

System Pełnego Zaangażowania

(Darmowy fragment)

Autor: Andrzej Wojtyniak

Cały kurs dostępny pod adresem:

**[http://system-pełnego-zaangażowania-
motywacja.interkursy.pl/p/1988/](http://system-pełnego-zaangażowania-motywacja.interkursy.pl/p/1988/)**

**Darmowy fragment kursu System Pełnego
Zaangażowania. Możesz go rozpowszechniać tylko w tej
samej, nie zmienionej formie. Nie możesz fragmentu
odsprzedawać.**

Inne produkty autora

Książka *Droga do doskonałości*:

Rozwój osobisty w pigułce i dla początkujących, więcej informacji na stronie:

<http://www.jadoskonaly.pl/ksiazki/droga-do-doskonalosci/>

Książka *Motywacja*:

Motywacja w czystej postaci, czym jest i jak osiągnąć najbardziej wartościową i trwałą motywację. Książka w PDF i w Audio.

Więcej informacji na stronie:

<http://www.jadoskonaly.pl/ksiazki/motywacja-czyli-motywacja-w-praktyce/>

Część 1 – Wartości i Obraz Siebie, Wstęp Do Planowania

1. Wstęp

1. Co to za kurs

Witaj na kursie, który pomoże Tobie zmienić Twoje życie na lepsze. Znajdziesz tutaj ćwiczenia które, jeśli zostaną sumiennie wykonane, przyniosą konkretne rezultaty.

Ćwiczenia te wykonałem dawno temu osobiście, więc są sprawdzone i działają. Są starannie wyselekcjonowane spośród wielu zadań. Nie ma tu żadnej zbędnej teorii, lania wody ani tak zwanej „ściemy”, tylko to co zadziałało u mnie. Praktyka, praktyka i jeszcze raz praktyka. Jeśli będzie mała „pogadanka”, to będzie ona niezbędna, żeby wytłumaczyć po co robisz konkretne ćwiczenie, a po jego wykonaniu znajdziesz podsumowanie czyli jaki rezultat uzyskasz gdy je wykonasz odpowiednio. Taki wzorcowy rezultat lub podpowiedzi do ćwiczenia.

Pamiętaj, że są ćwiczenia, które od razu zaowocują tak zwanym „aha!” czyli przebłyskiem intuicji, że tego właśnie było Ci trzeba. Są też ćwiczenia, które z pozoru będą się Tobie wydawały niczym matematyka w podstawówce – zbędne. Niech Ciebie to jednak nie zwiedzie, gdyż każde ćwiczenie jest tu ważne i wykonaj je wszystkie. Te mniej oczywiste są przygotowaniem pod inne ćwiczenia.

Rzadko kiedy, ale może zdarzyć się, że nie odczujesz od razu wyników po wykonaniu wszystkich zadań. Dzieje się tak, ponieważ czasem trzeba chwilę poczekać, żeby nowa wiedza zaczęła przynosić rezultaty. Pamiętaj wtedy o tym, że poznasz swoje wartości, pragnienia, cele, swoje mocne strony i tak dalej. To zawsze owocuje tym, że podświadomie zaczniesz tworzyć swoją dopasowaną do Ciebie przyszłość. Może się zdarzyć, że obudzisz się pewnego razu po wykonaniu ćwiczenia i dostaniesz olśnienia, też tak często miewałem.

Podstawowym założeniem tego kursu jest to, żebyś wykonał to wszystko, czego „normalnie” się nie robi dopóki ktoś nie dozna tragedii (utrata pracy, wypadek, niemiłe wydarzenie, jednym zdaniem „zderzenie się ze ścianą”) czyli dotarcie do skrytych pragnień i wartości. Nie chcę, żebyś musiał czekać do tego momentu, dlatego powstał ten kurs. On przemieni Twoje życie, jeśli nie od razu, to za jakiś czas. Ale odmieni i to na lepsze.

Wykonując zadania poniżej wkraczasz do grona pięciu procent ludzi, którzy znają siebie na tyle, żeby osiągnąć upragniony sukces.

