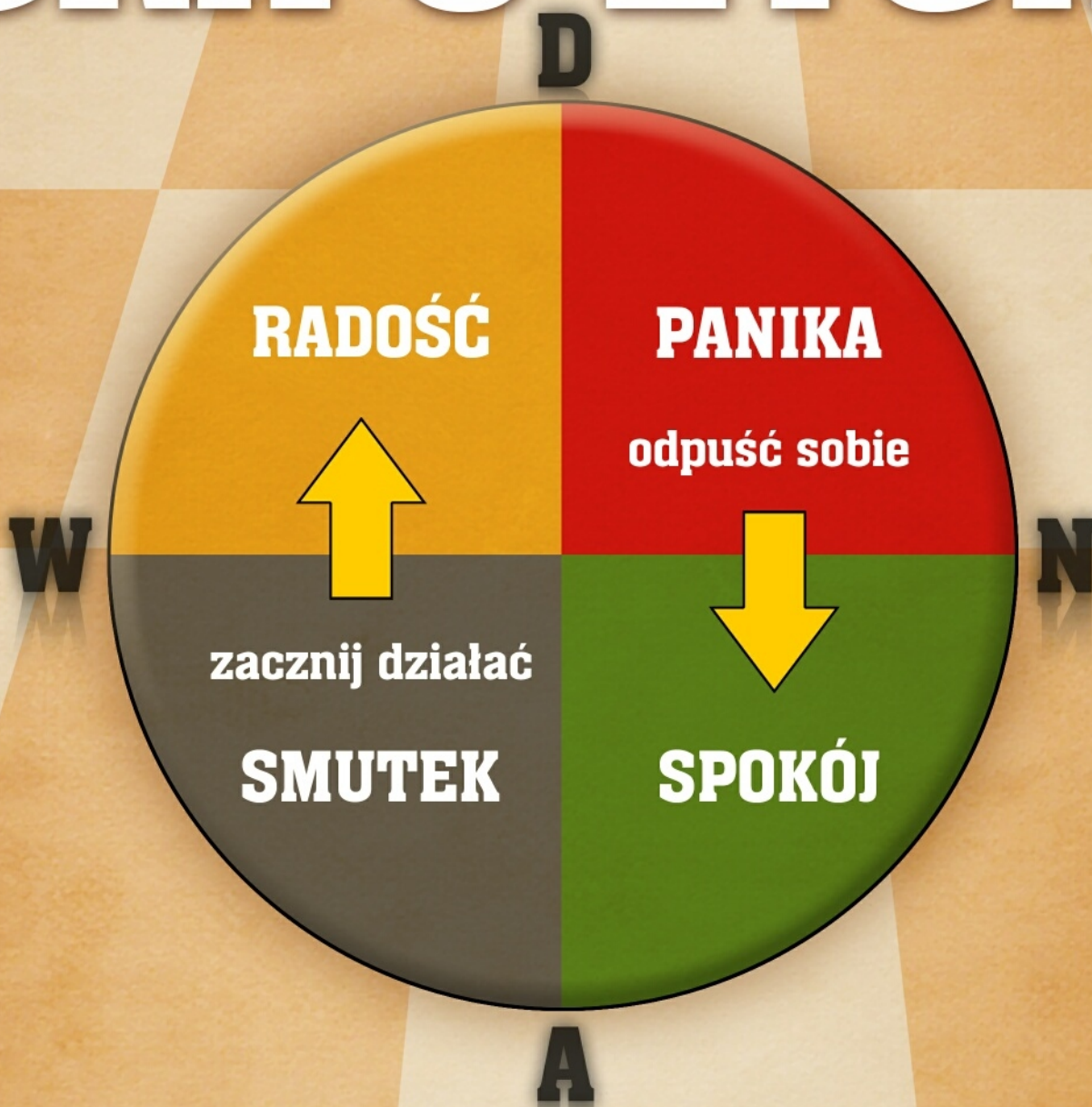


# GRA O ŻYCIE



**Największy w historii  
sekret motywacji**

Niniejszy ebook jest **własnością prywatną**.

**Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie, oraz odsprzedaży zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.**

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](http://ZloteMysli.pl)

Data: 06.03.2007

Tytuł: Gra o życie

Autor: Dariusz Skraskowski

Wydanie I

ISBN: 978-83-7521-177-1

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Sylwia Fortuna

Skład: Anna Popis-Witkowska

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Netina Sp. z o. o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: [www.ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**

**All rights reserved.**

## SPIS TREŚCI

<b><u>Wprowadzenie</u></b> .....	<b>5</b>
<b><u>Prawdziwe historie</u></b> .....	<b>13</b>
<b><u>Krok 1. Kuszące pragnienia</u></b> .....	<b>29</b>
<u>Balsam dla duszy</u> .....	33
<b><u>Krok 2. Silne motywy</u></b> .....	<b>38</b>
<u>Balsam dla serca</u> .....	41
<b><u>Krok 3. Genialne sposoby</u></b> .....	<b>45</b>
<u>Balsam dla umysłu</u> .....	49
<b><u>Krok 4. Natchnione działania</u></b> .....	<b>58</b>
<u>Balsam dla ciała</u> .....	62
<b><u>Podsumowanie</u></b> .....	<b>74</b>
<b><u>Bibliografia</u></b> .....	<b>81</b>

***Dla Agnieszki***

*Twoja miłość daje mi siłę;  
to dla mnie najważniejsze.*

***Kocham Cię***

## Wprowadzenie

*„Człowiek wygrywa życie, jeśli pragnie tego, czego może dokonać i dokonuje tego, czego pragnie.”*

Dariusz Skraskowski

Witam bardzo serdecznie na kursie: **Największy w historii sekret motywacji.**

Opracowałem ten kurs, aby pokazać, jak wiele możesz osiągnąć, kiedy potrafisz szybko i skutecznie rozpalać w sobie wewnętrzny ogień motywacji.

Poznasz wiele ciekawych informacji na temat motywacji i spełniania swoich pragnień. **Opanujesz 4 kroki** metody rozpalania w sobie potężnej motywacji do zdobywania wszystkiego, czego tylko możesz zapragnąć w życiu.

Zanim jednak zaczniemy, powiem kilka słów o sobie.

**Nazywam się Dariusz Skraskowski.** Pasjonuję się tematyką motywacji i rozwoju osobistego. Pracowałem jako sprzedawca, konsultant, szkoleniowiec, kierownik oddziału. Motywacja w tych zawodach to umiejętność gwarantująca przetrwanie. Codziennie przez wiele lat stosowałem opisane tutaj techniki do motywowania zarówno siebie, jak i innych osób.

Odbyłem kurs "**Praktyk NLP**" certyfikowany przez znakomitego trenera – Pana Andrzeja Batko, prowadzącego Instytut Neurolingwistyki [www.nlp.pl](http://www.nlp.pl).

Napisałem 2 książki o marketingu i opracowałem pierwszą w Polsce grę motywacyjną.

W poradniku "**Gra o życie. Największy w historii sekret motywacji.**" podsumowałem swoje ponad 12-letnie doświadczenie w odkrywaniu najskuteczniejszych technik motywacji. W swoim życiu codziennie korzystam z opisanych w ebooku **4 kroków** do rozpalania w sobie i innych ognia motywacji.

**Czy zdarzyło Ci się** kiedykolwiek odkładać coś w nieskończoność, choć wiedziałeś, że i tak będziesz musiał to zrobić?

A teraz wyobraź sobie, że łatwo i szybko motywujesz się do działania. Ze zdziwieniem zauważysz, że w biegu robisz rzeczy, które odkładałeś na później. Tak właśnie działa **największy w historii sekret motywacji.**

**Słyszałeś może, że 90% procent** zaplanowanych działań nie dochodzi do skutku właśnie z powodu odkładania na później?

Czytając tego ebooka dajesz sobie szansę na osiągnięcie rezultatów, o jakich niektórzy mogą tylko pomarzyć.

**Kto jeszcze chce poznać największy w historii sekret motywacji?**

Czytając tego ebooka dowiesz się: jak zamienić problemy w kuszące pragnienia; jak skojarzyć cierpienie z obecnymi problemami i przyjemność z osiąganiem pragnień; jak uwolnić się od balastu

emocjonalnego i doświadczyć energii wdzięczności; jak zachować spokój i podejmować natchnione działania.

**Dlaczego tak nieliczni potrafią** skutecznie motywować się do działania?

Jeszcze kilka lat temu sam zadawałem sobie dokładnie takie pytanie. Efekty jakie wówczas osiągałem, były dalekie od zadowalających. Przyznam się szczerze - doprowadzały mnie do wielkiego stresu i zmartwień.

Na szczęście czasy, gdy miałem wspaniałe pomysły, które odchodziły w zapomnienie - minęły. Kilkaset przeczytanych książek, ciągłe zdobywanie wiedzy o skutecznej motywacji sprawiły, że dzisiaj uczę w jaki sposób skutecznie motywować się do działania.

