

# NIC MNIE



**NIE**

# POWSTRZYMA

OSIĄGAJ WIĘCEJ DZIĘKI  
SILE UMYSŁU

**ALDEN MILLS**



# Pochwały dla *Nic mnie nie powstrzyma*

Alden Mills daje nam do ręki narzędzia, aby rozwinąć mentalność pozwalającą na zdobycie wszystkich życiowych szczytów (niezależnie od tego, jak są strome), a jego książka pomaga na każdym kroku wspinaczki!

– Alison Levine, autorka bestsellera z listy „New York Timesa”  
pt. *On The Edge*, kierowniczka amerykańskiej kobiecej  
wyprawy na Mount Everest

*Nic mnie nie powstrzyma* to podręcznik realizacji marzeń i przemiany życia w niezwykłą przygodę. Znam Aldena od 1991 roku, kiedy to zatrudniłem go w Szkole Biznesu Uniwersytetu Carnegiego i Mellonów, i widziałem, jak wykorzystuje szkolenia odbywane w Navy SEAL zarówno na swój prywatny użytek, jak i podczas uczenia innych, jak odnosić sukces.

Jeśli dążysz do sukcesu, to właśnie teraz masz szansę uczyć się od jednego z najlepszych liderów i motywatorów na świecie, który opowie ci, jak rozmawiać z sobą samym, jak zachować pozytywne nastawienie i cieszyć się pracą, zmaganiem, zwycięstwami, a nawet porażkami niezbędnymi do zyskania upragnionej jakości życia.

– Bart O’Brien, współzałożyciel RSA Data Security i Calico  
Commerce

Alden Mills to jeden z moich ulubionych myślicieli zainteresowanych kwestiami wytrzymałości psychicznej i jak najwyższej wydajności. W *Nic mnie nie powstrzyma* mówi nam, że jesteśmy silniejsi, niż myślimy, a następnie krok po kroku uczy nas, jak aktywować swój

heroiczny potencjał. Gorąco polecam tę książkę każdemu, kto chce wykuć w swym umyśle nastawienie pozwalające zmienić cały świat.

– Brian Johnson, założyciel i dyrektor generalny Heroic Public Benefit Corporation oraz autora bestsellera *Areté: Activate Your Heroic Potential*

Miałem zaszczyt bardzo wiele się nauczyć od Aldena – w momentach radości, podczas służby i w moich najtrudniejszych chwilach. Pokazuje on, jak stać się lepszym liderem, a w swojej najnowszej książce *Nic mnie nie powstrzyma* dzieli się z czytelnikami narzędziami, które pomogą ci odkryć w sobie przywódcę. To coś więcej niż książka o zmienianiu mentalności; to podręcznik przywództwa, napisany, aby uruchomić twój potencjał. Autor inspiruje do wykorzystania wrodzonych supermocy (wszyscy je mamy), abyś stał się niezłomny.

– Jennifer Crisp, dyrektor ds. talentów, Paul Hastings LLP

Poprzez inspirującą osobistą historię o pokonywaniu przeszkód były komandos Navy SEAL i odnoszący sukcesy biznesman Alden Mills przedstawia taktyczny przewodnik konsekwentnego tworzenia mentalności, odkrywając przed nami pełnię władzy umysłu nad fizjologią. Fascynujące połączenie myśli, emocji i postaw jest kluczem do uwolnienia naszego osobistego potencjału i długoterminowych marzeń. Książka jest lekturą obowiązkową dla każdego, kto ma chęć na „epickie życie; sprawienie, by jego serce śpiewało” lub szuka odpowiedzi na pytanie: „Co byś zrobił, gdybyś wiedział, że możesz osiągnąć sukces?”.

– Margi Power, współzałożycielka i współprezeska Leadership Council San Mateo County

W *Nic mnie nie powstrzyma* Alden rzuca nam wyzwanie: jak mieć naprawdę Wielkie Marzenie, a następnie podjąć kompleksowe działania

pozwalające je zrealizować. Jak przyjmując jedność ciała i umysłu, świadomie stworzyć pozytywną mentalność, kontrolować swoją uważność i przekonania, aby pchnąć energię w kierunku wytrwałości, co wzmocni odwagę w dążeniu do celu.

Alden dzieli się z nami relacją z własnej drogi wiodącej przez zniechęcające wyzwania związane ze szkoleniem w Navy SEAL i działalnością przedsiębiorcy oraz ujawnia podstawowe elementy złożonego systemu gwarantującego wypracowanie skutecznej mentalności. W starannie zaplanowanej książce *Nic mnie nie powstrzyma* – uwzględniającej kwestie snu, ćwiczeń, oddechu, przekonań, dyscypliny i koncentracji – Alden pokazuje, że warto realizować swoje marzenia, a rozważne wyznaczenie celów pozwala pokonać każdą przeszkodę w drodze na szczyt własnych możliwości.

