



Książki na drugiej stronie ;D, treści dla nastolatków – na ostatniej.

## Zacznę słowem od siebie

Pierwszą książką, która wpadła mi w ręce, były „Nawyki warte miliony” Tracy’ego. Miałem wtedy 16 lat i byłem tym absolutnie zafascynowany. Dziś, patrząc na to z dystansu, widzę to zupełnie inaczej – tego typu książki spokojnie można by wrzucić do innej kategorii niż „rozwój osobisty”.

Wiele popularnych tytułów z tej półki (np. Briana Tracy’ego) dotyka ważnych tematów, ale robi to w sposób bardzo powierzchowny, momentami wręcz drażniący. Zamiast realnego wyjaśnienia mechanizmów, dostajesz ciągle te same hasła:

- dyscyplina
- motywacja
- kontrola
- prawo przyciągania

I tak strona za stroną.

Finalnie niewiele z tego zostaje. Może chwilowy zastrzyk motywacji, który znika szybciej, niż się pojawił, i złudzenie, że „coś robisz ze swoim życiem”.

Z drugiej strony są książki z tej samej kategorii, które działają zupełnie inaczej. Takie, przy których co chwilę się zatrzymujesz, bo dwa zdania potrafią uderzyć celniej niż cały rozdział gdzie indziej. Autorzy, którzy potrafią skondensować myśl do tego stopnia, że w kilka minut rozumiesz coś, co wcześniej męczyło Cię miesiącami. Rozdziały, które naprawdę wciągają – nie przez emocje, tylko przez jakość myślenia.

Problem w tym, że żeby do nich dotrzeć, często trzeba się przekopać przez sporo przeciętnej, motywacyjnej papki. Chyba że ktoś skróci Ci tę drogę i pokaże od razu, gdzie warto patrzeć.

I jeszcze jedna rzecz, którą warto sobie wbić do głowy: lepiej przeczytać 5 naprawdę dobrych książek po 5 razy, niż 25 książek po razie. Wiedza, do której nie wracasz, znika szybciej, niż nam się wydaje.

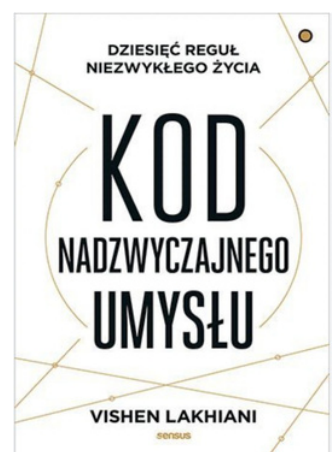
## LISTA 15 NAJLEPSZYCH KSIĄŻEK JAKIE WPADŁY MI W RĘCE

:

### NA START

#### 1. „Kod nadzwyczajnego umysłu” Vishen Lakhiani

- bardzo prostym językiem tłumaczy o co w tym wszystkim chodzi. Vishen ciekawie opisuje, co sprawiło, że jesteśmy jacy jesteśmy i jak możemy to świadomie odkręcić. Najbardziej w tej książce przemówiło do mnie to, że



zachęca do KWESTIONOWANIA WSZYSTKIEGO. Po jej przeczytaniu możesz zacząć zadawać dużo więcej pytań, zamiast akceptować świat takim jakim jest

## 2. „Co Ci się przydarzyło” Oprah Winfrey, Bruce Perry

Właścicielka jednego z topowych show w stanach zjednoczonych, która przeprowadziła tysiące rozmów z przeróżnymi ludźmi prowadzi rozmowę z psychiatrą i neurologiem, w której kminia nad tym, jaki wpływ ma na nas dzieciństwo, skupiając się szczególnie na traumie. Żadnej książki nie polecałem tak często. Prześwietla pozycja



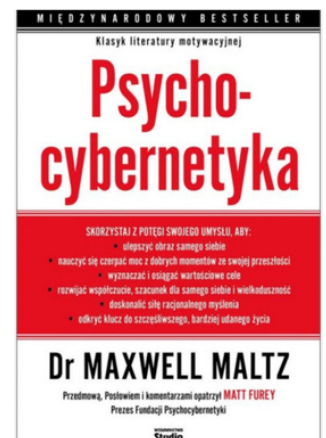
# ZROZUMIENIE JAK DZIAŁA TWÓJ UMYŚŁ - psychologia/neurologia

## 1. „PSYCHO - CYBERNETYKA” Maxwell Maltz

Od pewności siebie, wyjaśnionej w zupełnie inny sposób niż w większości książek, po kompleksy przez niskie poczucie własnej wartości. Maltz spopularyzował koncept „Self - image” obraz samego siebie.

„Człowiek zawsze zachowuje się, odczuwa i myśli zgodnie z tym, co WYOBRAŻA SOBIE jako prawdę o sobie i moim otoczeniu”

Książka tłumaczy, jak nasz mózg podświadomie uprzykrza nam życie i jak możemy przeciwną go na swoją stronę.



