



DAWID GUTKOWSKI

Darmowy Workbook

Wybierz cel, który naprawdę Cię porusza

7-dniowy mini-workbook dla osób, które mają dość zaczynania od nowa

*„Jasne opisanie swojego Celu to więcej niż połowa sukcesu,
cały świat usuwa się z drogi człowiekowi, który wie dokąd
zmierza.”*

Dawid Gutkowski

Life and Business Mentor | www.dawidgutkowski.pl





DAWID GUTKOWSKI

Większość ludzi nie ma problemu z brakiem celów. Ma problem z celami, które są zbyt słabe, zbyt cudze albo zbyt mało konkretne. Przez to nie mają siły ani inspirować, ani motywować.

Często mówimy sobie: „chcę więcej zarabiać”, „chcę schudnąć”, „chcę się rozwijać”, „chcę mieć lepsze życie”. To brzmi dobrze, ale dla umysłu jest zbyt ogólne. Taki cel nie daje kierunku, nie budzi emocji i nie prowadzi do codziennego działania. Nie powoduje, że wstajesz z kanapy ani że popracujesz jeszcze godzinę lub dwie dłużej nad jego realizacją.

Bob Proctor uczył, że prawdziwy cel powinien wyciągać człowieka poza jego obecne okoliczności. Taki cel powinien motywować, ale i delikatnie przerażać. Pamiętaj, że cele są różne. Mogą być:

1. Celami dnia
2. Celami tygodnia
3. Mogą to być duże projekty, trwające lata, albo jedno konkretne wyzwanie, które masz aktualnie do pokonania.

Brian Tracy podkreślał, że CLARITY – jasność (polskie tłumaczenie nie oddaje tego dokładnie, bo chodzi tu o precyzyjną wizję – zapis rezultatu, który masz osiągnąć) – jest jednym z najważniejszych źródeł skuteczności w osiągnięciu tego, czego się chce.

Ten mini-przewodnik pomoże Ci wybrać jeden cel, który naprawdę ma znaczenie. Jeden!

1. Dlaczego większość celów nie działa

Cele najczęściej nie działają z trzech powodów.

Pierwszy powód: są zbyt ogólne.

„Chcę lepiej żyć”, „chcę więcej zarabiać”, „chcę zakończyć pracę na etacie”, „chcę skalować biznes” nie są celami. To życzenia. Cel musi być konkretny. Musisz wiedzieć, jak zacząć go realizować i po czym poznasz, że go osiągnąłeś.

Drugi powód: są oparte na presji, nie na pragnieniu.

Czasem wybieramy cel, bo „tak wypada”, bo ktoś inny tego oczekuje, porównujemy się z innymi albo czujemy, że musimy coś zrobić teraz: bo złożyliśmy obietnicę albo musimy zapłacić fakturę czy kredyt. Taki cel szybko traci energię i, co ważniejsze, wysysa z nas energię. Kij motywuje tylko do czasu, kiedy „wisi nad nami”.





DAWID GUTKOWSKI

Trzeci powód: są zbyt mało emocjonalne.

Cel powinien poruszać wyobraźnię i emocje, powinien burzyć krew. Jeśli czytasz swój cel i nic nie czujesz, trudno będzie wracać do niego codziennie. Nawet cele-wyzwania powinny budzić emocje, bo uwalniają od stanu bierności i posuwają nas do przodu.

2. Cel z głowy a cel z pragnienia

Cel z głowy brzmi rozsądnie. Cel z pragnienia daje energię.

- Cel z głowy: „Powinnam więcej zarabiać”.
- Cel z pragnienia: „Chcę zarabiać 15 000 zł miesięcznie, żeby mieć spokój, wolność wyboru i poczucie, że naprawdę wykorzystuję swój potencjał”.
- Cel z głowy: „Muszę schudnąć”.
- Cel z pragnienia: „Chcę czuć się lekko, silnie i atrakcyjnie w swoim ciele, mieć więcej energii i wrócić do szacunku do siebie, uśmiechać się do tej sexy osoby w lustrze, mającej 80cm w pasie”.