– Eric Hall, szef marketingu Digital Experience Business, Adobe Inc.

Skalowanie biznesu wymaga nastawienia typu „potrafię, gram, aby wygrać, nigdy się nie poddam”, w którym przeszkody postrzegamy jako szanse, a w problemach widzimy możliwości. Nie ma lepszej książki, która pomoże tobie i twojemu zespołowi rozwinąć mentalność zdobywcy niż ta, którą właśnie trzymasz w dłoniach.

Widziałem Aldena w akcji: skuteczność jego techniki budowy mentalności, strojenia umysłu potwierdzają liczne dowody nawet w przypadku nastolatków! Przeczytaj tę książkę i wykorzystaj podane narzędzia, a będziesz gotowy nie tylko na wytyczenie drogi dla swojego biznesu, ale także dla całego życia!

– Verne Harnish, założyciel Entrepreneurs’ Organization i autor książek *Scaling Up. Dlaczego niektóre firmy odnoszą sukces, a inne nie?* oraz *Mastering the Rockefeller Habits*

Służę w Marynarce Wojennej już od 33 lat, dowodziłem oddziałem uderzeniowym okrętów liczącym ponad 7500 ludzi i mogę powiedzieć,

że *Nic mnie nie powstrzyma* to książka o kluczowym znaczeniu dla każdej misji, która pomoże ci poprowadzić siebie i innych do sukcesu. Niezależnie od tego, czy służysz na pierwszej linii frontu dla swojego kraju, korporacji, społeczności, czy rodziny, ta książka pomoże ci odnieść sukces. To zadziałało u mnie i może zadziałać też u ciebie!

– kadm. C.J. Sweeney, dowódca grupy uderzeniowej lotniskowca  
*Nimitz*, Marynarka Wojenna Stanów Zjednoczonych

To pełna wciągających historii lektura obowiązkowa dla każdego, kto chce większych marzeń o życiu i karierze. Alden jest naszym osobistym *swim buddy*, który motywuje nas do wytężonej pracy i wzmacniania naszego najważniejszego mięśnia: umysłu.

– Mark Lipscomb, wiceprezes ds. globalnego talentu  
i pracowniczego doświadczenia, Adobe Inc.

Jestem osobą raczej niespokojną i strachliwą. Często myślałem, że tak po prostu jestem zaprogramowany i że to się nie zmieni. Dzięki mojej pracy z Aldenem i tej książce przekonałem się, że w dużej mierze jest to kwestia wyboru i przy innym podejściu i technikach, które on zaleca, mogę przekształcić swoją mentalność. Alden pomógł mi zmienić sposób, w jaki postrzegam siebie, i przejść od bycia reaktywnym do proaktywnej postawy.

– wielbny Chris Rankin-Williams, rektor kościoła episkopalnego św. Jana

Alden Mills nadal pomaga mi być lepszym liderem i ojcem, identyfikując ważne składniki życia, a następnie je upraszczając. To coś więcej niż książka, *Nic mnie nie powstrzyma* to podręcznik przywództwa zarówno w pracy, jak i w domu.

– Rich Peterson, współzałożyciel Lighthouse Public Affairs LLC

Aiden może pomóc ci w zaprojektowaniu wymarzonego życia. Jest mistrzem motywacji i uczy myśleć wielopasmowo. W ciągu roku przekształcił naszą prywatną spółkę, stosując podejście i metody przedstawione w tej książce. Dzięki jego wskazówkom odblokowaliśmy nasze indywidualne supermoce, aby osiągnąć nieznaną nam wcześniej zbiorową siłę. Praca, którą wykonaliśmy z Aldenem, umożliwiła nam realizację marzeń. Często z upływem lat słabnie nasza wyobraźnia. Ta książka odświeży twoją mentalność i nakreśli ramy realizacji celów, które na początku wydają ci się zbyt wielkie i zbyt ambitne. Kieruj swoim statkiem, wytycz kurs swoich marzeń i pozwól Aldenowi się poprowadzić.

– Samarth Chandra, główny partner Enhanced Healthcare Partners

Mówiąc najprościej, Alden Mills to nauczyciel światowej klasy, a jego zasady są bombowe – szczególnie dla zespołów nastawionych na innowacje. Mój zespół nadal wykorzystuje techniki opisane w tej książce, aby ulepszyć swoją mentalność, ciągle działać i wprowadzać innowacje. Kiedy sytuacja staje się trudna, mówimy od teraz: nic nas nie powstrzyma!

– Shane Snow, dziennikarz magazynu „Forbes”,  
autor bestsellerów i współzałożyciel firmy Contently

Książka Aldena jest pełnym pasji świadectwem zrozumienia mentalności niezbędnej, aby być nie do zatrzymania. Każda strona poświęcona jest inspirowaniu siebie do podejmowania działań poprzez celowe ćwiczenia i narzędzia pozwalające oświecić umysł. Udostępnione historie uczą czytelnika, jak stawiać sobie istotne cele, które wyrażają współczucie, szacunek, miłość i równowagę potrzebne do przeżycia swoich marzeń.