Ważna sprawa na początek. Jeżeli od zawsze Twoje wartości czy pragnienia były ukrywane i tłamszone, za pierwszym razem możesz wypisać dosłownie tylko to, co Ci się wydaje, a dopiero za drugim czy trzecim wykonaniem dotrzesz do prawdy. Wytrwaj w wykonaniu tyle razy ile trzeba. Zmiana osobista nie jest jak pstryknięcie palcami, ale za to ma ogromnie więcej od tego pstryknięcia korzyści. Zobaczysz na własne oczy i, podejrzewam, nie raz Ciebie to zadziwi.

Pamiętaj o tym, że lista wartości, pragnień i innych ćwiczeń jest na całe życie Twoją listą kontrolną, do której należy się zwracać w chwilach słabości lub ciężkich wyborów. Czasem trzeba też ją rewidować i sprawdzać czy coś się nie zmieniło. Po pewnym czasie będziesz już pamiętać to wszystko bez patrzenia na kartki.

Prawdopodobnie ten kurs będzie dla Ciebie co jakiś czas pomocą (na przykład w chwilach wyżej wspomnianych słabości czy wyborów), więc koniecznie zachowuj wszelkie swoje zapiski. Możesz też pisać daty na kartkach – zrobi się pewnego rodzaju archiwum przemiany. Zobaczysz, że po powrocie do nich za kilka lat czasem się uśmiechniesz, a czasem zadziwisz, jak to wszystko zadziało. I przede wszystkim widać będzie zmiany i ulepszenia poczynione w ciągu minionych lat.

Prowadzę serwis o tematyce rozwoju osobistego pod adresem www.jadoskonaly.pl, więc zachęcam Ciebie do zaglądania tam czasem w celu uzupełnienia informacji i poczytania o samodoskonaleniu. Jest on darmowy i dostępny dla wszystkich. Tam też jest formularz do zapisu na cytaty z moim komentarzem, jeśli zatem je (cytaty) lubisz, powinny się Tobie podobać.

Jeśli chcesz więcej podbudowy teoretycznej (ale tak jak ten kurs opartej na moich doświadczeniach czyli tylko teoretycznie to jest teoria :)), zachęcam Ciebie do zapoznania się z książką, którą napisałem jakiś czas temu. Krótki opis i link gdzie można ją kupić jest na stronie www.drogadodoskonosci.pl.

Na zakończenie wstępu wspomnę o formie, którą będę się do Ciebie zwracał. Z racji ograniczeń języka polskiego, muszę wybrać jedną formę – męską, ponieważ jestem mężczyzną i jest to dla mnie bardziej naturalne. Jestem zmuszony to zrobić, żeby uniknąć chaosu w wypowiedziach, zatem jeśli jesteś kobietą, proszę wybaczyć mi pisanie do Ciebie w formie męskiej.

2. Co da Ci ten kurs

Kurs ten i jego inne części składowe mają pomóc Tobie określić Twoje prawdziwe skrywane cele i pragnienia, usprawnić siłę działania, motywację i podejście.

Twoja droga do sukcesu w tym kursie jest wspierana przez serię ćwiczeń wymieszanych z teorią objaśniającą i radami, które wykonane, powinny dać pożądane rezultaty. Powinny, gdyż tylko od Ciebie zależy czy wprowadzisz to, czego się tu nauczyłeś, w życie.

3. Disclaimer, polityka prywatności, coś w tym rodzaju, ogólnie nudne, ale potrzebne pisanie na początek

Porady i ćwiczenia zawarte w tym kursie nie są poradą prawną, medyczną ani jakąkolwiek inną i powinny być brane raczej jako wskazówka i podpowiedź, a nie jako porady specjalisty.

Nie jestem prawnikiem, lekarzem, psychiatrą, finansistą ani jakimkolwiek innym dyplomowanym specjalistą, więc zalecam używanie własnego rozsądku w wykonywaniu ćwiczeń i korzystaniu z porad. Dołożyłem wszelkich starań, żeby były prawidłowe, sam je wykonałem i z nich korzystam, ale to nie znaczy, że u Ciebie będą identycznie skuteczne.

Ćwiczenia i teoria zamieszczona w tym kursie nie służy leczeniu i nie zastąpi wizyty u specjalistów, jeśli jest taka potrzeba. W przypadku, gdy jest to konieczne, nie należy przerywać leczenia, korzystając z tego kursu.