Nie chodzi o to, żeby cel był tylko emocjonalny. Chodzi o to, żeby łączył konkretny rezultat z prawdziwym powodem. W powyższych przykładach brakuje jeszcze daty jego osiągnięcia.

3. Ćwiczenie: wybierz jeden cel na 30 dni z kategorii prywatnej i zawodowej

Cel zawodowy u moich podopiecznych to w 95% przypadków wynik finansowy. Cele prywatne są z reguły bardziej zróżnicowane, bo mogą dotyczyć nas, partnera lub bliskich.

Wybierz tylko po jednym celu z każdej kategorii. Nie wybieraj więcej — skup całą swoją energię na tym jednym.

1. Czego naprawdę chcę w najbliższych 30 dniach? Z jakiego rezultatu będę najbardziej zadowolony?
2. Dlaczego to jest dla mnie ważne?
3. Co się zmieni w moim życiu, jeśli to osiągnę?
4. Co się stanie, jeśli dalej będę to odkładać?
5. Czy ten cel jest mój, czy próbuję komuś coś udowodnić?
6. Czy w głębi siebie wierzę, że mogę go osiągnąć?



Formuła celu

W ciągu najbliższych 30 dni osiągam: _____,
dzięki temu: _____.

Termin: Miara sukcesu: _____.

Przykład: „W ciągu najbliższych 30 dni tworzę i sprzedaję mój pierwszy produkt online, który jest o:, w liczbie:, za taką kwotę:, ponieważ chcę zacząć budować niezależne źródło dochodu i odzyskać poczucie wpływu na swoją przyszłość. Codzienne działanie pozwoli mi poczuć:”.

Pamiętaj!!! Bądź poważnym studentem życia!!!

Mój wielki mentor mówił: „Be a serious student of life”. Wyobraź sobie, że ktoś — jakaś siła wyższa — obserwuje Cię z góry i patrzy na Twoją Kartę Celu. Pamiętaj: cele niezapisane to nie cele. Czy Twoje odpowiedzi na wszystkie pytania są szczerze? Czy poważnie chcesz to zrealizować? Czy tylko piszesz na odczepnego, po to, żeby za miesiąc znów narzekać: „Cele nie działają, ja nie umiem, mam za dużo na głowie, nie mam czasu...”?

Jeśli odpowiedź „nie” pojawia się kilka razy, dopracuj ten cel.

- o Czy jest konkretny?
- o Czy ma termin?
- o Czy możesz zmierzyć postęp?
- o Czy naprawdę Cię porusza?
- o Czy wymaga od Ciebie rozwoju?
- o Czy jest Twój, a nie narzucony przez otoczenie?
- o Czy jesteś gotów/gotowa wracać do niego codziennie?
- o

5. Mini-zadanie: 7 dni z celem

Przez najbliższe 7 dni codziennie rano przeczytaj swój cel na głos. Nie analizuj go za długo. Po prostu czytaj i zadawaj sobie pytanie:

Pytanie dnia

Jaki jeden krok mogę dziś zrobić, żeby przybliżyć się do osiągnięcia tegocelu?





DAWID GUTKOWSKI

To może być telefon, wiadomość, trening, decyzja, 30 minut pracy, badanie rynku, rozmowa albo odmowa czegoś, co Cię rozprasza.

Cel zaczyna działać wtedy, kiedy staje się częścią Twojej codzienności.

Check lista 7-dni — odznaczaj każdy dzień działania:

DZ 1	DZ 2	DZ 3	DZ 4	DZ 5	DZ 6	DZ 7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Zakończenie

Nie potrzebujesz dziesięciu celów. Na początek potrzebujesz jednego celu, który jest jasny, ważny i żywy. Chodzi o zbudowanie nawyku pracy nad nim: minimum 20 minut dziennie — codziennie.

W kolejnym kroku możesz zamienić ten cel w konkretny 90-dniowy plan działania: z etapami, rytuałem dziennym, tygodniową strukturą i systemem monitorowania postępów.

Ważne zasady.

Jeśli ten cel jest ważny, to poświęć mu minimum 20 minut codziennie.

Czytaj Kartę Celu dwa razy dziennie i poprawiaj ją.