– Stephen Revetria, prezes San Francisco Giants

Mój wieloletni *swim buddy* Alden zdradził ci w tej książce tajemnicę własnego sukcesu! Znam Aldena, odkąd byliśmy nastolatkami w Akademii Marynarki Wojennej, razem ukończyliśmy Akademię i szkolenie SEAL, razem służyliśmy jako komandosi SEAL i od czasu wspólnej służby nadal jesteśmy przyjaciółmi i współpracownikami w biznesie. Moją ulubioną cechą Aldena jest umiejętność opowiadania historii, które są jednocześnie wciągające i szczerze. Widziałem, jak przez dziesięciolecia wdrażał w swoim życiu wszystko, czego uczy w tej książce. Przedstawiony w *Nic mnie nie powstrzyma* trening jest metodą myślenia i robienia tego, co działa, jeśli będziesz postępować zgodnie z jego instrukcjami krok po kroku. Idź i zrób to: PLANUJ, TRENUJ, WYKONAJ.

– Stew Smith, CSCS, komandos SEAL,  
autor bestsellerów i założyciel Heroes of Tomorrow

Komandos Navy SEAL i odnoszący sukcesy przedsiębiorca Alden Mills to żywy przykład tego, że rozwój osobisty i osiągnięcia są możliwe dzięki przygotowaniu, poświęceniu i niezachwianej wytrwałości. *Nic mnie nie powstrzyma* to znakomicie napisana książka! Trzeba ją przeczytać! Alden Mills przedstawia w niej pragmatyczne podstawy i przydatne narzędzia, które pozwalają poszerzyć naszą mentalność, aby podejmować działania prowadzące do osiągnięcia celów i wyjść poza przyjęte ograniczenia.

– Thomas J. Baltimore Jr., prezes  
i dyrektor generalny Park Hotels and Resorts

**ALDEN MILLS**

**NIC MNIE**



**NIE**

**POWSTRZYMA**

**OSIĄGAJ WIĘCEJ DZIĘKI  
SIŁE UMYSŁU**

Przełożyła Magdalena Korzyńska





TYTUŁ ORYGINAŁU:

*Unstoppable Mindset: How to Use What You Have to Get What You Want*

Redaktorka prowadząca: Agata Ługowska, Ewelina Kapelewska

Wydawczynie: Katarzyna Masłowska

Redakcja: Rafał Sarna

Korekta: Kinga Dąbrowicz

Projekt okładki: Wojciech Bryda

DTP: Maciej Grycz

*Unstoppable Mindset* copyright © 2024 by Alden Mills

Copyright © 2025 for the Polish edition by Wydawnictwo KobiECE

Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © for the Polish translation by Magdalena Korzyńska, 2025

Informacje zawarte w tej książce nie służą do postawienia diagnozy, leczenia, udzielenia zaleceń ani nie zastąpią porady uprawnionego pracownika ochrony zdrowia.

Wydanie elektroniczne

Białystok 2025

ISBN 978-83-8371-792-0

Grupa Wydawnictwo KobiECE | [www.WydawnictwoKobiECE.pl](http://www.WydawnictwoKobiECE.pl)



# Spis treści

PRZEDMOWA | 13

WSTĘP. Jesteś silniejszy, niż sądzisz | 19

ROZDZIAŁ 1. Co to jest mentalność zdobywcy? | 35

ROZDZIAŁ 2. Ty tu rządzisz! | 73

ROZDZIAŁ 3. Strojenie umysłu | 97

ROZDZIAŁ 4. Wieczne paliwo | 121

ROZDZIAŁ 5. Zasadzki | 157

ROZDZIAŁ 6. Puszka mocy | 177

ROZDZIAŁ 7. Skupienie | 203

ROZDZIAŁ 8. Przekonania | 251

ROZDZIAŁ 9. Podsumowanie | 285

Sir, pan żartuje, prawda?” – upewnił się główny operator karabinu maszynowego plutonu hotelowego Drugiego Zespołu SEAL.

„Web, jestem poważny jak pogrzeb. Poświęć chwilę i pomyśl dobrze, zanim odpowiesz”.

Podoficer Web (w skrócie Web) był nie tylko głównym „60-gunnerem” (nazwanym tak od typu karabinu maszynowego M60, w którego obsłudze był ekspertem), ale także moim *swim buddy*. Był imponującym mężczyzną, mierzącym ponad 190 centymetrów wzrostu. Cały umięśniony, potrafił godzinami biegać i pływać, nigdy nie tracąc tchu. Był jednym z bardziej powściągliwych ludzi w plutonie. Wolał, gdy mówił jego karabin maszynowy, i lubił powtarzać, że wie, jak sprawić, by jego „sześćdziesiątka” śpiewała. Ale owego szczególnego dnia nie mógł się osłaniać ogniem ze swojej broni, co pewnie by mu pomogło w treningu realizacji celu, jaki prowadziłem z szesnastoma członkami mojego plutonu.

