

ZBIÓR CYTATÓW Z KSIĄŻKI PT.

# „UNF\*CK YOURSELF. NAPRAW SIĘ!”

AUTORSTWA

## GARY’EGO JOHNA BISHOP

WYDAWNICTWO: INSIGNIS



**BRAIN DESIGN**  
...redesign your brain

*To werbalny policzek od wszechświata,  
który ma sprawić, żebyś się ocknął, docenił swój  
prawdziwy potencjał, przestał sobie dowalać  
i totalnie wkręcił się we własne życie.*

\*\*\*

*To, jak do siebie mówimy, rzutuje w dużym stopniu  
na jakość naszego życia.*

\*\*\*

*Pozytywny dialog wewnętrzny potrafi spektakularnie  
poprawić nam humor oraz zwiększyć naszą pewność  
siebie i produktywność.*

\*\*\*

*Twój dialog wewnętrzny pieprzy ci życie na mnóstwo  
sposobów, o których nie masz nawet pojęcia!*

\*\*\*

*Skoro jednym z najważniejszych źródeł ludzkich  
emocji są myśli, to można w dużej mierze  
kontrolować własne uczucia poprzez kontrolowanie  
myśli, czyli zmianę dialogu wewnętrznego,  
odpowiadającego w znacznym stopniu  
za powstanie tychże uczuć.*

*Im częściej powtarzasz, jakie coś jest trudne,  
tym trudniejsze będzie ci się to wydawać.*

\*\*\*

*Kiedy w twoim życiu jest dużo drobnych  
niezałatwionych spraw, łatwo wrzucać je do jednego  
worka z poważniejszymi kwestiami, aż zaczynają  
zupełnie cię przytłaczać.*

\*\*\*

*Myśli mogą faktycznie zmienić fizyczną strukturę  
ludzkiego mózgu.*

\*\*\*

*Przestań obwiniać pecha. Przestań obwiniać innych.  
Przestań zastaniać się okolicznościami  
lub czynnikami zewnętrznymi.*

\*\*\*

*Masz takie życie, jakie godzisz się znosić.*

\*\*\*

*Albo kontrolujesz swoje przeznaczenie,  
albo ono kontroluje ciebie.*

*Jeśli nie jesteś gotowy zacząć działać, żeby zmienić swoją sytuację (...) to czy ci się to podoba czy nie, sam wybierasz dla siebie takie życie.*

\*\*\*

*Gotowość to stan, w którym potrafimy zaangażować się w nasze życie i zobaczyć swoją sytuację z nowej perspektywy.*

\*\*\*

*Przytłoczeni presją społeczną i rodzinną po drodze zatraciliśmy umiejętność bycia po prostu sobą, życia własnym życiem i wyboru swojej ścieżki.*

\*\*\*

*Gotowość to prawda i piękno,  
które tylko ty potrafisz stworzyć.*

\*\*\*

*W życiu, które masz teraz, jesteś niezwykły.*

\*\*\*

*Najczęściej działamy na autopilocie, bezmyślnie brnąc przez znajome bagno codzienności.*

*Wybierz swój cel i rozłóż go na etapy.*

\*\*\*

*Im lepiej zrozumiesz swoje mechanizmy,  
tym większą masz szansę, żeby je zmienić.*

\*\*\*

*Świat urządzony jest tak, że czasem musisz zrobić  
coś, na co nie masz ochoty, z ludźmi, których  
nie lubisz, i w miejscach, za którymi nie przepadasz.*

\*\*\*

*Pamiętaj, nie ma sytuacji bez wyjścia - jeśli żadnego  
nie znalazłeś, to musisz je po prostu wymyślić.*

\*\*\*

*Dążymy do pewności i unikamy niepewności.*

\*\*\*

*Sukces nigdy nie jest pewny.  
Zawsze towarzyszy mu ryzyko.*

*Kiedy zrealizujesz jeden ze swoich celów  
i masz pieniądze, w naturalny sposób  
mniej martwisz się o przyszłość.*

*\*\*\**

*W życiu pewne jest tylko to, że nic nie jest pewne.  
Jedyne, co wiemy, to że nie wiemy nic.*

*\*\*\**

*Swoje życie zmieniasz poprzez działanie,  
a nie rozmyślanie o działaniu.*

*\*\*\**

*Kiedy jesteś czymś całkowicie pochłonięty, wszystkie  
problemy z negatywnym dialogiem wewnętrznym  
znikają.*

*\*\*\**

*Ludzki umysł przypomina czasem krzywe zwierciadło  
z gabinetu luster w wesołym miasteczku -  
zniekształca, deformuje i zamazuje  
nasze prawdziwe możliwości.*

*Jeśli chcesz dotrzeć do celu,  
sam musisz usiąść za kierownicą.*

\*\*\*

*Nasze największe sukcesy biorą się z niewygody,  
niepewności i brawury.*

\*\*\*

*Prawdziwa wytrwałość pojawia się wtedy,  
gdy nie zostało ci już nic innego.*

\*\*\*

*Ludzie, którzy odnoszą największe sukcesy,  
docierają na szczyt dlatego,  
że potrafią pokonywać przeszkody.*

\*\*\*

*Niemożliwe stanie się możliwe dopiero w chwili,  
gdy zaczniesz w to wierzyć.*

\*\*\*

*W wytrwałości najważniejsze jest skupienie  
na problemie, przed którym właśnie stoisz.*

*Kiedy zapuszczasz się na niezbadany teren,  
nie widzisz tam żadnych drogowskazów - sam  
wszystko badasz i odkrywasz. Przecierasz szlak  
zamiast iść wydeptaną ścieżką.*

\*\*\*

*Zamiast nieustannie tworzyć wizje przyszłości,  
znacznie skuteczniejszym rozwiązaniem jest  
przyjmować rzeczy takimi, jakie są, żyć chwilą, która  
trwa (...), i zajmować się problemami w miarę,  
jak się pojawiają.*

\*\*\*

*Na dłuższą metę gra w „coś za coś” rani obie strony.*

\*\*\*

*Planuj zwycięstwo, a z porażki wyciągaj wnioski.*

\*\*\*

*Jeśli chcesz, żeby twoje życie wyglądało inaczej,  
mussz sam do tego doprowadzić.*



*Żeby zmienić swój świat wewnętrzny,  
musisz zacząć działać w świecie zewnętrznym.*

*\*\*\**

*W przyszłości będziesz żałował,  
że czegoś nie osiągnąłeś albo nie zdobyłeś.  
Jedynie, czego sobie nie darujesz,  
to że nie spróbowałeś.  
Nie dążyłeś do tego ze wszystkich sił.  
Nie brnąłeś dalej do celu, kiedy zrobiło się ciężko.*

Powyższe cytaty pochodzą z książki autorstwa **Gary'ego Johna Bishop** pt. „**Unf\*ck Yourself. Napraw się!**”, którą możesz zakupić na [Ceneo.pl](https://ceneo.pl)

 **Insignis**



Więcej recenzji wartościowych książek, zbiorów cytatów oraz ciekawych artykułów znajdziesz na blogu [BrainDesign](https://braindesign.pl).