Czytając, zamknij oczy i zobacz rezultat końcowy — jak ma wyglądać.

Powoli zapisuj rzeczy, które muszą się wydarzyć, aby Cel został osiągnięty.

Jeśli dziś się nie udało — pamiętaj, jutro też jest dzień, ale posłuchaj:

<https://www.instagram.com/reel/DLINS6mIB1Q/?igsh=MTFvbXFXd2Y2cGlvcg==>

Pierwsze cele wyznaczyłem w 2009 roku. Od tamtej pory co roku wyznaczam sobie cele i udoskonalam sposoby ich zapisywania oraz realizacji. Wiem, że nie wszystko, co sprawdza się u mnie, będzie działać u





DAWID GUTKOWSKI

Ciebie, ale z doświadczenia pracy z moimi podopiecznymi wiem, że większość tych zasad się sprawdza, bo wszyscy jesteście do siebie trochę podobni.

Pewnego dnia, w wieku 29 lat (2009rok) miałem spotkanie z moim mecenasem, właścicielem największej firmy prawniczej w Wielkopolsce, zatrudniającym 60 prawników, ja wtedy też nie byłem „płatką” bo zatrudniałem wtedy w swojej firmie ponad 1000 osób na etacie robiliśmy kilka milionów obrotów miesięcznie, a oni obsługiwali nas prawnie.

Zadzwońtem wtedy do mecenasa Sowisła i mówię:

— Najmocniej przepraszam coś ważnego mi wypadło, muszę odwołać nasze spotkanie.

Nastąpiła niezręczna cisza, po czym słyszę w telefonie ...

– To mam rozumieć szanowny Panie, że spotkanie ze mną nie jest dla pana ważne?

I nastąpiła druga, niezręczna cisza... .” – choć ta rozmowa trwała 90 sekund, odbyła się 17 lat temu nigdy jej nie zapomnę. Ona jest dla mnie przypomnieniem tego żebym pamiętał co jest dla mnie naprawdę ważne i żebym wybierał swoje priorytety. Mecenas Sowisło już nie żyje, co jeszcze bardziej wzmacnia tą historię, ale lekcja która dostałem mówi mi żeby poświęcać czas, pieniądze i energię na rzeczy które są naprawdę ważne w życiu. A określenie swoich priorytetów, celów jest na pewno ważniejsze niż miliony aplikacji, seriali, telefonów sprzedażowych itd.; rzeczy ,które codziennie zwracają Ci głowę Bądź poważnym i uważnym studentem swojego życia.

Jeśli to, co przeczytałeś tutaj, ma dla Ciebie wartość, zaobserwuj mnie na Instagramie — to dla mnie ważne. Moją misją życiową jest przekucie moich trudnych doświadczeń biznesowych w wiedzę, programy i szkolenia, które ułatwiają innym przedsiębiorcom dążenie i osiągnięcie celów.

Życzę Ci osiągnięcia mistrzostwa w wyznaczaniu i realizacji celów.

Serdecznie pozdrawiam i trzymam mocno kciuki.

P.S. Jeśli po tym wyzwaniu masz już zapisany swój JEDEN jasny Cel i czujesz, że coś w Tobie drgnęło — świetnie. Pierwszy, bardzo ważny krok za Tobą.





DAWID GUTKOWSKI

Ale pozwól, że powiem Ci coś prosto w twarz: samo zapisanie Celu nie wystarczy.

Dzisiaj masz energię, ekscytację i przekonanie, że tym razem będzie inaczej.

Ale przyjdzie szary wtorek. Poczujesz zmęczenie, telefon zacznie dzwonić, pojawią się pilne sprawy, Netflix, Instagram albo po prostu myśl: „zrobię to jutro”.

Znasz to? Ja też.

Właśnie w tym miejscu odpada większość ludzi. Nie dlatego, że są za słabi albo nie mają potencjału.

Odpadają, ponieważ mają Cel, ale nie mają SYSTEMU, który poprowadzi ich wtedy, gdy zniknie motywacja.

Dlatego stworzyłem 90-cio dniowy kurs: „**Sztuka wyznaczania i realizacji celów**” — praktyczny program, który zamienia życzenia w plan, buduje nawyki i prowadzi do konkretnych działań.