Członków plutonu hotelowego zwano „hotelowymi knurami”<sup>\*</sup>, ponieważ fizycznie byliśmy jednym z największych żołnierzy w kompleksie. Ja i kilku moich kolegów z plutonu byliśmy

---

\* Oryg. *Hotel Hogs* (przyp. tłum.).

„clydesdale’ami”<sup>\*</sup>, jak się nazywa żołnierza SEAL, który ma około 2 metrów wzrostu i waży blisko 90 kilogramów. Jako dowódca plutonu zyskałem przydomek „Szefa Knurów”, a do tego ważyłem ponad 115 kilogramów, co czyniło mnie najcięższym „knurem” w plutonie. W połowie lat dziewięćdziesiątych typowy harmonogram pracy plutonu SEAL obejmował dwanaście miesięcy szkolenia (zwanego wdrożeniem), po którym następowała sześciomiesięczna służba za granicą. Odbywaliśmy właśnie pierwszy miesiąc wdrożenia, kiedy każdemu żołnierzowi wręczyłem kartkę papieru z jego imieniem i nazwiskiem, datą oraz trzema podpunktami: pięć lat, trzy lata i jeden rok. Moi koledzy z drużyny mogli pomyśleć, że właśnie poprosiłem ich o powrót do „piekielnego tygodnia” (intensywnego pięciodniowego szkolenia podstawowego, podczas którego śpisz łącznie trzy i pół godziny), kiedy powiedziałem, aby poświęcili weekend na uzupełnienie podpunktów i określili dwa osobiste i dwa zawodowe cele do realizacji w każdym z tych trzech okresów.

Pierwsze pięć lat mojej kariery w SEAL spędziłem pod wodą jako dowódca misji tajnych miniłodzi bojowych zwanych SDV (ang. *SEAL Delivery Vehicles* – pojazdy dostawcze SEAL) w dowództwie znajdującym się dosłownie obok Drugiego Zespołu SEAL. Dowodziłem dwoma plutonami SDV. Hotelowe knury byli moim pierwszym plutonem operacji specjalnych. Większość plutonu brała udział w co najmniej jednym wspólnym wdrożeniu, a kilku z nich odbyło wiele podróży zagranicznych. Wszyscy oprócz mnie się znali – byłem wśród nich outsiderem.

---

\* Clydesdale – rasa szkockich koni pociągowych, hodowana od XVII w., znana z dużego wzrostu i silnej budowy ciała (przyj. tłum.).

I z pewnością nie czuli się komfortowo, gdy to właśnie ja przedstawiłem im zadanie domowe dotyczące celów.

Web, który był moim *swim buddy*, zdążył już się przyzwyczać do rozmowy ze mną bardziej niż większość członków plutonu i stąd jego natychmiastowa, wyrażająca niedowierzenie reakcja na prośbę o sprecyzowanie celów. Wkrótce inni koledzy z plutonu dołączyli do niego, mówiąc: „Szefie, ja nie stawiam sobie celów” albo „Jedynym celem, jakiego potrzebuję, jest misja, sir”.

Wysłuchawszy jeszcze kilku komentarzy, wyjaśniłem: „Słyszę was. Wiem, że nie jest to standardowa procedura operacyjna, ale powiem wam, dlaczego chcę, żebyście wypełnili ten arkusz celów. Cel ma dwa zadania: po pierwsze, wyznacza kierunek, pomagając wam się skupić, a po drugie, pozwala mi zrozumieć, jak mogę wam pomóc”.

Zanim którykolwiek z nich zdążył stawić większy opór, powiedziałem: „Chcę, żebyście poświęcili ten weekend na zastanowienie się, gdzie chcecie być i co chcecie robić za pięć lat, a następnie odpowiedzieli na to samo pytanie w skali trzech lat, a potem roku. Chcę mieć dwa cele osobiste i dwa zawodowe dla każdego okresu”.

Podniosłem tablicę z piętnastominutowymi przedziałami czasowymi wyznaczonymi na następny tydzień i wręczyłem ją Webowi. „Nie musisz dzielić się swoimi celami z nikim poza mną, ale musisz zapisać się na piętnastominutowe spotkanie ze mną w przyszłym tygodniu”. A potem, uśmiechając się, dodałem: „A tak na marginesie: to rozkaz”.

Web napisał się na poniedziałek rano jako pierwszy. Opróżniłem siedzibę plutonu, aby spotkania były jak najbardziej prywatne.

Web uśmiechnął się, wręczając mi swój arkusz celów i mówiąc: „Proszę, sir. Prosto z drukarni celów”.

