

# NABOGATO

---

*Zmiana*  
JEST MOŻLIWA

*- temat lipca 2022*

FUNDA-  
MENTY  
ZMIANY

STRONA 2

DLACZEGO  
potrzebuję  
duchowego  
życia

STRONA 11



---

***DROGI CZYTELNIKU*** – wiem, że prawdopodobnie jesteś kobietą, chociaż nie wykluczone, że jesteś mężczyzną a ja ze względu na swoje konserwatywne poglądy nie widzę innego wyboru. 😊

*Jednakże w celu ułatwienia mi komunikacji używam trybu męskiego i bardzo liczę na Twoją wyrozumiałość oraz zgodę, abym zwracał się do Ciebie per „Ty” jak do mężczyzny oraz czasami per „Wy”.*

*Historie, które opowiadam zdarzyły się naprawdę, jednakże ze względu na poszanowanie prywatności wspomnianych osób – użyte imiona są inne.*

KRZYSZTOF CIUŁA

**W**iele razy podejmowaliście różne pozytywne zmiany w swoim życiu. Tak jak i ja.

I nie wykluczone, że jak większość z nas wiele z tych zmian nie udało się osiągnąć lub osiągnięcia były tak naprawdę ulotne.

O jakich zmianach mowa?

Najróżniejszych – w obszarze zawodowym może to być zmiana pracy, zmiana zawodu, uzyskanie awansu, osiągnięcie lepszych efektów pracy. Podniesienie jakości wykonywanej pracy, skrócenie czasu realizacji projektów. Poprawa relacji z otoczeniem, zdobycie nowych kwalifikacji i wiele innych.

Co zatem zrobić, co zmienić, żeby były trwałe? Jak wytrwać w zmianie?

Czy jest jeden parametr, od którego to wszystko może zależeć?

W mojej ocenie jest jeden główny czynnik – fundament, który

determinuje, czy starczy nam motywacji czy jej zabraknie oraz trzy dodatkowe, które mają duży wpływ na ostateczne osiągnięcie sukcesu. O nich dzisiaj chcę napisać.,

Nie wykluczają one wpływu innych zmiennych, jednakże moim zdaniem są podstawowe.

Najczęściej problem z brakiem motywacji nie jest związany z samą motywacją oraz faktem, że się wyczerpuje.

Źródło jest wcześniejsze – powodem braku motywacji najczęściej jest to, że myśląc o wprowadzeniu zmiany nie podejmujemy decyzji, tylko mówimy sobie coś na kształt „chcielibyśmy” aby coś się zmieniło.

Różnica – tu użyję skrótu myślowego – tej komendy dla naszego głównego ośrodka wykonawczego, czyli mózgu jest ogromna. Mózg jest

# Gdzie szukać wsparcia,

– gdy sam tracę motywację

## 4

### fundamenty motywacji do zmiany

supersprawnym narzędziem o naiwności niemowlęcia. Czyli wykona wszystko co się mu powie, tak jak to zrozumie.

Dla przykładu, jeżeli mówisz sobie, że „w ciągu miesiąca zakończysz projekt”, to on – mózg – wie co ma robić i w podświadomości, bez twojej wiedzy zbiera dane i ciężko pracuje, żebyś to osiągnął.

Jeżeli powiesz sobie, że „chciałbyś w ciągu miesiąca zakończyć projekt” to on rozkłada ręce i odpowiada tobie „a ja chciałbym wakacje” ☺

Używam oczywiście skrótów myślowych, ponieważ same procesy są dużo bardziej złożone, natomiast bardzo chciałbym abyś zapamiętała tę różnicę.

Widziałem to wiele razy uczestnicząc w procesie zmiany moich klientów oraz

pracowników.

Osoby, które mówią, że „chciałyby coś...” mają generalnie 90% mniejszą skuteczność w tym czymś niż osoby, które mówią „zrobię to...”

Tak więc jeżeli zauważysz, że w trakcie wprowadzania zmiany w swoim życiu tracisz motywację – zadaj sobie pytanie czy stąpasz po twardym moście nazywanym „podjąłeś decyzję”, czy też balansujesz na linie o nazwie „chciałbym”. Utrzymanie się na linie jest bardzo trudnym zadaniem więc nie dziwię się, że często z niej spadasz. Kolejnym fundamentem, na którym powinniśmy budować naszą zmianę jest plan jej osiągnięcia.

