

ROBERT GLAZER

# IDŹ NA CAŁOŚĆ

POKONAJ WŁASNE OGRANICZENIA I ZAINSPIRUJ DO TEGO INNYCH



GALAKTYKA

Raz jeszcze  
dziękuję! Tak  
się złożyło, że idealnie  
trafiłeś w moje dzisiejsze  
potrzeby. Czasami myślę, że  
jesteś jakimś medium :)  
- SARA S.

Uwielbiam czerpać inspirację  
z twoich piątkowych listów. A ten  
spodobał mi się wyjątkowo. Ilekroć  
na czymś utknę albo opanuje mnie stres  
lub negatywne nastawienie, zawsze mogę  
temu zaradzić, robiąc coś dobrego. Każdego  
dnia pielęgnuję w sobie ten dar i jestem  
zdmiona, jak wspaniali są ludzie i jak wiele  
jest na świecie miłości. Dziękuję! Wiem,  
że publikowanie tych listów co tydzień  
wymaga pracy, ale są dla mnie ważne.  
- WENDY L.

Chciałam  
powiedzieć, że  
uwielbiam twoje  
wiadomości z cyklu  
„Friday Forward”.  
To jeden z niewielu  
newsletterów,  
które czytam i często  
przesyłam innym.  
Świetna rzecz!  
- GAIL M.

Bob, chciałbym  
podziękować za twoje FF.  
To zabawne, że w życiu często  
coś pojawia się dokładnie wtedy,  
gdy tego najbardziej potrzebujesz.  
Doceniając twoje e-maile, zachęciłem  
pracowników, matkę, siostrę i żonę, aby  
też je zasubskrybowali. Mam wrażenie,  
że twoje piątkowe inspiracje za każdym razem  
przemawiają co najmniej do jednego z nas. A potem, gdy  
się nimi dzielimy, okazuje się, że wszyscy zmagamy  
się z podobnymi problemami. Twoje refleksje  
zapoczątkowały wiele potrzebnych rozmów, za co  
tym bardziej pragnę podziękować. Tak trzymaj!  
- JEFF B.

Przeczytałam  
ten wpis po powrocie  
z trzytygodniowego urlopu,  
którym uczciłam koniec rocznej  
chemioterapii i radioterapii raka piersi.  
Przemówił do mnie idealnie. To niesamowite  
jaką siłę daje walka ze śmiertelną chorobą,  
mam nadzieję, że nie trzeba aż takich gróźb,  
by zacząć spełniać swoje marzenia i podążać  
przez życie, kierując się własnym kompasem  
- niczym innym. Świetna lektura, dziękuję!  
- PATTI P.

JAK JEDEN E-MAIL  
W TYGODNIU MOŻE  
ZMIENIĆ WSZYSTKIE  
FANTASTYCZNY  
- MANILA FOLLO

Uwielbiam t  
Właśnie roz  
mojego zespo  
naszych s

Twoja praca przyczynia  
się do korzystnych zmian.  
- CRAIG D.

Podaj dalej – to hasło co  
tydzień przyświeca Robertowi  
Glazerowi. Biorąc pod uwagę  
przenikliwość jego komunikatów,  
nie trudno zrozumieć, dlaczego  
Friday Forward ma tak liczne grono  
zwolenników. Wystarczy przeczytać,  
by się przekonać, skąd cały ten szum.

Każdy list jest przesycony pasją, a ty, czytając go,  
zyskujesz przeświadczenie, że autorowi szczerze zależy  
na pomaganiu tym, którzy czytają jego słowa.

- US METRO

To był idealny moment.  
Od jakiegoś czasu zmagalam  
się z nowymi, nieznanymi mi  
problemami ze zdrowiem  
psychicznym, a te wiadomości  
nasunęły mi myśl, że już od zbyt  
dawna tkwię w stagnacji. Mam  
nadzieję, że zdajesz sobie  
sprawę z tego, jak wielki  
wpływ mają one na twoich  
czytelników! Co tydzień  
z niecierpliwością  
wypatruję twoich  
spostrzeżeń. Dziękuję  
za konsekwencję  
i inspirację. Ściskam.