Napisał: „Po trudach i znoju wrócić do domu”. Hasło powtarzało się kilka razy.

„Podoba mi się twoja mantra, ale to nie jest cel” – stwierdziłem bez ogródek i wyjaśniałem dalej: „Cele są czymś, co możemy śledzić. Wynikają z czegoś, co sobie wyobrażamy i czego pragniemy w przyszłości. Doceniam »trud i znoj« (w slangu 60-gunnerów oznacza to noszenie całego zapasu amunicji, a następnie zużycie jej przed powrotem do bazy), ale muszę ci powiedzieć wprost, że nie będziesz 60-gunnerem do końca życia”.

Naciskałem go, pytając, czego tak naprawdę chce w przyszłości. Zmusiłem go do podzielenia się tym, co go pasjonuje. Początkowo była to rzecz materialna: chciał robionej na zamówienie ciężarówki, w której mógłby spać podczas polowań i wypraw wędkarskich bez ograniczeń w swoim rodzinnym stanie Minnesota. Po podzieleniu się snem o ciężarówce zdawało się, że inne marzenia sięgają nieco dalej. Chciał spróbować swoich sił w Szóstym Zespole SEAL, zdobyć stopień kapitana i przejść na emeryturę po dwudziestu latach służby.

Miał trudności z wypełnieniem arkusza celów, podobnie jak wielu przed nim i po nim, ponieważ nie poświęcił czasu na prawdziwe zastanowienie się, czego chce w życiu. Rozumiem tę tendencję, zwłaszcza gdy służy się w wojsku, gdzie sposób myślenia może stać się bardzo skoncentrowany na otrzymanym rozkazie lub najbliższej misji do wykonania. Może być bardzo trudno świadomie wygospodarować czas na myślenie o tym, co chcesz osiągnąć zarówno osobiście, jak i zawodowo. Myślenie o swoich celach

jest samolubne. A samolubne działania w zespole SEAL nie stoją wysoko na liście priorytetów. W końcu taka drużyna opiera się na myśleniu, jak możesz służyć zespołowi, a nie na tym, jak zespół może służyć tobie.

Kilku innych członków plutonu odpowiedziało podobnymi mantrami skoncentrowanymi na misji, ale było też kilku, których nigdy nie zapomnę, jak bosman KD. Podszedł do mnie nieco nieśmiało, co w jego przypadku było niezwykle, ponieważ był pływakiem pierwszoligowej drużyny na Uniwersytecie Auburn i widać było jego pewność siebie we wszystkim, co robił tak w wodzie, jak i poza nią, w tym jako główny radiotelegrafista plutonu – niezwykle istotna i wysoce techniczna rola. Zanim wręczył mi swój arkusz celów, wiercił się na krześle i pochylił do przodu, jakby chciał wyszeptać mi sekret, a w końcu zapytał:

„Sir, to spotkanie jest poufne, prawda? To znaczy, nie podzieli się pan tymi celami z nikim, prawda? Z nikim w plutonie ani nawet w zespole, prawda?”

„KD, obiecuję, że to zostaje między nami” – odparłem, używając jego pseudonimu. „Traktuję twoje cele jako TS/SCI. (To kod dla jednego z najwyższych poziomów klasyfikacji wojskowej: ściśle tajne / informacja o przeznaczeniu specjalnym).

Przytaknął i potarł dłońmi uda, po czym zapytał: „Czy pana zdaniem, sir, mam to, czego potrzeba, aby zostać oficerem?”

Otworzyłem szerzej oczy. Pochyliłem się w jego stronę i spojrzałem mu prosto w oczy. „KD, absolutnie wierzę, że masz to, czego potrzeba, i jestem pewien, że możesz to zrobić, jeśli tylko chcesz”.

Nigdy nie zapomnę tamtych rozmów o celach, zwłaszcza tych, w których moi podwładni ośmielali się marzyć zuchwale. Im większe

były ich marzenia, tym bardziej chciałem im pomóc w osiągnięciu sukcesu. Hotelowe knury miały być moim ostatnim plutonem. Postawiłem sobie za cel pomóc każdemu z moich kolegów z drużyny w osiągnięciu ich celów, zanim opuszczą SEAL, aby udać się do szkoły biznesu i realizować własne cele.

Czy zgadniesz, co stało się z Webem i KD? Jeśli pomyślałeś, że Web dołączył do Szóstego Zespołu SEAL, został odznaczonym kapitanem i przeszedł na emeryturę po ponad dwudziestu latach służby, to masz rację. Dwa lata później dostałem krótką wiadomość od KD: „Udało mi się, sir! Zostałem wybrany do programu Od Marynarza Do Admirala. Dzięki za pomoc”. Straciliśmy kontakt jak większość fok, które opuszczają swoje zespoły, ale staram się śledzić moich chłopaków z daleka. W przypadku KD nie było to zbyt trudne, zwłaszcza gdy zdobył stopień komandora i został dowódcą zespołu SEAL. Potęga celów.