Brak planu to zaplanowana porażka – proszę zapamiętaj to zdanie. Jeden z moich klientów Adam – szef firmy produkującej meble postanowił, że przekaże swoje obowiązki dzieciom. Jak postanowił tak zrobił. Po pół roku

---

wściekły opowiadał o problemach, które firma przeżyła w efekcie wprowadzonej zmiany. Konsekwencja była taka, że wpadł w konflikt z synem i obecnie musi znowu sam zarządzać.

Sytuacja Adama niewiele się różni od tej, gdy postanawiasz, że wprowadzisz nawet drobną zmianę, ale nad nią się nie zastanowisz, nie zaplanujesz, nie przygotujesz się do jej wprowadzenia.

Dlaczego nie planujemy? Odpowiedź najczęściej jest taka, że nie mamy na to czasu. Tak dużo mamy zajęć operacyjnych, że planowanie schodzi na dalszy plan a to duży błąd.

Jeżeli nie zaplanujesz sposobu osiągnięcia zmiany, nie przewidzisz potrzebnych zasobów, potencjalnych problemów itp. to istnieje bardzo duże ryzyko, że coś nieprzyjemnego zaskoczy cię – nastąpi jakiś kryzys, podczas wprowadzania zmiany i w efekcie nowego kryzysu wprowadzana zmiana ucierpi lub w ogóle zostanie odłożona na kiedyś, które nigdy nie nadchodzi.

Trzecim fundamentem zmiany – bardzo ważnym dla naszego CEO (mózgu) jest umiejętność nagradzania się w trakcie jej realizacji.

Nasz mózg bardzo reaguje na nagrody i kary. Jeżeli wprowadzasz zmianę, to prawdopodobnie doświadczasz wielu trudów i generalnie twój mózg nie ma za wielu powodów, aby cię wspierać. Jeżeli zaplanujesz kamienie milowe zmiany i będziesz je świętować – wówczas mózg dostanie nagrodę i chętnie będzie cię wspierać.

1. *Czy podjąłem decyzję czy też „chciałbym”*
2. *Na ile mam zaplanowaną drogę oraz punkty dojścia?*
3. *Czy potrafię świętować sukcesy?*
4. *Czy mam osoby, które mnie wspierają?*

---

Świętowanie to oczywiście duże słowo, warto pamiętać, że nasz CEO to tak naprawdę niemowlę i nagroda czasami może być bardzo mała i niewinna. Może to być „odhaczony ptaszek” przy zapisanym kamieniu milowym, może to być spacer w lesie, kieliszek dobrego koniaku, pizza itp. Nie ma znaczenia co to będzie – znaczenie ma, czy zauważysz drobny sukces oraz w jakikolwiek sposób go nagrodzisz.

Czwartym fundamentem zmiany jest posiadanie osób, które nas wspierają w zmianie. Już w Księdze Rodzaju jest napisane, że niedobrze, aby człowiek był sam. Z tego powodu również, gdy wprowadzasz zmianę w swoim życiu powinieneś mieć kogoś, kto będzie tobie towarzyszył, wspierał, z kim możesz porozmawiać o tym jak ci idzie.

Gdy zapraszają mnie do współpracy klienci to już wiem, że szansa na sukces właśnie wzrosła o jakieś 80% - ponieważ będę tam i będę ich wspierał w procesie zmiany.

Warto zapraszać do swoich wyzwań inne osoby. Warto konsultować się, szukać rady i szukać motywacji. W Piśmie Świętym znajdujemy kolejną zachętę w słowach „zamiary się udają, gdzie wielu doradców”. Tacy po prostu jesteśmy – stworzeni do relacji z drugim człowiekiem. Trochę to stoi w sprzeczności z kreowaną dzisiaj ideologią samowystarczalności jednostki. Ja z radością sięgam po pomoc przy realizacji moich zmian, moich projektów i serdecznie Cię zapraszam do takiego samego postępowania.