**Chcę podzielić się z Tobą praktyczną wiedzą.** Dlatego napisałem ebooka "Gra o Życie. Największy w historii sekret motywacji."

**Tylko wyobraź sobie**, jakby to było, gdybyś wiedział co zrobić, aby zmotywować się do zrobienia czegoś, co jest naprawdę ważne dla Ciebie. Dzięki temu ebookowi całkowicie samodzielnie nauczysz się rozpałać w sobie ogień motywacji.

**Czy zastanawiałeś się kiedyś, jaki jest największy w historii sekret motywacji?**

"Gra o Życie" to pierwsza w Polsce gra motywacyjna, która pozwala na bazie tego sekretu szybko i skutecznie motywować się do działania.

**Tylko wyobraź sobie.** Jak by to było, gdybyś mógł w ciągu kilku minut zebrać siły i zrobić coś, co odkładasz od jakiegoś czasu. Tylko

pomyśl, ilu oszczędziłoby Ci to zmartwień, trosk i nerwów. I gdy tak czytasz te słowa, możesz pomyśleć o czymś, co pragniesz zrobić dla siebie, rodziny, firmy lub przyjaciół. Być może zaczynasz uświadamiać sobie, że jest jedna taka rzecz, która jest dla Ciebie najważniejsza.

**Gdy myślisz o tym**, zaczynasz odczuwać, że jeśli tego nie zrobisz, będziesz bardzo cierpieć. Pomyśl tylko, ile będzie Cię kosztowało odkładanie tego na później. Zobacz ile stracisz, jeśli tego nie zrobisz. Uświadam sobie straty, jeśli chodzi o Twoje zdrowie, Twoje relacje z rodziną, Twoje osiągnięcia zawodowe, Twoje złe samopoczucie, Twoje finanse. Zaczynasz uświadamiać sobie, że odkładanie tego na później kosztowało Cię już zbyt wiele cierpienia. Czujesz, że sprawia to cierpienie teraz i będzie przysparzało wiele cierpienia w przyszłości.

**A teraz pomyśl o tym, co dobrego** wydarzy się w Twoim życiu, gdy już to zrobisz. Tylko wyobraź sobie, jak korzystnie wpłynie to na Twoje zdrowie, Twoje relacje z rodziną, Twoje sukcesy zawodowe, Twoje relacje z przyjaciółmi, Twoje finanse.

I gdy tak myślisz o tych dobrych rzeczach, zaczynasz odczuwać silną potrzebę, aby to zrobić.

Wiele osób podliczyło koszty odkładania ważnych rzeczy na później i korzyści wynikające z działania. Zaczęły grę i wygrały bezcenne nagrody: dobre zdrowie, spokój ducha, wielką radość i większe pensje.

**Co możesz zyskać** czytając tego ebooka i wykonując podane ćwiczenia?



Automotywacja stała się jedną z niezbędnych umiejętności pozwalających zdobywać to, czego pragniesz. Różne badania pokazują, że tylko osoby potrafiące wciąż od nowa motywować się do działania, osiągają sukcesy, dobrze zarabiają i potrafią cieszyć się życiem.

Właściwie każda sprawa, którą załatwiasz, nie obędzie się bez motywacji. Każdego dnia załatwia się setki spraw. Codziennie miliony osób starają się na różne sposoby motywować do działania. To bardzo cenna umiejętność, która może doprowadzić Twoje życie osobiste i zawodowe do rozkwitu lub do upadku. Ucząc się, jak szybko i skutecznie motywować się do działania, możesz żyć pełnią życia.

Zapewne zechcesz poznać odpowiedzi na poniższe pytania.

- Jak zamienić problemy w kuszące pragnienia?
- Jak skojarzyć cierpienie z problemami i przyjemność z realizacją pragnień?
- Jak uwolnić się od emocjonalnego balastu i poczuć w sobie energię wdzięczności?
- Jak akceptować rzeczy niezależne od nas i podejmować natchnione działania?
- Jak tę wiedzę i umiejętności wykorzystać praktycznie?

**Ludzie, dla których techniki motywacji są podstawowym narzędziem pracy**, znajdują się na pierwszej linii frontu współczesnego biznesu. Utrzymują kontakty z klientami, prowadzą sprzedaż, uzgadniają terminy spotkań, negocjują z odbiorcami i załatwiają mnóstwo innych spraw związanych z prowadzeniem interesów. Jeśli jesteś jednym z nich, Twoja praca polega na motywowaniu siebie i innych ludzi.