Wiem, że techniki zawarte w tym kursie działają i są tysiące ludzi, którzy dzięki nim wspięli się na wyżyny upragnionych przez siebie sukcesów. Daję Ci więc gwarancję, że jeśli mimo to, kurs Ciebie rozczaruje w jakiś sposób - masz gwarantowany zwrot gotówki za szkolenie w pełni i bez konieczności podania przyczyny, w ciągu 35 dni od daty zakupu, jeśli wykonasz wszelkie ćwiczenia, ale Ciebie nie zadowolą.

Jeśli to nie kłopot, prosiłbym Ciebie w takim przypadku o opinię, co się nie podobało lub jaka była przyczyna zwrotu. Pomoże to w przyszłości stworzyć jeszcze lepszy produkt.

Rozwój osobisty nie jest procesem równomiernym i nikt nie może Ci zagwarantować, że od razu zaczniesz odnosić sukcesy. Jeśli System Pełnego Zaangażowania nie spełni Twoich oczekiwań, w ciągu 35 dni od zainwestowania w System, możesz zażądać zwrotu gotówki.

Kurs ten jest swego rodzaju kompilacją technik, pytań i ćwiczeń, które osobiście wykonałem i zadziałały u mnie i które uważam za najlepsze, najprostsze (nie przekombinowane) i dające rezultaty. Niektóre są mojego autorstwa, inne są wymyślone przez innych ludzi zajmujących się rozwojem osobistym, które znalazłem w wielu różnych wydawnictwach dawno temu i wykonałem na swojej drodze do doskonałości. Spisuję je z moich zasobów i często przerabiam tak, żeby zwiększyć ich skuteczność, więc możliwe, że kiedyś w jakiejś książce zobaczysz coś podobnego. Autorzy nie moich technik są mi nieznani i nie roszczę do tych technik praw jako autor. Kurs jako całość jest jednak chroniony prawem autorskim i nie możesz go kopiować i udostępniać w jakiegokolwiek formie dalej, bez mojej pisemnej zgody.

4. Jak korzystać z kursu (jak zdobyć następne części)

System Pełnego Zaangażowania jest w formie PDF, gotowej do wydrukowania jako całość lub wraz z kilkoma innymi plikami pomocniczymi (z zadaniami) które, jeśli nie chcesz drukować całego kursu a tylko tabelki i ćwiczenia, możesz wygodnie wydrukować osobno, bez teorii.

Nieedytowalny z komputera format tekstu użyty został celowo, by nakłonić Cię do wykonywania ćwiczeń ręcznie. Już tłumaczę dlaczego.

Wykonywałem nieraz wiele ćwiczeń na komputerze i wiesz co? Nie zadziałały w takim stopniu jak powinny. Jest jednak tak, że gdy piszemy własnoręcznie, to co piszemy, działa na nas w magiczny sposób. Dlatego zachęcam Ciebie do wydrukowania lub przepisania (tak, przepisania na kartkę papieru, jeśli nie masz drukarki pod ręką) pytań i tabel, żeby potem wypełniać je i opisywać długopisem czy innym przyrządem do pisania.

Kurs przede wszystkim opiera się na Twojej akcji i ćwiczeniach, podbudowie teoretycznej, a potem na odpowiadaniu na pytania i zapisywaniu ich na kartce, oraz przeanalizowaniu tego, co się napisało.

Gdy napiszesz na kartce odpowiedzi na pytania, powinny dać Tobie one obraz pomagający objąć konkretną sferę życia, pokazać m. in. Twoje wartości czy mocne strony.

Po tym, jak spojrzysz na np. Twoje mocne strony, wiesz, że coś potrafisz i to daje Ci podstawy do tego, żeby sądzić, że masz większą wartość niż wcześniej Ci się wydawało. To z kolei automatycznie prowadzi do podejmowania innych, lepszych działań, które polepszają jakość Twojego życia. Na tym to polega.

Kurs System Pełnego Zaangażowania składa się z kilku różnych części (modułów), które dostępne są na platformie www.interkursy.pl i tam możesz je nabyć. Jednak każdy pojedynczy moduł jest kompletny i stanowi integralną całość treści, którą chcesz zdobyć. Nic zatem nie tracisz nabywając tylko jeden z modułów, bo wiesz co on zawiera, a być może wszystkich nie potrzebujesz, dlatego jest on tak, a nie inaczej podzielony.