## 2. „Jak zerwać z nałogiem bycia sobą” Joe Dispenza

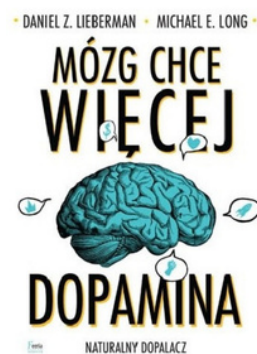
-MASTERPIECE !

Mało kto zaciekał mnie w internecie tak jak Joe. Gość jest niesamowity, a książka, tak jak tytuł mówi, tłumaczy jak uzależniamy się od swoich osobowości, dlaczego tak ciężko wyjść z tego nałogu i jak to zrobić efektywnie.



### 3. **Mózg chce więcej. Dopamina.**

O dopaminie w internecie ostatnio co raz głośniej, nie? Tylko mało kto rozumie jak to działa od wewnątrz. To nie tylko „hormon szczęścia” jak to wszyscy mówią, ale bardzo ważny neuroprzekaźnik odpowiedzialny za nasze chęci do życia. W prosty sposób dwóch naukowców tłumaczy tak złożoną kwestię. Na końcu zastanawiają się nad czymś bardzo ciekawym - czy nasza dopaminowa natura prowadzi do tego, że sami się usuniemy z tej planety



## LUDZKA NATURA

To powinna być obowiązkowa lektura. Historia naszego gatunku przedstawiona w prześwietny stylu. Harrarięgo nie idzie podrobić

2. Prawa ludzkiej natury - Robert Greene

3. „Małpa, która zrozumiała wszechświat” Steve Stewart-Williams



## Duchowość

### 1. **Przebudzenie. Duchowość bez religii. Sam Harris**

Do „duchowych” książek, łatwo się zrazić. Eckhart tolle czy Osho piszą w bardzo specyficznym stylu, ale za to Harrari, robi to zupełnie inaczej. Na chłopski rozum, bezstronnie podejmuje się tematu. Jeden z najbardziej kontrowersyjnych i konkretnych autorów, albo się go kocha, albo nienawidzi.

Fragmenty książki:

**„Prawdziwie uduchowioną osobą jest ten, kto odkrył, że możliwe jest bycie odprężonym bez wyraźniej przyczyny, nawet jeśli tylko w krótkich zrywach**

**... i że ten spokój jest równoznaczny z przelączeniem pozornych granic własnego „ja”**

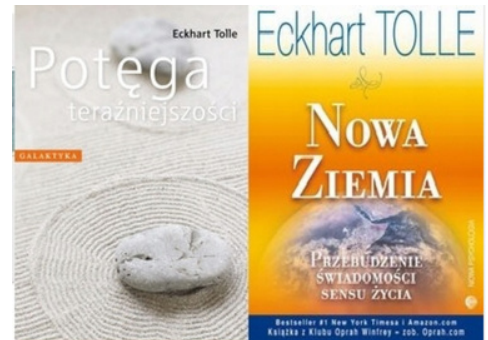
**Moim zdaniem realistycznym celem praktyki duchowej nie jest osiągnięcie trwałego stanu oświecenia, niepozwalającego na dalszy wysiłek i rozwój, lecz zyskanie daru bycia wolnym w tej chwili, w samym środku tego, co akurat się dzieje**

**Jeśli uda ci się to zrobić, będzie to oznaczało, że z góry rozwiązałeś większość problemów jakie napotkasz w życiu”**



## 2. Potęga Teraźniejszości i nowa ziemia Eckhart trolle

- Te książki zdecydowanie wymagają kilku podejść. Za pierwszym razem ciężko je wyczuć, ale w pewnym momencie czyta się je... głębiej, ciężko to opisać. Słowa trafiają do Ciebie w inny sposób niż przy reszcie książek.



# BIZNES

## 1. Fastlane milionera - Mj.Demarco

Najkonkretniejsza książka finansowa, zero lania wody, szczery ludzki język



## 2. Tajniki ekspertów i Tajniki dotcomów - Russel Brunson

jak zmienić internetowych wizytorów w długoterminowych klientów, tak samo, sam konkret odnośnie marketingu i sprzedaży



## 3. Mit przedsiębiorczości



*Ile ja bym dał, żeby przeczytać to przed założeniem pierwszej działalności...*

# Treści o mózgu i rozwoju nastolatka

Polecam gorąco wszystkie treści: podcasty, wykłady,  
książki z tym Panem



Marek Kaczmarzyk

2. Serial naukowy - "Wyjaśniamy tajemnice umysłu"  
dostępny na Netflix

***Na końcu zostawię Cię z tą myślą :***

*-„Jak czytasz dobrą książkę drugi raz, to nie widzisz w niej czegoś czego nie widziałeś wcześniej,  
widzisz w sobie coś, czego wcześniej tam nie było”*