Pomyśl więc przez chwilę - niezależnie czy jesteś szefem, czy też początkującym lub doświadczonym pracownikiem. Co by się stało i jak wzrosłaby Twoja skuteczność, gdybyś wiedział, jak wykorzystać potencjał kryjący się w technikach motywacyjnych? O ile więcej byś zarabiał i ciekawe, na co byś wydał te wszystkie pieniądze?

### **Jak będzie wyglądała każda lekcja tego kursu?**

Ebook zawiera 4 lekcje mojego autorstwa, inspirowane twórczością **Anthony Robbinsa i Joe Vitale**. Zawiera wiele cennych wskazówek, które są wzbogacone ćwiczeniami. Pokazują one praktyczne zastosowania danej myśli. Liczne pytania i instrukcje typu krok po kroku ułatwiają realizację zadań.

**W zależności od Twojego doświadczenia** i zdobytej wiedzy, niektóre części tego kursu będą dla Ciebie znajome. Zdaję sobie sprawę, że każdy wyrusza z innego miejsca i zmierza ku innym celom. Dlatego wybierz elementy, które pasują do Twojej sytuacji i wykorzystaj je w praktyce!

Wszystko, o czym piszę, przetestowałem praktycznie. Dzisiaj chcę podzielić się z Tobą wiedzą i doświadczeniami. Jeżeli chcesz już teraz odnosić korzyści, to wyznacz sobie każdego dnia 30 minut na przyswojenie interesującego zagadnienia. Czytaj ebooka i wykonuj ćwiczenia. Będą one podstawą Twojego doświadczenia.

### **Poradnik jest podzielony na cztery części robocze.**

**Krok 1. Kuszące pragnienia.** Ten krok nauczy Cię, jak zamienić problemy w kuszące pragnienia.

**Krok 2. Silne motywy.** Ten krok nauczy Cię, jak skojarzyć cierpienie z problemami i przyjemność z realizacją pragnień.

**Krok 3. Genialne sposoby.** Ten krok nauczy Cię, jak uwolnić się od emocjonalnego balastu i poczuć w sobie energię wdzięczności.

**Krok 4. Natchnione działania.** Ten krok nauczy Cię, jak akceptować rzeczy niezależne od Ciebie i podejmować natchnione działania.

Możesz odpowiedzieć na daną lekcję i zadawać mi pytania dotyczące Twojej osoby. Odpowiem na nie dając szczegółowe wskazówki, jak zastosować tę lekcję w życiu. W ten sposób dostajesz wraz z lekcją także mnie, jako swojego konsultanta. Pamiętaj! Możesz czytać lekcje, wykonywać ćwiczenia i pytać, kiedy chcesz.

### **Czy te lekcje będą działać w Twoim przypadku?**

To zależy od Ciebie. Ja daję narzędzia. Od Ciebie zależy, jak będziesz z nich korzystać. Jeśli chcesz jak najwięcej skorzystać z tego e-kursu, zastosuj jedną podstawową zasadę, ważniejszą od innych. Stosując ją zdziałasz cuda.

### **Jaka to zasada?**

Jest bardzo prosta: rozwiń w sobie głębokie pragnienie, niezłomne postanowienie, że **chcesz poznać największy w historii sekret motywacji.**

Po prostu pamiętaj, jak ważne to jest dla Ciebie. Pomyśl tylko, że kiedy poznasz ten sekret, rozpalisz swój wewnętrzny ogień motywacji, jakże potrzebny do realizacji Twoich pragnień.

**Po przeczytaniu danej lekcji koniecznie wykonaj podane ćwiczenia.**

Jeśli będziesz mieć jakieś pytania, napisz do mnie na adres [graozycie@poczta.fm](mailto:graozycie@poczta.fm)

A teraz zapraszam do odkrywczej podróży po kluczowych obszarach motywacji. Wybierz te elementy, które pasują do Twojej sytuacji życiowej. Rozwiń je! Opieraj się na zdobytych doświadczeniach – są one kopalnią wartościowych informacji. Przecież najlepszym dowodem, że system 4 kroków działa, będzie Twoje życie.

Dariusz Skraskowski  
Certyfikowany Praktyk NLP  
[darek@graozycie.pl](mailto:darek@graozycie.pl)  
[www.graozycie.pl](http://www.graozycie.pl)

Autor poradnika: „**Hipnotyczny Telemarketing**. Jak prowadzić skutecznie rozmowy telefoniczne w biznesie, aby zwiększyć zyski?”