Jeśli chcesz zobaczyć co zawierają inne części i je nabyć wejdź na www.interkursy.pl i wpisz w wyszukiwarkę na stronie System Pełnego Zaangażowania lub wyszukaj moje imię i nazwisko (Andrzej Wojtyniak) i kliknij w nie, powinny pokazać się wszystkie kursy mojego autorstwa, które zawiera platforma. Jeżeli spodobało Ci się to, co tu zobaczyłeś, oczywiście zachęcam do zainwestowania w kolejne części. Na końcu tego kursu umieściłem więcej informacji na temat jak zdobyć inne moje produkty.

5. Krótki opis prawdziwego oblicza rozwoju osobistego

Po tym wstępie, formalnościach i informacjach technicznych możemy zacząć.

Kilka prawd o rozwoju osobistym.

1. Rozwój osobisty nie jest zestawem ezoterycznych gawęd ani opowieści „z Narni”. Innymi słowy, to nie baśń ani bajka. To ciężka praca nad sobą, może być przyjemna, ale ciężka jest na pewno.

2. Rozwój osobisty nie robi „się sam”. Musisz wykonać ćwiczenia, dowiedzieć się co gra Ci w duszy, czego chcesz naprawdę. Musisz przebić się przez społeczne programowanie, narzucone przez społeczeństwo w przeszłości. Na przykład może być tak, że jesteś świetnym kulturystą, mężczyźni Ci zazdroszczą mięśni, a Ty od dziecka chciałeś być tancerzem, jednak poszedłeś za modą lub radą rodziców czy znajomych. Jeśli jesteś kobietą, może jest tak, że wszystkie kobiety Ci zazdroszczą, że Twój mąż Ciebie słucha, że jesteś twarda i biznes kwitnie, a Ty zawsze marzyłaś o mężczyźnie, który się zajmie biznesem, a Ty wychowywaniem dzieci, jednak „jakoś tak wyszło”, że jest odwrotnie... Rozwój osobisty ma za zadanie dotrzeć do tych ukrytych dziecięcych marzeń, które tkwią w Tobie i chcą wyjść na zewnątrz. Te marzenia najczęściej są kwintesencją spełnienia.

3. Bez pracy nie ma kołaczy. Jeśli nie wykonasz ćwiczenia – nie będzie rezultatu. Kropka. Musisz odpowiedzieć sobie na kilkanaście pytań. A potem je przemyśleć, przeanalizować, uczyć się dalej. Za to jeśli to zrobisz, życie stanie się piękniejsze.

4. Bardzo często ludzie chcą motywacji i najczęściej źle ją rozumieją. Rozwój osobisty da Ci najtrwalszą motywację z możliwych, bo gdy się połączysz ze swoim podświadomym celem i będzie on spójny z Twoimi działaniami, nie będziesz potrzebować mówców motywacyjnych. Słuchanie tych ostatnich będzie dodatkową dawką energii, ale nie będziesz musiał na nich polegać. Energia będzie w Tobie prawie cały czas.

5. Pamiętaj też rzecz najważniejszą. W całym tym rozwoju osobistym chodzi o Ciebie. Ty jesteś tu najważniejszą częścią. Nie Twoja rodzina, przyjaciele, społeczeństwo. Ty i tylko Ty. Twoje pragnienia, cele, marzenia. Twoje szczęście, radość, to, co uwielbiasz robić.

Rozwijając swoją świadomość siebie pamiętaj tylko o sobie, nawet jeśli będziesz się czuć wtedy źle, uważając, że musisz myśleć też o rodzinie i innych ludziach. Nic bardziej mylnego. O rodzinie czy znajomych pomyślisz później, jak już dowiesz się, co Tobie gra w duszy.

Na etapie gdy się dopiero dowiadujesz czego pragniesz, wczuj się w siebie i w Twoje najskrytsze pragnienia, bo tu tkwi klucz do Twojego szczęścia. Innym pomożesz jak już poradzisz sobie ze sobą.

2. Poznaj swoje wartości

1. Krótka pogadanka teoretyczna co, jak i dlaczego

Często ludzie pytają mnie od czego mają zacząć. Sprawa jest tutaj bardzo prosta. Od wartości, które człowiek wyznaje.

Zapytasz dlaczego?