- ✓ ułożysz swój Cel tak, aby był jasny, mierzalny i naprawdę Twój;
- ✓ określisz umiejętności, wiedzę i zasoby potrzebne do jego realizacji;
- ✓ przygotujesz się na opór i rozproszenia, które mogą Cię zatrzymać;
- ✓ zbudujesz codzienny system pracy, **Deep Work** i minimum 20 minut działania;
- ✓ nauczysz się mierzyć postęp i wracać do kierunku co tydzień.

To nie jest kolejny e-book, który wyląduje na pulpicie. To praktyczny proces, w którym bierzesz swój najważniejszy Cel i opracowujesz go tak, aby w końcu dowieźć rezultat.

Co dokładnie wypracujesz w programie?

- Pełną klarowność: Dowiesz się, co dokładnie chcesz osiągnąć i jak zlikwidować opór przed działaniem.
- Narzędzia skuteczności: Poznasz **FOCUS**, **Identity Switch** i **Deep Work**, dzięki którym wejdiesz w rolę osoby realizującej zadania bez wymówek.
- Codzienny system: Zbudujesz nawyk minimum 20 minut pracy dziennie, który przetrwa każdy kryzys.
- Mierzalność: Otrzymasz system cotygodniowych raportów, by nigdy nie zgubić kierunku.





DAWID GUTKOWSKI

Pomyśl, ile kosztuje Cię kolejny miesiąc albo rok odkładania Celu? Ile tracisz przez zaczynanie od nowa, frustrację i patrzanie, jak Twoja wizja życia znowu przesuwana się o 12 miesięcy?

OFERTA:

OPCJA 1: Pakiet Podstawowy (Kurs) — pełny dostęp do 90-dniowego kursu „**Sztuka wyznaczania i realizacji celów**”, wszystkie szablony oraz narzędzia FOCUS i Identity Switch. Cena regularna: 399 zł netto (491 zł brutto).

OPCJA 2: Pakiet Premium (Kurs + Mentoring 1:1) — pełny program, wszystkie szablony i narzędzia oraz 1-godzinna sesja mentoringowa ze mną. Spojrzymy wspólnie jak możesz zaplanować i osiągnąć ten cel szybciej. Cena regularna: 695 zł netto (855 zł brutto).

OFERTA SPECJALNA DLA PIERWSZYCH 20 OSÓB Z MENTORINGU DANIELA

Wartość tego systemu to lata moich doświadczeń. Ponieważ jesteś w mentoringu u Daniela, mam dla Ciebie wyjątkową ofertę specjalną. Wyzwanie trwa 7 dni. Więc na decyzję masz też 7 dni — tylko do niedzieli, 10 sierpnia, godz. 23:59 — aby skorzystać z rabatów.

PAKIET PODSTAWOWY: zamiast 491 zł brutto zapłacisz 240 zł netto (295 zł brutto) — rabat 40%.

KLIKNIJ TUTAJ I WYBIERZ PAKIET PODSTAWOWY:

[KLIKNIJ TUTAJ I WYBIERZ PAKIET PODSTAWOWY ZE ZNIŻKĄ 40%](#)

PAKIET PREMIUM: zamiast 855 zł brutto zapłacisz 500 zł netto (616 zł brutto) — rabat 28%.

BONUS: 1 godz. mentoringu 1:1 — omówimy Twój Cel, usuniemy blokady i ułożymy strategię działania.

KLIKNIJ TUTAJ I WYBIERZ PAKIET PREMIUM:

[KLIKNIJ TUTAJ I WYBIERZ PAKIET PREMIUM ZE ZNIŻKĄ 28%](#)

Nie obiecuję magii. Ten program wymaga pracy — prawdziwe, głębokie opracowanie Celu zajmie Ci od 10 do 30 godzin. Ale jeśli masz już dość bycia osobą, która wie, czego chce, ale nie potrafi tego dowieźć... jeśli chcesz w końcu poczuć tę cholerną dumę z przekroczenia mety, to jest ten moment.

Zapraszam,

Dawid

www.dawidgutkowski.pl | biuro@dawidgutkowski.pl

