

Brian Tracy

autor międzynarodowego bestsellera *Zjedz tę żabę!*

Christina Tracy Stein



POCAŁUJ *te* ŻABĘ!

12 metod zamiany problemów na sukcesy
w pracy i w życiu prywatnym



Spis treści

Wprowadzenie: Żaba i Księżniczka	9
1. Siedem prawd o tobie	13
2. Wyobraź sobie piękną Księżniczkę albo przystojnego Księcia	21
3. Spójrz swojej Żabie prosto w oczy	27
4. Oczyść sadzawkę z Żab	39
5. Osusz bagno	49
6. Zmień wodę w swojej sadzawce	69
7. Szukaj piękna w Żabach	79
8. Skacz śmiało!	97
9. Pocałuj swoje paskudne Żaby i pożegnaj się z nimi	103
10. Oczekuj od swojej Żaby tego, co najlepsze	113
11. Uwolnij się od bólu	121
12. Siedem kluczy do osiągnięcia pozytywnej osobowości	145
Zakończenie: Działanie jest wszystkim	150

Wprowadzenie

ŻABA I KSIĘŻNICZKA

Jesteś na ziemi po to, by zrobić ze swoim życiem coś wspaniałego – doświadczyć szczęścia i radości, nawiązać wiele wspaniałych relacji z innymi ludźmi, cieszyć się zdrowiem, dobrobytem i całkowitym spełnieniem marzeń. Dlaczego więc nie żyjesz zgodnie ze swoimi marzeniami?

Jeśli chcesz poznać przyczyny swego szczęścia lub jego braku, sukcesu albo niepowodzeń, wygranych i przegranych, nie musisz odchodzić daleko; wystarczy podejść do najbliższego lustra. To, co myślisz o osobie, którą zobaczysz w lustrze, w dużym stopniu determinuje jakość twojego życia. Jeśli zmienisz myślenie na swój temat, prawie natychmiast zmienisz całe swoje życie.



Nic nie jest złem ani dobrem samo przez się,
tylko myśl nasza czyni to i owo takim.

WILLIAM SHAKESPEARE

Bajka

Wszyscy znamy tę bajkę. Dawno, dawno temu złośliwa czarownica zamieniła przystojnego Księcia w brzydką Żabę. Klątwa mogła zostać złamana tylko wtedy, gdyby Żabę pocałowała prawdziwa Księżniczka. Czarownica była pewna, że coś takiego nigdy się nie wydarzy.

Dawno, dawno temu, w tych samych okolicach i w tym samym czasie, była sobie piękna Księżniczka. Marzyła o przystojnym Księciu, który zechciałby ją poślubić, nikt taki nie pojawiał się jednak w jej życiu. Pewnego poranka przechadzała się po lesie i gdy doszła aż do jeziora, zobaczyła w zaroślach brzydką Żabę. Księżniczka usiadła na kamieniu nad jeziorem, rozmyślając o swoim życiu i o tęsknocie za pięknym Księciem, który wciąż się nie zjawiał. Nagle podskoczyła do niej Żaba. Powiedziała Księżniczce, że w rzeczywistości jest przystojnym Księciem, którego zła czarownica zamieniła w Żabę i jeśli tylko Księżniczka ją pocałuje, to zamieni się z powrotem w Księcia, poślubi ją i będą żyli szczęśliwie do końca swoich dni.

Opowieść i pomysł pocałowania Żaby wydał się Księżniczce absurdalny, jednak – choć z dużą dozą niechęci – postanowiła zaryzykować, zebrała się na odwagę i pocałowała Żabę prosto w pyszczek. Zgodnie z zapowiedzią, Żaba zamieniła się natychmiast w przystojnego Księcia. Książę dotrzymał słowa, ożenił się z nią i żyli potem szczęśliwie przez wiele, wiele lat.

Morał tej bajki

Wydaje się, że prawie każdy ma przynajmniej jedną, lub nawet kilka blokad, które utrudniają mu osiągnięcie pełni szczęścia,

zdrowia, radości w życiu i nie pozwalają czekać na każdy nowy dzień z optymizmem i entuzjazmem.