Spójrz. Chcesz czegoś konkretnego: np. wielkiego biznesu, który przynosi Ci ogromne sumy pieniędzy. Setki tysięcy złotych dochodu miesięcznie (dla przypomnienia - dochód to przychód minus koszty (podatki, koszty dojazdów itp.) – to ważne, żeby o tym pamiętać). Prawie każdy by tak chciał, zarabiać setki tysięcy złotych miesięcznie i mieć prestiż w postaci ogromnej firmy i bycia prezesem, prawda?

Nieprawda.

Człowiek opisany powyżej najprawdopodobniej prawie nie ma życia prywatnego, zaniedbuje rodzinę i swoje zdrowie. Dzieje się tak dlatego, że właściciel tak ogromnego biznesu zazwyczaj nie może pozwolić sobie na wolne, ponieważ musi wszystkiego pilnować.

Zatem jeśli Tobie zależy na wolności czy rodzinie (wyznawane podstawowe wartości), nie możesz mieć takiego biznesu, bo będziesz bardzo nieszczęśliwy.

Powstaje teraz pytanie, czy skoro chcesz mieć ten biznes, ale ważny jest też czas wolny i rodzina, to czego w takim razie chcesz? Dobre pytanie, a odpowiedź na nie należy dopiero uzyskać. Widać jednak od razu w tym stwierdzeniu, że jest coś niezgodne z możliwościami człowieka, ponieważ obu rzeczy na raz nie da się uzyskać (przynajmniej w zadowalającym stopniu). Dlatego wartości są najważniejsze, żeby dotrzeć do tego prawdziwego pragnienia, by realizować dokładnie to, co sprawi Ci satysfakcję w skali całego życia. Wiesz, wychowanie dobrze dzieci to może być również sukces na skalę światową, jeśli Twoją podstawową wartością jest rodzina. A pieniądze to na przykład rzecz nabyta i jest tylko wspomaganie wychowania tych dzieci.

Być może wystarczą Tobie dziesiątki tysięcy złotych i czas wolny? Może nawet tysiące złotych miesięcznie i bardzo dużo wolnego na hobby.

Znając swoje wartości łatwiej będzie Tobie określić zajęcie zarobkowe czy inne aktywności.

Biorąc przykład powyżej, może nie chcesz mieć wielkiego biznesu, jak Ci się wcześniej wydawało, ale na przykład pracować w Multi Level Marketingu (MLM), który umożliwia posiadanie dużej ilości wolnego czasu, podróży i sporych pieniędzy.

Teraz zaczyna się to ciekawe.

Już wiesz, że mogło Ci się wcześniej wydawać, że coś chciałeś, a tak naprawdę to może być coś zupełnie innego. Poznanie tego innego jeszcze nie jest takie bliskie, bo gdy określisz Twoje podstawowe wyznawane wartości, czeka Ciebie na ich podstawie określenie Twoich pragnień.

Następnie należy sprecyzować, a czasem nawet zrewidować swoje pragnienia. Wszystko to jest zależne od długości okresu oszukiwania siebie w tej kwestii. Tak, oszukiwania za sprawą różnych, często zewnętrznych czynników, jak m.in. warunkowanie społeczne („Józek ma Mercedesa, to ja też chcę” lub „Jestem lekarzem, więc nie mogę jeździć tanim samochodem”). Przejdźmy zatem do wypisania tego, co jest dla Ciebie ważne. Pamiętaj, żeby przyłożyć się do tego sumiennie. To jest dla Ciebie i jedno zrobienie tych ćwiczeń będzie procentować już zawsze. Jeśli je wszystkie wykonasz będziesz dosłownie w grupie 5% ludzi, którzy w ogóle się nad takimi rzeczami zastanawiali.

Do dzieła.

2. Tabelki i ćwiczenia praktyczne

Ćwiczenie 1.

W tabelach 1 – 4 w kolumnie „Wartości” wypisz jakimi wartościami kierujesz się w odpowiedniej dziedzinie życia. Wypisz wszystkie które Ci przychodzą do głowy, tak, żeby wypełnić wszystkie pola. Jeśli więcej przychodzi Ci do głowy, wybierz te najważniejsze. To da Ci czytelny obraz wartości, jakimi się kierujesz w życiu rodzinnym, zawodowym, duchowym i społecznym.