Jeżeli chcesz odzyskać motywację do wprowadzenia zmiany w swoim życiu – przede wszystkim zdobądź się na odwagę, aby podjąć decyzję, że ją wprowadzasz. Znajdź czas, aby ją dobrze zaplanować ze szczególnym uwzględnieniem kamieni milowych, które będziesz świętować. Oraz zaproś do zmiany osoby, które będą cię wspierały – kogoś bliskiego, komu ufasz lub profesjonalistę. Jeżeli tak podejdziesz do swojej zmiany – jestem przekonany, że z Bożą pomocą dasz radę 😊

KC



1. *Czy jesteś szczęśliwą osobą i dajesz szczęście ludziom w swoim otoczeniu?*
2. *Dużo czasu*
3. *Wpływ na życie osobiste*
4. *Wpływ na relacje i jakość życia bliskich osób*
5. *Marnotrawstwo – jak pieniądze, przypadają fajne okazje*
6. *Planowanie jest proste – 1 w tygodniu 20 min.  
– zwłaszcza weekend oraz 1 w miesiącu  
30 min. cały miesiąc*

# Dlaczego

## warto planować czas rodzinny

Czy jesteś szczęśliwą osobą?  
Czy dajesz szczęście ludziom dla ciebie bliskim  
i twojemu otoczeniu?

Jeżeli twoja odpowiedź jest tak – w mojej ocenie  
i tak powinieneś planować czas rodzinny, ponie-  
waż droga rozwijania swoich talentów i budo-  
wania relacji generalnie nie ma końca.

Jeżeli jednak uczciwie odpowiadasz, że nie –  
tym bardziej powinieneś sobie uświadomić, że  
jakikolwiek zmiany, które mogą tobie pomóc  
chciałbyś wprowadzić w życie – wymagają cza-  
su i musisz zadbać o to, aby ten czas się znalazł.

Twój czas osobisty / wolny to około 60 godzin  
tygodniowo nie licząc czasu na sen. To napraw-  
dę dużo czasu. Tym bardziej smutne jest, gdy  
wielu z nas żyje życiem konia roboczego i narze-  
ka, że nie ma czasu dla siebie.



---

Kiedyś chciałem pomóc Katarzynie w podniesieniu jakości jej życia i jednym z pierwszych kroków było wprowadzenie do życia ruchu – dowolnego sportu.

Katarzyna stwierdziła, że nie ma na to czasu. Gdy przeprowadziliśmy skrupulatną analizę wykorzystania czasu, okazało się, że około 5 godzin tygodniowo spędza na rozmowach telefonicznych z ciocią. Rozmów, które dalej może prowadzić, wystarczy, że użyje do tego słuchawek i będzie to robić podczas uprawiania sportu.

Jadwiga narzekała, że nie ma czasu na sen – chodzi spać ok 1-2 w nocy a musi wstawać ok 6 rano.

Okazało się, że około 3 godziny wieczorne spędza na przeglądaniu Internetu oraz rozmowach z chłopakiem. Bez problemu znalazł się czas na poprawę jakości snu.

Masz 60 godzin tygodniowo czasu osobistego. Jeżeli 2 godziny z tego przeznaczysz na obowiązkowe obowiązki domowe i rodzinne – to i tak zostanie 46 godzin czasu do wykorzystania. To naprawdę masa czasu który, jeżeli nie zostanie zaplanowany, to rozejdzie się jak woda rozlana w ogrodzie.

Kolejnym argumentem, aby planować czas jest fakt, że to jak wykorzystujesz czas osobisty / wolny ma duże znaczenie dla jakości Twojego życia oraz życia Twoich bliskich.

Bardzo wielu ludzi żyje w związkach, gdzie czują się samotni lub żyją samotnie, ponieważ ich związki się rozpadły.

Każdy związek jest jak ognisko – jeżeli nie będziesz do niego dokładać drewna, to wkrótce się dopali. Póki płonie ogień – łatwo jest go rozbudzić. Gdy wygaśnie – może być dużo trudniej lub może być to nawet niemożliwe.

Jeżeli nie planujesz czasu na przebywanie z bliskimi to możliwe, że dużo czasu jesteś obok, ale tak naprawdę ciebie nie ma.