- ABBY O.

Skłoniłeś mnie do zastanowienia nad tym, co się dzieje  
w moim życiu prywatnym i zawodowym oraz jakich dokonuję  
wyborów. Świetne narzędzie sukcesu. Dzięki, Bob.

- ANDREA H.

rdeczne pozdrowienia od  
mref Health Africa! Dzięki  
omościom Friday Forward,  
gu ostatniego roku – odkąd  
lątek zacząłem rozsyłać twój  
ystkich pracowników – stałem  
orędwnikiem zmian w naszej  
kulturze organizacyjnej.

- YESHITILA A.A.

woje Friday Forward.  
zostałem go do całego  
tu w Coppermine i kilku  
pótek portfelowych.

- GRANT G.

Dziękuję za dzisiejszą poranną wiadomość. Zmagamy  
się właśnie z problemami dotyczącymi ważnego  
klienta, które od tygodnia podkopują morale całego  
zespołu. Trafieś z tym przestaniem w idealny  
moment. Z przyjemnością się nim podzieliłem.

- JOHN D.

Krótkie, ale pełne cennych  
spostrzeżeń.

- JENNIFER M.

OPINIE O KSIĄŻCE

# IDŹ NA CAŁOŚĆ

Jeśli szukałeś mentora – kogoś, kto zwiększy twój duchowy, intelektualny i emocjonalny potencjał – oto on, w postaci książki. *Idź na całość* pomoże ci w wyznaczeniu właściwych celów na rzecz dobrego życia i wyposaży w umiejętności oraz nastawienie, które pozwolą ci to osiągnąć.

**– Daniel H. Pink,**  
autor książek *When* i *Drive*

W tych niespokojnych czasach największe sukcesy odnoszą ci liderzy, którzy uskrzydlają siebie i swoich ludzi. W *Idź na całość* Glazer pokazuje, w jaki sposób cztery składniki potencjału, omówione z osobna oraz jako części spójnej całości, mogą stać się zaczynem osiągnięć osobistych i zawodowych. Rady Glazera zawarte na kolejnych stronach są zachęcające i realistyczne. Autor po mistrzowsku łączy praktyczne przykłady z jasno określonymi ramami postępowania, pozwalającymi każdemu przejść na wyższy poziom.

**– Stew Friedman, profesor Wharton School,**  
autor książki *Pełne przywództwo*

W akcie hojności i wrażliwości Glazer przedstawił przepis na wykorzystanie swego potencjału poprzez połączenie rozwoju duchowego, intelektualnego, fizycznego i emocjonalnego. Wszyscy możemy czerpać z tej mądrości i uczyć się na jego przykładzie, oraz na błędach, o których pisze śmiało, by uskrzydlić siebie i tysiące innych!

**– Kim Scott,  
autorka książki *Szef wymagający i wyrozumiały***

Ta książka to istny majstersztyk. Przystępny, lecz niezwykle wartościowy poradnik życia pełnego sukcesów (zgodnego z twoją definicją sukcesu). Na każdej stronie znajdziesz perełki wiedzy wchodzące w skład większego systemu, który możesz wykorzystać, by pokonać swoje pozorne granice i osiągnąć więcej, niż zdaje ci się możliwe. Przede wszystkim zaś Glazer pokazuje, jak polepszyć życie innych ludzi, kierując ich tą samą drogą. Podaruj tę książkę swoim dzieciom, wnukom, współpracownikom i każdemu, kogo chciałbyś widzieć o dziewięć kroków dalej w grze... która polega na tym, by zrobić ich dziesięć.