Odnalezienie wartościowych zachowań czy rzeczy dla Ciebie ważnych w danym obszarze życia uświadomi Tobie dlaczego w czymś czujesz się dobrze, a w innym źle.

W drugiej kolumnie „Działania związane z tą wartością” wypisz zasady, którymi kierujesz się, lub powinien się kierować każdy człowiek, w związku z wartością obok.

Na przykład:

Jeśli w życiu zawodowym wypisałeś wartości m.in. wolność, niezależność, pieniądze – wiadomo, że na etacie się „dusisz”. Może warto wtedy poszukać innego zajęcia, np. jako niezależny sprzedawca, MLM, freelancer.

Jeśli w życiu duchowym wypisałeś jako wartość wspólnota, to zapewne jako agnostyk i odludek religijny czułbyś się źle.

W tabelce może to wyglądać następująco.

Wolność	Mogę robić co chcę i kiedy chcę. Pilnuję się gdy mam coś do zrobienia, ale sam ustalam czas i warunki wykonania zadania.
---------	--

Koniec przykładu.

To ćwiczenie ma za zadanie pokazać Tobie Twoje skrywane wartości i wywołać je na wierzch, tak, żebyś mógł skonfrontować je ze swoją sytuacją i rzeczywistością.

Jeśli niektóre wartości nie pasują do Twojej obecnej sytuacji, oznacza to dysonans pomiędzy tym co jest dla Ciebie ważne, a tym co robisz. Żeby odczuć szczęście Twoje akcje muszą być spójne z Twoim prawdziwym „ja”.

Jeśli nie interesowałeś się tym wcześniej, najprawdopodobniej, będziesz mieć dużo niespójnych zachowań teraz. Nie przejmuj się, tak ma większość ludzi w Polsce. Powoli i systematycznie koryguj swój tor, wyznacz cele i je osiągnij. Jednocześnie dowiaduj się o co tak naprawdę chodzi Tobie w życiu. Pod koniec tej części kursu pokażę Tobie dwie fajne techniki, które regularnie powtarzane, dają bardzo dobry rezultat w wyznaczaniu i osiągnięciu celów.

Przykładowe Wartości, które możesz wyznawać:

Aktualność	Ciągłość	Godność	Logika
Aktywność	Ciekawość	Gorliwość	Lojalność
Altruizm	Ciepło	Gospodarka	Łagodność
Ambicja	Cisza	Gościnność	Łatwość
Badanie	Dyskrecja	Humor	Moc
Bezinteresowność	Dystynkcja	Ikra	Moda
Bezpieczeństwo	Dzielenie się	Integralność	Motywacja
Bliskość	Elegancja	Inteligencja	Pobożność
Błyskotliwość	Energia	Intensywność	Podekscytowanie
Bogactwo	Entuzjizm	Introwersja	Pogoda ducha
Celowość	Fascynacja	Jedność	Porządek

Pełną listę wartości do wykorzystania jako podpowiedzi znajdziesz w folderze BONUSY w pliku o nazwie Lista wartosci.pdf.

3. Poznaj swoje mocne strony (talenty)

1. Krótka pogadanka teoretyczna co, jak i dlaczego

Wiara w siebie i swoje możliwości. Tak, to bardzo interesujący temat. Nie wiem jak jest u Ciebie, ale z moich obserwacji ludzie dzielą się na trzy kategorie pod tym względem, a ilości osób w poszczególnych grupach są co najmniej zastanawiające....

Więcej w pełnej wersji kursu System Pełnego Zaangażowania

<http://www.jadoskonaly.pl/szkolenia/system-pełnego-zaangażowania/>

Inne produkty autora

Książka *Droga do doskonałości*:

Rozwój osobisty w pigułce i dla początkujących, więcej informacji na stronie:

<http://www.jadoskonaly.pl/ksiazki/droga-do-doskonalosci/>

Książka *Motywacja*:

Motywacja w czystej postaci, czym jest i jak osiągnąć najbardziej wartościową i trwałą motywację. Książka w PDF i w Audio.

Więcej informacji na stronie:

<http://www.jadoskonaly.pl/ksiazki/motywacja-czyli-motywacja-w-praktyce/>

**Życzę Tobie samych sukcesów i całkowitego
spełnienia się jako człowiek.**

Andrzej Wojtyniak