## **DLACZEGO CELE MAJĄ ZNACZENIE**

Celem tej książki jest wsparcie w osiągnięciu czegoś, czego nie jesteś pewien. Ma ona pomóc ci zamienić wytwór twojej wyobraźni zwany marzeniem w możliwe do prześledzenia cele, które ostatecznie staną się twoją nową rzeczywistością. Ten rozdział identyfikuje i omawia cztery etapy przekształcania marzenia w cel. Cele mają znaczenie, ponieważ proces ich definiowania i realizacji pozwala skupić się na nich, wziąć za nie odpowiedzialność i zyskać jasność.

Istnieje pięć ważnych powodów, dla których cele mają znaczenie, a ja stworzyłem akronim, który pomoże ci zapamiętać



te powody. Ten akronim brzmi GOALS (z ang. cele), a oto, jak należy go czytać:

**G** (ang. *give*) – nadawaj kierunek: cele wyznaczają kierunek. Bez nich jesteś jak statek bez kompasu, który płynie przypadkowym kursem i jest bardzo podatny na wiatry, prądy i fale. Nasze życie jest wypełnione wszelkiego rodzaju rozpraszaczami; potrzebujemy wszelkiej możliwej pomocy, jeśli chodzi o podejmowanie decyzji, na co poświęcamy swój czas i energię. To właśnie robią cele: wyznaczają kierunek tak jak Gwiazda Północna nawigatorowi.

**O** (ang. *offer*) – oferuj odpowiedzialność: proces wyznaczania celu pobudza nas do odpowiedzialności za jego realizację. Im bardziej angażujemy się w akt wyznaczania i komunikowania celu, tym bardziej jesteśmy zobowiązani do pracy nad jego osiągnięciem. Podziel się swoim celem z innymi, a twoja osobista presja, by się go trzymać, zbuduje więź odpowiedzialności. Oczywiście to twój cel, a więc to twoja własna odpowiedzialność, ale im mocniej zobowiązesz się do jego realizacji, tym bardziej będziesz czuł się odpowiedzialny za jego osiągnięcie. (Wskazówka: aby zwiększyć swoją odpowiedzialność, połącz siły z kolegą od realizacji celu – twoim *swim buddy* – który będzie cię rozliczał z podejmowania działań).

**A** (ang. *achieve*) – osiągnij więcej: ludzie, którzy wyznaczają sobie cele, osiągają więcej, ponieważ są bardziej skoncentrowani na swoim czasie. Cele pomagają zarządzać czasem, co pozwala zmaksymalizować wysiłki. Jednym z najbardziej pomijanych

i nieocenionych zasobów, jakie posiadamy, jest czas. Cele pozwalają osiągnąć więcej w czasie, który mamy.

**L** (ang. *learn*) – ucz się więcej: kiedy wyznaczasz sobie cel, nastawiasz się na ciągłe uczenie się, jak osiągnąć go bardziej efektywnie i jak pokonywać przeszkody, które się z nim łączą. Wyznaczanie celów naturalnie wiąże się z tworzeniem „tarcia” związanego z uczeniem się i doświadczaniem nowych rzeczy. Im więcej celów wyznaczysz, tym więcej się nauczysz, co robić i – co ważne – czego nie robić.

**S** (ang. *serve*) – służba jako motywacja: cele działają jako motywacja. Motywacją, swoistym paliwem, które stoi za celem, jest możliwość śledzenia swoich postępów. Możliwość zobaczenia, że robisz postępy w drodze do celu, może zwiększać motywację do dalszego dążenia. Nawet najmniejszy postęp może być bodźcem, którego potrzebujesz, aby wytrwać.

Oto pięć najważniejszych powodów, dla których uważam, że cele mają znaczenie. Możesz mieć wspaniałe marzenie i wspaniałą wizję, ale to nic nie znaczy, jeśli nie podejmujesz codziennych działań w kierunku ich realizacji, która zaczyna się od wyznaczenia sobie codziennych i cotygodniowych celów.

## NASZ MÓZG O CELACH

Jasne cele pomagają nam ukierunkować energię, przyciągają energię innych i inspirują do wytrwałości w drodze do ich

osiągnięcia. Im większy cel, tym więcej energii, wsparcia i inspiracji będziesz potrzebować i tym ważniejsze staje się nastawienie. Nasze mózgi są najbardziej złożonymi systemami na tej planecie, tak złożonymi, że wciąż niewiele wiemy o tym, jak działają. Ale to, co wiemy dzisiaj, to i tak znacznie więcej, niż wiedzieliśmy zaledwie dziesięć lat temu. Nie jestem neurologiem, ale przedstawię kilka przełomowych odkryć z dziedziny neurologii, które pomogą ci zrozumieć (i uwierzyć w) ogromną moc tego, co znajduje się między naszymi uszami, i pozwolą ją wykorzystać, aby łatwiej odnieść sukces.

