

**Dzisiejsza
przyjemność**

lub

**Jutrzejszy
sukces**

*Nie musisz być gotowy na wielką rewolucję.
Wystarczy, że dziś postawisz jeden krok.
Może ta książka będzie właśnie tym krokiem.
Gotowy? Zaczynamy.*

SPIS TREŚCI

Podziękowanie	1
Wstęp	3

Część I

Koncentracja

I	Dopamina – Napęd Na Sukces	11
II	Dlaczego Ci Się Chce (albo Nie)	19
III	Huśtawka Dopaminowa	27
IV	Dlaczego Sięgasz Po To, Co Cię Niszczy?	39
V	Dlaczego Social Media Tobą Rządzą?	45
VI	Detoks Dopaminowy	51
VII	Głęboka Praca	57

Część II

Szczęście

VII	Optyzmizm	73
IX	Pesyzmizm	77
X	Czasem Wystarczy Się Tylko Uśmiechnąć	83
XI	Efekt Tetrisa	89
XII	Relacje – Najkrótsza Droga Do Szczęścia	95
XIII	Tvoja Definicja Szczęścia	99

Część III

Budowanie celu

XIV	Cel To Nie Marzenie – To Decyzja	109
XV	Dlaczego Warto Mieć Cel?	113
XVI	Jak Marzenie Zamienić w Plan?	119
XVII	Systemy Ważniejsze Niż Cele	125
XVIII	Małe Kroki, Wielkie Zmiany	133
XIX	Dlaczego Cele Upadają?	141
XX	Skupienie a Twój Cel	153
XXI	Motywacja To Wybór, Nie Magia	157
XXII	Kiedy Masz Cel – Świat Się Zmienia	163

Zakończenie

Dodatek A

Najważniejszy Mecz Grasz w Głowie	173
---	-----

Dodatek B

Cisza Przed Startem – Jak Uspokoić Głowę Przed Ważnym Momentem	177
---	-----

Dodatek C

Mentalna Regeneracja – Jak Odpoczywać, Żeby Się Nie Wypalić	181
--	-----

Podziękowanie

Są ludzie, bez których ta książka nigdy by nie powstała. Ludzie, którzy pojawili się w moim życiu w odpowiednim momencie — kiedy potrzebowałem wsparcia, wiary, albo po prostu kogoś, kto przypomniał mi, kim naprawdę jestem. To dzięki nim nauczyłem się patrzeć dalej, walczyć mocniej i marzyć odważniej. Bez tych osób nie byłbym człowiekiem, którym jestem dzisiaj. Rodzicom dziękuję z całego serca za bezwarunkową miłość i wiarę we mnie nawet wtedy, gdy sam w siebie nie wierzyłem. Zawsze byliście przy mnie: w chwilach zwycięstw i porażek, w momentach radości i zwątpienia. To Wy nauczyliście mnie, że warto iść swoją drogą, nawet jeśli jest trudniejsza. Każdy mój sukces jest także Waszym. Cała moja rodzina jest częścią każdego małego i dużego zwycięstwa, które udało mi się osiągnąć. Dziękuję trenerom, którzy przez lata są moim kompasem na drodze sportu. To dzięki Wam nauczyłem się, że prawdziwa siła rodzi się z dyscypliny, cierpliwości i wiary w proces. Byliście ze mną w dni, gdy wszystko wychodziło i w te, gdy nic nie szło po mojej myśli. To wspólna droga, która ukształtowała mnie nie tylko jako sportowca, ale przede wszystkim jako człowieka.

A tobie czytelniku bardzo dziękuję za czas, jaki poświęcasz na tę książkę. To Twoja ciekawość, otwartość i chęć rozwoju sprawiają, że to wszystko ma sens. Dziękuję za zaufanie, za to, że pozwalasz mi dzielić się z Tobą tą historią. Twoje wsparcie daje mi siłę, by dalej tworzyć, by kolejne projekty inspirowały, motywowały i przypominały, że każdy z nas ma w sobie coś

wyjątkowego. Wierzę, że razem tworzymy społeczność, która chce od życia czegoś więcej. Społeczność, która wierzy, że ciężka praca, pasja i dobre serce potrafią zmieniać świat. Na dobre. Na lepsze. Na zawsze.

- *Kacper Garnczarek*

Wstęp

Wiem jedno – jeżeli sięgasz po tę książkę, to znaczy, że masz w sobie coś wyjątkowego. Coś, co popycha Cię do szukania, do rozwoju, do stawiania sobie znaczących pytań. Może nie wiesz jeszcze dokładnie, jak ma wyglądać Twoja droga. Może czasem się gubisz, ale jeżeli tu jesteś, to znaczy, że w głębi serca czujesz: „*Chcę czegoś więcej.*” I właśnie ten cichy głos – ten szept wewnętrznego głodu – potrafi zmienić wszystko. Bo zmiany nie zaczynają się od perfekcyjnego planu. One zaczynają się od decyzji. Napisałem tę książkę, bo dokładnie wiem, jak to jest. Wiem, co to znaczy czuć, że możesz więcej – ale nie wiedzieć, od czego zacząć. Wiem, jak to jest być głodnym rozwoju, a jednocześnie przytłoczonym. Wiem, bo sam przez to przeszedłem.

Mam na imię Kacper. Mam 23 lata. I nie jestem żadnym „geniuszem sukcesu”. Nie wygrałem w lotka. Nie miałem przewagi na starcie. Ale miałem coś, czego nic i nikt nie był w stanie mi odebrać: cel i decyzję, że zrobię wszystko, by ten cel zrealizować.