Nie wystarczy, że siedzisz przy tym samym stole, w tym samym pokoju. Musisz być obecny również duszą a nie tylko ciałem. Wymaga to podjęcia decyzji oraz odłożenia na bok innych absorbujących cię spraw.

W mojej ocenie, jeżeli jesteś w związku to powinieneś dbać przynajmniej o jedną randkę w tygodniu. Takie 2 – 3 godziny tylko dla was może być wspaniałą nagrodą za cały ciężki tydzień.

Oczywiście nie jest to łatwe, jeżeli macie dużo obowiązków, zwłaszcza, gdy są dzieci. Tym bardziej wymaga to zaplanowania czasu.



---

Jeżeli wrócisz z pracy i powiesz żonie – niespodzianka, ubieraj się idziemy na randkę. To najprawdopodobniej spotkasz się z fochem a może nawet agresją i szanse na przyjemną randkę są naprawdę małe.

Tym niemniej, jeżeli zaplanujecie zawczasu wspólne wyjście- Ty przyjdiesz z bukietem kwiatów dla swojej wybranej – myślę, że będziecie mieć wspaniały wieczór.

Ważne jest pamiętanie o zasadzie, że co nie jest planowane to jest marnowane. Dotyczy to czasu oraz pieniędzy.

Wspomniane 60 godzin tygodniowo to dużo czasu, dlatego może ci się wydawać, że nie ma potrzeby planowania. Tym niemniej, jeżeli chcesz poświęcić go na sensowne obszary – ważne dla ciebie i twoich bliskich, to musisz to zaplanować. Inaczej – rozejdzie się, stracisz go i niestety nie odzyskasz. Taki jest czas – stracona minuta, nigdy do nas nie wraca.

Warto również pamiętać, że planowanie jest tak naprawdę bardzo proste. Nie chodzi o tworzenie skomplikowanych tabeli w Excelu czy specjalistycznym narzędziu. Po prostu zastanów się co jest dla ciebie ważne oraz co mogłoby dać radość tobie i twoim bliskim. Co ciekawego dzieje się w najbliższym czasie, jakie atrakcje chcesz odwiedzić. Znajdź 20 minut w tygodniu, aby usiąść z bliskimi i porozmawiać co razem zrobicie w tym tygodniu w ten weekend.

Zaplanuj swoje aktywności i uzgodnij z rodziną, że ten czas jest dla ciebie ważny.

Pomaga udostępnienie kalendarza bliskim – abyście mieli podgląd pod swoje aktywności i plan.

To jest naprawdę proste i łatwe do wprowadzenia.

Planowanie czasu rodzinnego jest ważne, ponieważ twoje wykorzystanie czasu ma wpływ na to czy jesteś osobą szczęśliwą i dajesz szczęście swoim bliskim.

Czasu osobistego masz naprawdę dużo – około 60 godzin w tygodniu i jego wykorzystanie ma wpływ na ciebie i wszystkie osoby w twoim otoczeniu. Właściwie wykorzystany – pomaga rozwijać i cementować relacje. Źle wykorzystany doprowadza do samotności i wielu osobistych problemów.

Jeżeli go nie zaplanujesz – to po prostu go stracisz, zmarnujesz. Oczywiście większość ludzi tak postępuje. Ale czy rzeczywiście musisz być jak wszyscy inni?

A samo planowanie to przecież łatwa i szybka sprawa, wystarczy, że znajdziesz 20 minut w tygodniu. Dasz radę prawda?

KC



1. *Człowiek – ciało, duch, dusza*
2. *Niebo i piekło istnieją*
3. *Niebo i piekło na ziemi*

# Dlaczego potrzebuję życia duchowego?

Żartobliwie spytam – a dlaczego samochódzik na baterie potrzebuje baterii?

Znajomy ksiądz, doktor filozofii opowiadał mi, że w średniowieczu w sposób naturalny przyjmowano, że człowiek to ciało, Duch Boży i dusza. Dzięki tym trzem istniejemy i jesteśmy tym kim jesteśmy.

Czy dzisiaj jest inaczej?

Kiedyś rozmawiałem z Anglikiem, który przekonywał mnie, że Boga nie ma, duszy nie ma, nasze życie to tylko tu i teraz a potem – już nic. Widziałem, że patrzy na mnie z pożałowaniem, że wierzę w Boga. Ze swojej strony – było mi go naprawdę szkoda...