Zasadniczo mamy dwa główne stany świadomości: świadomy i podświadomy<sup>\*</sup>. Stan świadomy jest tym, na co wygląda: nie śpisz i wykonujesz codzienne czynności, takie jak jedzenie, prowadzenie samochodu, praca, zabawa itp. W stanie podświadomym jesteśmy najczęściej, gdy śpimy, ale obecnie wiemy, że działa on również, gdy nie śpimy.

Oto dlaczego ważna jest wiedza, że podświadomość jest zawsze w stanie gotowości.

Nasz świadomy umysł jest w stanie radzić sobie jednocześnie jedynie z kilkoma zadaniami. Jest kwestią dyskusyjną, ile działań możemy wykonywać jednocześnie, niemniej jest to liczba jednocyfrowa<sup>\*\*</sup>. Nie ulega wątpliwości, że z kilku rzeczy wykonywanych naraz tylko jedną rzecz możemy robić naprawdę dobrze. Moment, w którym myślimy, że możemy robić wiele rzeczy dobrze, jest tym, w którym przestajemy działać optymalnie. Podczas gdy każdego dnia pracujemy

---

\* Naukowcy mogą się spierać o istnienie większej liczby stanów świadomości, lecz dla potrzeb naszej pracy skupimy się na tych dwóch głównych stanach.

\*\* Kobiety uzyskują więcej punktów niż mężczyźni, jeśli chodzi o wielozadaniowość.

nad różnymi zadaniami, które uznajemy za ważne dla nas, nasze podświadome systemy operacyjne działają poza naszą świadomością. (Nasz mózg jest często porównywany do komputera. Jak myślisz, skąd wzięły się początki projektowania komputerów? Opierały się na tym, co wiemy o naszym mózgu).

Nasza podświadomość pracuje nad rzeczami, którymi celowo lub nieświadomie kazaliśmy jej się zajmować. Na przykład czy kiedykolwiek powiedziałeś komuś, aby czegoś nie robił, jedynie po to, by po chwili zobaczyć, że właśnie to robi? Prostym przykładem jest coś takiego: „Henry [to mój syn], tylko nie rozlej mleka, gdy przenosisz miskę z płatkami na stół”. W niespełna kilku sekund później jego napełniona po brzegi miska z mlekiem i cheeriosami kotłuje się w przód i w tył, a mleko leje się na podłogę. Henry nie próbował celowo wylać mleka ze swojej porcji cheeriosów, a i ja nie chciałem, żeby je rozlał, niemniej jego „system operacyjny” usłyszał słowo „rozlej”. Gdzieś po drodze między jego świadomością a podświadomością uwaga skupiła się na poleceniu „rozlej” i stało się.

Weźmy teraz za przykład coś nieco bardziej skomplikowanego: próbę nieobłania egzaminu. Na pierwszym semestrze Akademii Marynarki Wojennej wbiłem sobie do głowy, że jestem słaby z matematyki, więc rachunek różniczkowy jest dla mnie zbyt skomplikowany. Przez cały semestr powtarzałem sobie: „Alden, tylko nie oblej różniczkowego”. Przez wiele tygodni powtarzałem: „Nie oblej”. Pamiętam doskonale telefon, który otrzymałem od Komisji ds. Akademii Marynarki Wojennej, jakby to było wczoraj: „Kadecie Mills, macie wrócić wcześniej z urlopu świątecznego, aby stawić się przed Akademicką Komisją Weryfikacyjną”.

„Och” – wykrztusiłem, po czym jękając się, nieudolnie zapytałem: „Yyy, jak mi poszło, sir?”.

„Każdy, kto nie zaliczy zajęć, musi stawić się przed komisją, a ty nie zaliczyłeś rachunku różniczkowego” – odpowiedział bez ogródek starszy oficer.

Innym sposobem myślenia o działaniu podświadomości i jej wpływie na rezultaty jest wyobrażenie sobie jazdy samochodem lub jazdy na nartach w mocno zadrzewionym terenie. Kiedy prowadzisz samochód na krętej autostradzie i bierzesz zakręt, gdzie powinieneś patrzeć? W głąb czy na zewnątrz zakrętu (gdzie znajdują się barierka lub drzewa)? To samo dotyczy jazdy na nartach w lesie. Czy bardziej pomocne jest patrzenie na drzewa, czy na śnieg między nimi? Odpowiedzi brzmią oczywiście „w głąb zakrętu” i „na śnieg między drzewami”. Kiedy jednak uczymy się prowadzić samochód lub jeździć na nartach między drzewami, musimy być znacznie bardziej skupieni na naszych myślach oraz działaniach. Musimy nauczyć się nowego zestawu poleceń, które trzeba przećwiczyć, zanim wrosną w naszą podświadomość. Pierwsze wejście samochodem w zakręt lub pierwszy zjazd na nartach między drzewami wymagają dużo więcej świadomego skupienia. Im więcej ćwiczymy i wzmacniamy właściwą sekwencję działań, tym szybciej podświadomość zostanie przeszkolona w zakresie nowych „poleceń”. Z biegiem czasu rozwijasz nowe nawyki, które stają się czynnościami automatycznymi wykonywanymi w szybszym tempie niż wtedy, gdy nasz świadomy umysł metodycznie rozwiązuje problem. Te same zasady obowiązują przy podejmowaniu decyzji dotyczącej realizacji nowego celu. Na początku wszystko jest powolne, metodyczne, a może nawet