Kim jest „Żaba twojego życia”, którą powinnaś czy powinieneś „pocałować”, żeby osiągnąć wszystko to, co tak naprawdę leży w granicach twoich możliwości? I z jakimi negatywnymi doświadczeniami swojego życia musisz się zmierzyć, jakim wspomnieniom musisz stawić czoła, aby wykorzystując je, zmienić się w człowieka sukcesu?

Czego wszyscy chcemy

Ważnym celem ludzkiego życia jest osiąganie szczęścia i spokoju ducha. Każdy normalny człowiek chce cieszyć się i doświadczać pozytywnych emocji, takich jak miłość, przyjemność, satysfakcja i uczucie samorealizacji w życiu.

Prawdopodobnie jednym z najważniejszych odkryć psychologii zajmującej się zagadnieniami samorealizacji było to, że największą przeszkodą, jaka znajduje się między tobą a tym wspaniałym życiem, o którym marzysz, jest negatywne podejście do siebie i innych. Dopiero gdy nauczysz się „całować wszystkie te „Żaby”, ciągle próbując znaleźć pozytywne elementy w każdej napotkanej osobie i w każdym zdarzeniu, doświadczysz swojego pełnego potencjału ukierunkowanego na sukces.

Zanim powstała ta książka, Brian wygłosił i poprowadził pięć tysięcy przemówień i seminariów dla ponadpięćmilionowej publiczności w pięćdziesięciu ośmiu krajach*. Christina zaś przepracowała wiele tysięcy godzin jako konsultant

* Brian Tracy, z myślą o ludziach biznesu, napisał także książkę *Zjedz tę żabę*, polskie wydanie MT Biznes i Wamex, Warszawa 2010.

i psycholog. Przekazujemy ci w tej książce szereg prostych, ale bardzo skutecznych metod i technik, które możesz natychmiast zastosować, aby zmienić negatywny sposób myślenia na pozytywny i zamienić każdy problem w twoim życiu w pozytywne wydarzenie. Nauczysz się z niej, jak nabrać pewności siebie i uwolnić swój potencjał, który pozwoli ci na życie pełne sukcesów i radości.

Te metody i strategie pomogły już milionom ludzi na całym świecie, pomogą więc także tobie. A zatem zaczynamy!

Rozdział 1

SIEDEM PRAWD O TOBIE

Naturalny stan każdego zdrowego człowieka charakteryzuje się uczuciem szczęścia, spokoju, radości i pozytywnego napięcia wynikającego z faktu, że się żyje. W tym naturalnym stanie budzisz się każdego dnia gotowy do działania. Myślisz pozytywnie zarówno o sobie, jak i o ludziach z twojego otoczenia. Cieszysz się ze swojej pracy i daje ci ona wiele satysfakcji; czujesz, że dzięki niej robisz w życiu coś pozytywnego. Warto – i to może być twoim zasadniczym celem – tak zorganizować życie, aby odczuwać ten stan jak najczęściej.

Będąc dojrzałym, sprawnym człowiekiem, możesz każdego dnia wykonywać rzeczy, które wspomagają wykorzystanie twojego pełnego potencjału. Możesz doceniać wszystkie szczęśliwe wydarzenia w twoim życiu. Jeśli jesteś nieszczęśliwy lub niezadowolony z jakiejś jego sfery, oznacza to, że w twoich myślach, uczuciach lub działaniach brakuje czegoś ważnego i potrzebna ci korekta. Punktem wyjścia do osiągnięcia pełnego potencjału jest uświadomienie sobie, że w głębi siebie już teraz jesteś Księżniczką lub Księciem.



Ludzie są zazwyczaj na tyle szczęśliwi,
na ile sami sobie pozwolą.*

ABRAHAM LINCOLN

Niezależnie od tego, na jakim etapie jesteś dzisiaj, niezależnie od tego, co zrobiłeś albo czego nie zrobiłeś w przeszłości, potrzebujesz zaakceptować siedem podstawowych prawd o sobie.