Ja wiem, że jest inaczej i zapewne większość z nas wierzy, że Bóg istnieje oraz jest jakieś życie po życiu.

Moje rozumienie faktu, że człowiek to ciało, Duch Boży i dusza jest następujące – użyję metafory komputera.

Moje ciało to komputer w postaci fizycznej, z klawiaturą, monitorem, procesorem itp.

Duch Boży – jest to zasilanie, które powoduje, że całość może funkcjonować – prąd elektryczny, bez którego nie możemy korzystać z komputera.

Dusza – to oprogramowanie, które powoduje, że dany komputer działa w taki czy inny sposób. Może wykonywać takie czy inne zadania. Jakość oprogramowania lub jego podatność na wirusy powoduje, że mimo iż sam komputer jest superwydajny – w rzeczywistości działa raz lepiej raz wolniej.

---

„Znajomy, któremu opowiadałem moje rozumienie powyższych zależności żartował, że pewnie doktorem kościoła nie będę, ale może jest szansa na weterynarza ;)”

Jeżeli to co piszę jest prawdą – osobiście wiem, że jest, natomiast rozumiem, że dla wielu ludzi jest to obszar, gdzie pojawiają się różne pytania, wątpliwości oraz nie jest to tak jednoznaczne.

Jeżeli jest to jednak prawda – proszę załóżmy hipotetycznie, że jest. Wówczas odpowiedź na pytanie czy potrzebuję życia duchowego wydaje się retoryczne. Oczywiście, że tak – ponieważ życie duchowe ma olbrzymi wpływ na nasze życie w ogóle.

Idąc myśleniem, że powyższe jest prawdą – zdaje się, że wiele osób może być skłonnych się z tym zgodzić. Wówczas nieuniknione jest dojście do trochę trudniejszych wniosków, które mogą się czytelnikowi nie spodobać.

Jeżeli Bóg istnieje, życie wieczne istnieje, moje życie pochodzi od Boga a moja dusza jest nieśmiertelna – to wówczas istnieje również niebo i piekło.

Dowód na istnienie nieba i piekła znajdujemy w Piśmie Świętym oraz pośród wielu objawień oraz pismach duchowych.

Zatem, moje dzisiejsze życie może mieć wpływ na to, czy ostatecznie trafię do nieba czy do piekła. Znowu używam skrótów myślowych – świadomie, żeby

wzbudzić i szanownego czytelnika proces myślenia.

Jeżeli więc czeka na mnie niebo – czyli wielka radość, porównywalna tylko z najwspanialszymi momentami naszego życia a tak naprawdę wielokrotnie większa lub piekło – czyli z wielokrotnie największe trudy i tortury naszego życia. To czy nie powinniśmy już dzisiaj podjąć decyzji, co wybieramy?

Oczywiście nikt nie wybiera się dzisiaj umierać, jednakże w pamięci mam, że pewnego dnia rozmawiałem z moją mamą planując jej wyjazd a następnego ranka dowiedziałem się, że już jej nie ma na tym świecie.

Znany sportowiec jednego dnia planuje spotkanie z przyjaciółmi, drugiego walczy o życie.

Syn z córką jadą do znajomych i wpada na nich rozpędzony samochód...

Codziennie zdarza się to wielu osobom. Skąd masz pewność, że jutro nie będziesz to ty? A może już dzisiaj?

Ja tego nie wiem i życzę drogiemu czytelnikowi wielu lat życia w doskonałym zdrowiu.

Fakty są jednak takie, że Bóg już wie, kiedy nadejdzie twój czas i czy nam się to podoba czy nie – każdego z nas to czeka – śmierć jest nieunikniona.

W efekcie – czeka na nas również perspektywa nieba lub piekła, nasze

dzisiejsze życie, nasze wybory mogą być decydujące w efekcie czy trafimy do nieba czy do piekła.

Osobiście gdybym nie miał pewności, że istnieją niebo lub piekło, ale widziałbym chociaż cień ryzyka, że jednak jest to prawda to już podjąłbym środki zapobiegawcze.