**– Bob Burg, współautor serii *Go-Giver*  
i autor książki *Adversaries into Allies***



ROBERT GLAZER

# IDŹ NA CAŁOŚĆ

POKONAJ WŁASNE OGRANICZENIA I ZAINSPIRUJ DO TEGO INNYCH

Przekład: Piotr Cieślak

G A L A K T Y K A





# 1

## Na czym polega budowanie potencjału?

*Różnica między tym, co robimy, a tym, do czego jesteśmy zdolni, pozwoliłaby rozwiązać większość światowych problemów.*

**- Mahatma Gandhi**

**W** najprostszym ujęciu, budowanie potencjału jest metodą, za pomocą której jednostki szukają, zdobywają i rozwijają umiejętności potrzebne do konsekwentnego działania na wyższym poziomie, z myślą o wykorzystaniu wrodzonych zdolności.

Ludzie osiągający wybitne rezultaty w różnych dziedzinach życia i biznesu znaleźli sposoby na ciągłe zwiększanie



swojego potencjału w szybszym tempie niż inni i wykorzystują ów dodatkowy potencjał do wysforowania się przed konkurencją oraz osiągnięcia sukcesów na najwyższym poziomie - właśnie tak czynią postępy. Nieustannie podnoszą sobie poprzeczkę i dzięki temu zyskują konkurencyjną przewagę, a ich postępowanie można naśladować.

Aby zilustrować budowanie potencjału w praktyce, przytoczę historię pewnego dociekliwego licealisty, który po roku spędzonym za granicą zakochał się w podróżowaniu - zwłaszcza po Azji. Postanowił złożyć papiery do

Princeton, uczelni słynącej z bogatego programu studiów w dziedzinie Azji Wschodniej.

Gdy doradca zawodowy nierozważnie powiedział mu, że w procesie rekrutacyjnym nie ma szans, chłopak słusznie się zirytował, potraktował brak wiary doradcy jako bezpośrednie wyzwanie i zaczął pracować z całych sił, aby dostać się na wymarzone studia<sup>1</sup>.

Kilka lat później, gdy miał już własną firmę, postanowił wyjechać za granicę, by na nowo odnaleźć siebie. Chcąc cieszyć się podróżą i żyć chwilą, musiał opracować metody zdalnej pracy i zlecania zadań innym, ponieważ nie miał podwładnych.

W wieku dwudziestu dziewięciu lat zebrał doświadczenia z tej podróży oraz zastosowanych metod outsourcingu w książce, której manuskrypt przedstawił wydawcom. Dwudziestu pięciu go odrzuciło. Dopiero dwudziesty szósty, ku jego zaskoczeniu, zaproponował podpisanie umowy.

Na pytanie o powody odparł: „Domyślam się, dlaczego poprzedni wydawcy odrzucali tę pracę, ale ja nie stawiam na książkę jako taką; ja stawiam na ciebie. Wierzę, że zrobisz wszystko co w twojej mocy, aby odniosła sukces”<sup>2</sup>.

Tą książką jest *4-godzinny tydzień pracy*, która została przetłumaczona na 35 języków, rozeszła się na całym świecie w 1,3 miliona egzemplarzy i zapoczątkowała karierę Tima Ferrissa.

Zbagatelizowana przez wielu jako kolejna książka o marketingu i outsourcingu mająca przynieść autorowi szybki zysk, dla pokoleń X i Y stała się nowym manifestem rozwijania umiejętności i budowania potencjału – nową filozofią przemyślanego i satysfakcjonującego życia.

Dla Tima budowanie potencjału jest sensem istnienia. Fascynują go inni idący tym tropem; nieustannie analizuje i bada drogi do sukcesu najwybitniejszych. Często eksperymentuje z własnym organizmem. Opanował pięć języków. Jest pierwszym Amerykaninem, który ustanowił rekord Guinnessa w kręceniu piruetów w tangu. Zgłębił tajniki inwestowania jako anioł biznesu i wsparł kilka małych wówczas firm, takich jak Uber, Facebook, Twitter, Alibaba i Shopify. Podcasty Tima pobierano ponad trzysta milionów razy, a pięć jego książek trafiło na pierwsze miejsca list bestsellerów „New York Timesa” i „Wall Street Journal”.

