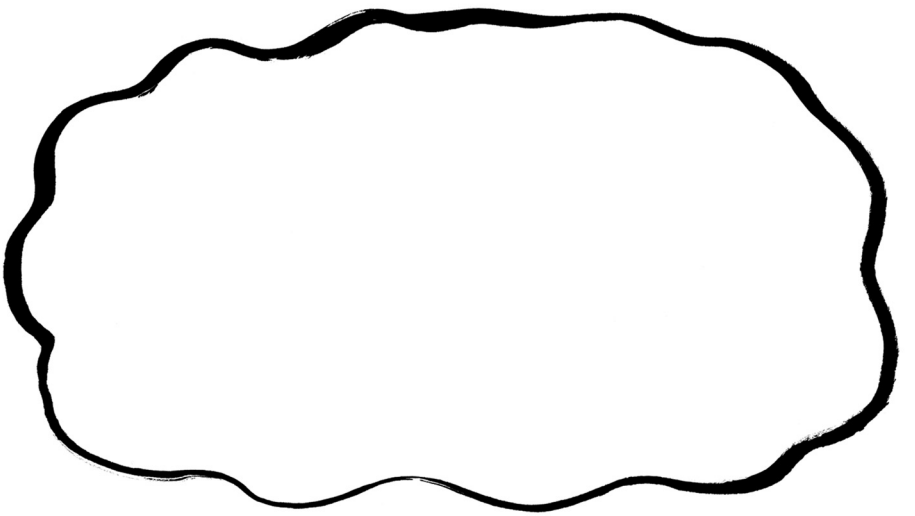
Dlatego na razie wyłącz myślenie — tu nie ma złych rozwiązań, nie popełnisz błędu, nikt nie będzie się z ciebie śmiał i na pewno dzisiaj spiszesz się równie dobrze jak jutro.


NIE
PYTAJ
DLACZEGO

ZAPEŁNIJ TE STRONY BAZGROŁAMI

POSTARAJ SIĘ, ŻEBY WSZYSTKIE WYRAZY ZNIKNĘŁY

PRZYGOTUJ GRUNT



- ZAPISZ WSZYSTKO, CO PRZYJDZIE CI DO GŁOWY
- STARAJ SIĘ ODDAĆ WIELKOŚĆ POSZCZEGÓLNYCH MYŚLI
- NIE PRZEJMUJ SIĘ, JEŚLI SŁOWA CZY ZDANIA BĘDĄ NA SIEBIE ZACHODZIŁY

WYKREŚLANIE ZADAŃ Z LISTY TO JEDEN Z NAJLEPSZYCH SPOSOBÓW,
BY WZBUDZIĆ W SOBIE POCZUCIE SPEŁNIENIA I MOTYWACJĘ.
WYKREŚL WSZYSTKIE PONIŻSZE ZADANIA, UŻYWAJĄC RÓŻNYCH KOLORÓW.
ZNAJDŹ SWÓJ ULUBIONY KOLOR.

ZADANIE 1

ZADANIE 2

ZADANIE 3

ZADANIE 4

ZADANIE 5

ĆWICZENIA DLA KAŻDEGO, KTO POTRZEBUJE MOTYWUJĄCEGO KOPNIAKA!

Czy zdarza się, że zamiast uczyć się do ważnego egzaminu, przeglądasz fejsa? Odkładasz nieprzyjemne obowiązki na ostatnią chwilę, a potem natłok zadań przygniata Cię tak bardzo, że... musisz się zdrzemnąć? Ile razy w tygodniu obiecujesz sobie: zacznę od jutra?
Wiadomo, najtrudniej jest zrobić pierwszy krok. Odwlekamy działanie, bo boimy się, że efekt nas rozczaruje. Ale od czego są przyjaciele? Ta książka jest jak kumpel, który będzie Cię wspierać na linii startu. 3... 2... 1... PO PROSTU ZACZNIJ!

* MITYCZNA KRAINA PEŁNA MOTYWACJI, SUKCESÓW I ZAKOŃCZONYCH SPRAW

ISBN 978-83-7515-258-6

cena detal.
29,90 zł

9 788375 152586

moondrive

Dołącz do fanów książek Moondrive: facebook.pl/MoondriveKsiazki