Wystarczy sobie przypomnieć jakie środki zapobiegawcze podejmowano, aby ograniczyć ryzyko zarażenia wirusem Covid-19. Życie całego świata postawiono na głowie. Czy ryzyko piekła nie powinniśmy potraktować jeszcze bardziej serio?

Na koniec – mam takie osobiste przekonanie, że nasze życie na ziemi już dzisiaj jest swojego rodzaju namiastką nieba lub piekła.

Przez ostatnie 20 lat rozmawiałem z około 5 tysiącami ludzi o ich życiowych sprawach i zauważam wyraźny podział. Ludzie, którzy koncentrują się tylko na świecie materialnym – relacje, dzieci, zdrowie, kariera, sprawy materialne itp. bardzo często są w swojego rodzaju nienaturalnym pędzie, odczuwają regularne niezadowolenie ze swojego życia oraz mają różne lęki i obawy. Nie bez powodu najszybciej postępującą chorobą cywilizacyjną jest depresja. Im więcej cywilizacji, tym mniej Boga, tym więcej depresji.

Ludzie, którzy łączą świat materialny ze światem duchowym patrzą na swoje życie w perspektywie życia wiecznego i mają w sobie dużo więcej spokoju.

Trudy życia, radości, sytuacje codzienne przeżywają w kontekście relacji z Bogiem Ojcem – i jest to fundament dobrego życia. W mojej ocenie takie osoby przeżywają namiastkę nieba na ziemi.

Święty Augustyn mawiał, że niespokojne serce człowieka, dopóki nie spocznie w Bogu. Ja chciałbym rozwinąć i doprecyzować w oparciu o moje doświadczenie pracy z bardzo wieloma ludźmi ze wszystkich środowisk:

„Nie będziesz nigdy szczęśliwy ani nie dasz szczęścia ludziom w swoim otoczeniu, jeżeli nie zaprosisz do swojego życia Boga – Ojca, który cię kocha. Tylko On może zaspokoić twoje potrzeby.”

Aby zrozumieć powyższe prośbę pamiętać, że satysfakcja a szczęście to nie to samo.

W końcu – pamiętaj, że ty to ciało, Duch Boży i dusza.

A jeżeli to prawda, to jak mógłbyś nie potrzebować dzisiaj duchowości?

KC

Pan jest moim pasterzem, nie brak mi niczego.  
Pozwala mi leżeć na zielonych pastwiskach.  
Prowadzi mnie nad wody, gdzie mogę odpocząć:  
orzeźwia moją duszę.  
Wiedzie mnie po właściwych ścieżkach  
przez wzgląd na swoje imię.  
Chociażbym chodził ciemną doliną,  
zła się nie ulęknę,  
bo Ty jesteś ze mną.  
Twój kij i Twoja laska  
są tym, co mnie pociesza.  
Stół dla mnie zastawiasz  
wobec mych przeciwników;  
namaszczasz mi głowę olejkim;  
mój kielich jest przeobfity.  
Tak, dobroć i łaska pójdą w ślad za mną  
przez wszystkie dni mego życia  
i zamieszkać w domu Pańskim  
po najdłuższe czasy.

*PS 23*

TEN PLIK Z PUBLIKACJĄ PRZEZNACZONY JEST TYLKO DLA OSOBY,  
KTÓRA DOKONAŁA JEGO ZAPISU POPRZEZ STRONĘ INTERNETOWĄ:  
[WWW.NABOGATO.SUBSCRIBEMENOW.COM](http://WWW.NABOGATO.SUBSCRIBEMENOW.COM)

COPYRIGHT © 2022 BY KRZYSZTOF CIUŁA WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE.

NIEAUTORYZOWANE ROZPOWSZECHNIANIE CAŁOŚCI LUB FRAGMENTÓW NINIEJSZEJ PUBLIKACJI

W JAKIEJKOLWIEK POSTACI ZABRONIONE I STANOWI NARUSZENIE PRAWA.

EMAIL: [TALENT.AEIP@GMAIL.COM](mailto:TALENT.AEIP@GMAIL.COM) / [TALENTOWNIK.PL](http://TALENTOWNIK.PL)

TEKSTY PISMA ŚWIĘTEGO ZA BIBLIA TYSIĄCLECIA WYD.2003



SUBSKRYBUJ