Tim ma niepokohamowany pęd do osobistego rozwoju, który nie tylko jego samego doprowadził do osiągnięcia w życiu niezwykłych rzeczy, lecz także zainspirował niezliczone osoby do podążenia podobną drogą.

Nieźle jak na faceta, o którym doradca stwierdził, że nie nadaje się do Ligi Bluszczowej.

Powiedzmy to wprost: **budowanie potencjału nie polega na zwykłym robieniu więcej - chodzi o to, by robić więcej właściwych rzeczy.** Sztuka budowania potencjału opiera się na wiedzy, w co zainwestować energię, a z czego należy się wycofać.

Jak napisał legendarny guru zarządzania Peter Drucker: „Nie ma nic równie bezcelowego, jak bardzo efektywne zrobienie czegoś, czego nie należało w ogóle robić”.

Budowanie potencjału przypomina mocno rozwijanie muskulatury. Nie jest to proces, który następuje z dnia na dzień. Może mnie zainspirować podnoszenie ciężarów, lecz dopiero po wielu tygodniach konsekwentnego zaangażowania, pracy i stopniowego doskonalenia się rozwinę potrzebne umiejętności fizyczne i siłę. Zyskam potencjał do zrobienia czegoś, co wcześniej było poza moim zasięgiem.



Inspiracja jest cenna, ale niestety nie wystarczy do wprowadzenia prawdziwej zmiany. To wymaga od nas konsekwencji i zaangażowania.

Na podstawie własnych doświadczeń i rozmów z setkami osób, które dokonały znaczących i trwałych zmian w swoim życiu, określiłem cztery podstawowe elementy budowania potencjału: duchowy, intelektualny, fizyczny i emocjonalny. Te cztery składowe tworzą fundament i są obecne właściwie we wszystkich aspektach samodoskonalenia.

Każdy z tych elementów zostanie szczegółowo opisany w kolejnych rozdziałach, tymczasem zaś pokrótce je przedstawię:

- ▶ **Potencjał duchowy** dotyczy zrozumienia tego, kim jesteś, czego najbardziej pragniesz i zasad, których chcesz przestrzegać na co dzień.
- ▶ **Potencjał intelektualny** dotyczy rozwijania umiejętności myślenia, uczenia się, tworzenia planów i ich zdyscyplinowanego realizowania.
- ▶ **Potencjał fizyczny** to twoje zdrowie, dobrostan i sprawność fizyczna.

- ▶ **Potencjał intelektualny** określa twoje zachowanie w trudnych sytuacjach, nastawienie emocjonalne i jakość relacji z ludźmi.

Budowanie potencjału rozpoczyna się od zrozumienia tych czterech powiązanych ze sobą elementów i ich rozwijania – razem i osobno.

Wyobraź sobie każdy z nich jako jedną z czterech komór nadmuchiwanej piłki, które można z osobna wypełniać ciężkim gazem. Im większa staje się piłka, tym robi się cięższa i tym większą zyskuje energię, pozwalającą na nabranie rozpędu podczas toczenia. Piłka toczy się najpłynniej, gdy wszystkie cztery komory nabierają objętości równocześnie, a nie wówczas, gdy jedna z nich nadmiernie rośnie kosztem innych. Jeśli jedna komora będzie większa albo słabiej napompowana, piłka nie będzie się gładko turlać. Zamiast nabierać prędkości i pędu, zacznie dziwacznie podskakiwać i zmieniać kierunek.

Wyobraź sobie też, że komory przeciekają i trzeba je nieustannie dopompowywać. Podobnie jak opony w aucie, wymagają one regularnego kontrolowania, aby miały



## ROZWÓJ POTENCJAŁU



odpowiednie, prawidłowo zrównoważone ciśnienie. Stan równowagi często jest trudny do zidentyfikowania, lecz świadomość nierównowagi – i określenie, która z komórek się spowalnia – często stanowi warunek podążania właściwym torem.