Dziś jestem kapitanem drużyny Penn State, jednej z najlepszych uczelni sportowych w Stanach Zjednoczonych. Reprezentuję Polskę na Mistrzostwach Europy i Świata. Startuję w lidze NCAA, studiuję finanse i biznes międzynarodowy, rozwijam swoją społeczność w mediach społecznościowych i właśnie trzymasz w rękach moją pierwszą książkę. Ale wiesz co?

To wszystko zaczęło się w ciszy. Bez oklasków. Bez świateł. Zaczęło się od małej decyzji, by po prostu się nie

poddać. Piszę tę książkę, żeby Ci pokazać, że wszystko jest możliwe. Nie mówię tego jako mentor, który już „wszystko wie”. Mówię to jako chłopak, który wciąż się pnie wyżej – wie, jak zaczął i dlaczego jeszcze nie przestał. To nie talent decyduje, nie szczęście. Decyduje to, co robisz codziennie, gdy nikt nie patrzy.

Każdy z nas ma marzenia, ale sama ich wizja nie wystarczy. Różnica między marzeniem a celem, to działanie. A różnica między działaniem a osiągnięciem, to system, dyscyplina i mentalność. W tej książce pokażę Ci, jak zbudować prawdziwy cel – taki, który nie tylko zaprowadzi Cię dalej, ale zmieni Cię jako człowieka. Kiedy masz cel, to zmieniasz świat, nie tylko ten dookoła, ale zmienia się Twój własny świat. Zmieniasz to, jak myślisz, jak wybierasz, jak reagujesz, gdy się nie udaje. Zmieniasz relacje. Zmieniasz środowisko. Zmieniasz siebie – bo każdy dzień z celem, to dzień, w którym stajesz się kimś lepszym.

Nie obiecuję Ci cudownych trików. Nie powiem: „wystarczy uwierzyć”. Ale dam Ci coś znacznie cenniejszego: prawdę, system i sposób myślenia, które możesz zastosować od dziś – i które naprawdę działają. To nie będzie łatwe. Ale będzie możliwe. A jeśli zrobisz pierwszy krok – to już nigdy nie będziesz tym samym człowiekiem.

Ta książka nie będzie Cię ograniczać. Nie znajdziesz tu gotowych schematów, w które masz się zmieścić. Nie powiem Ci, jak masz żyć – ale pokażę Ci, jak możesz spojrzeć na siebie i swoje życie zupełnie inaczej. Ta książka to nie zasady. To nowe spojrzenie. Nowa perspektywa. Kiedy zaczniesz rozumieć, jak działa Twoja koncentracja,

czym jest prawdziwe szczęście i jak jedno wpływa na drugie – wtedy coś się zmienia. Zamiast kręcić się w miejscu, zaczynasz iść. Zamiast marzyć „kiedyś”, zaczynasz działać „teraz”.

Z każdą stroną będziesz poszerzać swój horyzont. Zwiększysz świadomość, zbudujesz nawyk działania i ruszysz z taką siłą, że nikt nie będzie w stanie Cię zatrzymać. Ani opinie innych, ani porażki, ani lęki, które kiedyś Cię powstrzymywały. To będzie Twoja droga – ale z nowym kompasem w ręce. I z tą książką jako przewodnikiem.

Zaczynamy.

Nie czekaj na idealny moment.

Bo idealny moment właśnie nadszedł.

— Kacper

Część I

Koncentracja

Nieważne, co robisz w życiu – czy jesteś sportowcem, studentem, przedsiębiorcą, czy po prostu chcesz coś wreszcie zakończyć – jedna magiczna umiejętność może sprawić ogromną różnicę. To nie inteligencja, nie talent, nawet nie znajomości. To skupienie. Ta niesamowita zdolność, by założyć sobie klapki na oczy, jak koń wyścigowy i biec prosto do celu – bez oglądania się na boki, bez zatrzymywania się po każdą błyskotkę po drodze. Sukces życiowy nie polega na tym, że zawsze jest łatwo. On polega na tym, że potrafisz się skupić wystarczająco długo, żeby coś wartościowego dokończyć. A kiedy już to osiągniesz – czujesz ten bezcenny, wewnętrzny spokój. Czasem trwa on godzinę, czasem tydzień, a czasem całe życie – zależy od tego, do jakiego celu dotarłeś i jak mocno go pragnąłeś. Skupienie, to nie jest jakaś tajemnicza umiejętność zarezerwowana dla mnichów i miliardów. To umiejętność, którą każdy z nas może wypracować. A kiedy już ją masz – możesz pokonać każdą pokusę, każdą wymówkę i każdy rozpraszacz, który próbuje Cię zatrzymać. Pewnie wiele razy już to słyszałeś – SKUP SIĘ!!! Ja sam słyszałem to setki razy. Od trenerów, nauczycieli, rodziców, a czasem nawet od siebie samego. I powiem Ci szczerze – to jedno z najbardziej irytujących zdań, jakie istnieje. Co to właściwie znaczy? Skupienie, to przecież bardzo szerokie pojęcie. Dla jednych to po prostu umiejętność pracy nad jednym zadaniem bez przerwy. Dla innych – to moment, w którym patrzysz w książkę, ale tym razem naprawdę czytasz, a nie tylko przewracasz strony myśląc o tym, co zjeść na kolację.

No właśnie – każdy rozumie to trochę inaczej. Przez długi czas, gdy ktoś mi mówił: „Skup się, a osiągniesz to, czego chcesz!” – brzmiało to dla mnie jak motywacyjne hokus-pokus, czary-mary. Niby jak mam się skupić

i zacząć działać, jeśli wszystko dookoła krzyczy: „*Zobacz to! Kliknij tu! Zrób to, zrób tamto!!!*” Ale wiesz co? Jest na to sposób. I już za chwilę Ci go dokładnie przedstawię. Poznaj najważniejszego zawodnika w tej rozgrywce, czyli czym jest i jak działa dopamina.