1) **Jesteś Osobą w pełni *dobrą i doskonałą*, cenną i wiele wartą.** W wielu dziedzinach nikt nie jest lepszy ani zdolniejszy od ciebie.

Dopiero gdy zaczniesz *wątpić* w swoją wartość i doskonałość, zaczniesz kwestionować samego siebie. Niezdolność do zaakceptowania siebie jako człowieka dobrego jest przyczyną wielu z twoich objawów niezadowolenia.

2) ***Jesteś ważny.*** Dotyczy to wielu różnych sytuacji. Po pierwsze jesteś ważny dla siebie samego. Z twojego punktu widzenia świat kręci się wokół ciebie. To ty nadajesz sens wszystkiemu, co widzisz i słyszysz. Rzeczy w twoim świecie są ważne właśnie dlatego, że ty uważasz je za ważne. Jesteś również ważny dla swoich rodziców. Twoje narodziny były istotnym momentem w ich życiu, a kiedy dorastałeś, niemal wszystko, co robiłeś, było dla nich znaczące. Jesteś ważny dla swojej rodziny, dla swojego partnera czy partnerki, żony lub męża, dzieci, kręgu przyjaciół

* Tłumaczenie własne – MJW. Wszystkie tłumaczenia cytatów, tytułów książek itp. pochodzą od tłumacza książki, o ile nie podano inaczej.

Zobacz także



www.mtbiznes.pl/produkt/zjedz-te-zabe-wydanie-iii-rozszerzone

Zobacz także



www.mtbiznes.pl/produkt/zjedz-te-zabe-dla-uczniow-i-studentow

Rozwój osobisty

POCAŁUJ *tę* ŻABĘ!

to książka dla wszystkich. Nawiązując tytułem do swojego międzynarodowego bestsellera **Zjedz tę żabę!**, w którym Żaba personifikowała wszelkiego rodzaju skłonności do zwlekania, Brian Tracy wraz z córką Christiną Tracy Stein, wziętą psychoterapeutką z Kalifornii, piszą o „Żabach naszego życia”. Tym razem chodzi jednak o inny rodzaj Żab, o te mianowicie, które tkwią w nas i które trzeba wyeliminować, jeśli chcemy, aby nasze życie miało sens, było udane i szczęśliwe. Punktem wyjścia jest znana bajka o Księżu zamienionym w Żabę przez złośliwą czarownicę i o Księżniczce, która całując Żabę, przywraca Księciu do jego pierwotnej postaci. Żaba uosabia tu wszelkie negatywne myśli, emocje i postawy, które utrudniają nam albo zupełnie uniemożliwiają osiągnięcie szczęścia, spokoju oraz sukcesów w pracy i w życiu prywatnym. Tak jak Księżniczka musiała wyzwolić w sobie dużo odwagi, aby zdobyć się na pocałowanie brzydkiej, oślizgłej Żaby, tak i my musimy zdobyć się na wysiłek zastosowania odpowiednich strategii, aby raz na zawsze wyzbyć się negatywnych myśli i emocji.

Autorzy analizują przyczyny negatywnych cech, myśli, emocji i kontaktów, które są zmorem wielu ludzi i które utrudniają nam osiągnięcie tego, co każdy z nas mógłby osiągnąć. Poszczególne rozdziały pomagają w odkryciu przyczyn tych kłopotów i podają konkretne rozwiązania. Brian Tracy opiera się na doświadczeniu zdobytym w czasie swoich spotkań z milionami uczestników jego seminariów, a jego córka – na tysiącach godzin zajęć terapeutycznych. Razem tworzą doskonały duet. Krok po kroku prowadzą Czytelnika przez obszary zakłóceń w relacjach z innymi ludźmi, proponując szereg prostych ćwiczeń, które można od razu wprowadzić w życie i które warto zastosować, aby raz na zawsze zostawić za sobą „Żaby naszego życia” i osiągnąć szczęście i równowagę duchową.



Cena 34,90 zł
MT17009

ISBN 978-83-8087-249-3



9 788380 872493 >

www.mtbiznes.pl