Budowanie potencjału fizycznego stanowi najbardziej konkretny przykład zależności między zwiększonym wysiłkiem a lepszymi rezultatami. Łatwo zauważyć, że jeśli codziennie przebiega się odrobinę większy dystans, kondycja się poprawia, a bieg staje się łatwiejszy. Na tej

samej zasadzie, jeśli codziennie podnosiłbyś nieznacznie większy ciężar, wkrótce potrafiłbyś podźwignąć sztangę o masie, która zaledwie kilka tygodni czy miesięcy temu byłaby dla ciebie nie do ruszenia. Ten proces przebiega tak samo w przypadku zjawisk niefizycznych.

Skupienie na budowaniu potencjału poszczególnych osób i zespołów jest jedną z podstawowych zasad, którymi kierowaliśmy się w firmie Acceleration Partners przy tworzeniu nagradzanej kultury pracy.

Celem lidera powinno być inspirowanie i podnoszenie oczekiwań tak, by członkowie zespołu mogli równocześnie doskonalić się we wszystkich dziedzinach życia – między innymi w przywództwie, zarządzaniu czasem, ustalaniu priorytetów, podejmowaniu decyzji, samoświadomości i pewności siebie. Te umiejętności przyczyniają się do powstania efektu domina. Osiągnięcie poprawy w jednym obszarze sprawia, że zaczynasz doskonalić się we wszystkich, a jedną z najważniejszych korzyści płynących z budowania potencjału jest rosnący wykładniczo, pozytywny wpływ na innych ludzi – przyjaciół, bliskich oraz tych, którymi kierujesz. Porównuję to do wsparcia w trakcie wspinaczki – budując

## Na czym polega budowanie potencjału?

własny potencjał i osiągając więcej, coraz skuteczniej pomagasz innym robić to samo.

To samonapędzający się cykl, który przynosi korzyści wszystkim zainteresowanym.

Koncentrując się na wymienionych elementach, wkroczysz na drogę do budowania własnego potencjału oraz wspierania innych w ich przedsięwzięciach.

## Znasz swoje ograniczenia? CHCIAŁBYŚ JE PRZEKROCZYĆ?

Robert Glazer w *Idź na całość* przedstawia praktyczne sposoby na pełne wykorzystanie własnego potencjału dzięki połączeniu elementów życia duchowego, intelektualnego, fizycznego i emocjonalnego. To właśnie ich równowaga decyduje o naszych osobistych i zawodowych sukcesach. Dążenie do harmonii w pełnym napięć świecie przyniesie korzyści nie tylko tobie, ale – co istotniejsze – ważnym dla ciebie ludziom w rodzinie, otaczającej cię społeczności i w pracy.

W tych niespokojnych czasach największe sukcesy odnoszą ci liderzy, którzy uskrzydlają siebie i innych. Autor po mistrzowsku łączy przykłady z jasno określonymi ramami postępowania, pozwalającymi każdemu przejść na wyższy poziom.

---

Gdybym przeczytał *Idź na całość* przed wyprawą na biegun północny, o wiele łatwiej byłoby mi go zdobyć. Zrozumienie tego, że pełne wykorzystanie swojego potencjału wymaga harmonijnego rozwoju we wszystkich czterech aspektach samodoskonalenia, zajęło mi wiele czasu. Po drodze przeżyłem niejedną porażkę.

Stosując rady i metody Roberta Glazera, można skierować swoje życie na właściwe tory i sprawić, że to, co wydaje się niemożliwe, znajdzie się w naszym zasięgu.

Najlepszą praktyką jest dobra teoria. Tę teorię warto przełożyć na praktykę codziennego życia. Ja zacznę już dziś!

MAREK KAMIŃSKI, zdobywca bieguna północnego

ISBN 978-83-7579-802-9



Cena: 39,90 zł (w tym 5% VAT)