mechaniczne. Będziesz musiał stale przypominać sobie, dlaczego robisz to, co robisz, aby pozostać na obranym kursie.

Wyobraź sobie, że próbujesz osiągnąć coś, co może zająć lata, na przykład „zostać dowódcą plutonu Navy SEAL” lub „znaleźć się na liście Inc. 500”, czy też „napisać bestseller” (wszystkie te trzy rzeczy były kiedyś moimi marzeniami). Jeśli nie masz systemu „programowania” swojej podświadomości, możesz odkryć, że ciągle uczestniczysz w przeciąganiu liny między swoimi podświadomymi a świadomymi działaniami. Myślę o połączeniu między naszą podświadomością a świadomością jak o dowodzeniu okrętem. Twoja świadomość podejmuje decyzję, jaki kurs obrać, podczas gdy podświadomość reprezentuje wszystkie systemy statku, które pomagają ci zachować kurs. Systemy takie jak napęd, ster, przepustnica, koło sterowe i kompas są częściami statku, dzięki którym utrzymujesz go na kursie. Gdy działają w zgodzie z poleceniami kapitana (z tobą), nawigowanie statkiem w gwałtownym wietrze, przy wzburzonym morzu i silnych prądach jest możliwe. Ale kiedy nie są zgrane, twój statek może sam sobą rządzić. Wyobraź sobie, że skręcasz w lewo, a statek płynie w prawo. Jak frustrujące byłoby to dla ciebie? Jak długo próbowałbyś podążać swoim kursem (za swoim celem), zanim powróciłbyś na spokojne, bezpieczne wody portu macierzystego (czyli tego, co dobrze znasz)?

Innymi słowy, jak długo próbowałbyś do czegoś dążyć, gdyby nic nie szło po twojej myśli? Chodzi mi o to, że jeśli jesteś na miejscu kapitana, to musisz wiedzieć, jak utrzymać statek na kursie w różnych warunkach, a to wymaga praktyki.

Powiem to jasno. Nie sugeruję, że wszystko, co trzeba, to mówić sobie: „Mogę to zrobić” o każdej porze dnia i nocy, i – *voilà!* – twój

przenośny statek będzie gotowy, aby zabrać cię do pożądanego miejsca docelowego (sukcesu). Mówię jednak, że możemy nauczyć się sterować naszymi statkami za pomocą pewnych konkretnych technik, które pomogą zwiększyć szanse na sukces. Przygotowanie statku do wypłynięcia zaczyna się nie tylko od wyznaczania celów, ale także od tego, jak je wyznaczamy.

### **CZTERY ETAPY WYZNACZANIA CELÓW**

Istnieją cztery etapy wyznaczania celów: marzenie, wizualizacja marzenia, przekształcenie wizji w cel i podejmowanie codziennych działań zmierzających do osiągnięcia celu.

#### ***Etap pierwszy: Marzenie***

Wszystkie cele zaczynają się jako wytwór naszej wyobraźni. Nazywam ten wytwór marzeniem, fragmentem wyobrazonego przyszłego stanu. Zazwyczaj marzenia przedstawiają finalny stan rzeczy, o jakiej marzymy, na przykład wygranie meczu, zdobycie nagrody, awans, prowadzenie sportowego samochodu lub posiadanie określonego domu. Nasza zdolność do wyobrażania sobie czegoś jest jednym z kluczowych wyróżników, które czynią nas ludźmi. Zdolność ta jest rzadka u zwierząt żyjących poza niewolą i występuje głównie u małych człekokształtnych, papug i waleni\*.

---

\* Robert W. Mitchell, *Can Animals Imagine?*, [w:] Amy Kind (red.), *The Routledge Handbook of Philosophy*, London: Routledge/Taylor & Francis Group, 2016, s. 236–238.



*Sięgnij po  
więcej!*



 [www.wydawnictwokobiece.pl](http://www.wydawnictwokobiece.pl)

 [kobiece](https://www.facebook.com/kobiece)

 [wydawnictwo.kobiece](https://www.instagram.com/wydawnictwo.kobiece)