



ZNAJDŹ SWOJE TRZY POZIOMY

10 KROKÓW DO SUKCESÓW, W KTÓRE
NIKT DOOKOŁA NIE UWIERZY!

O AUTORZE



Ja i moja rodzina.

Cześć. Jestem Mirek Burnejko i cieszę się, że to czytasz. Jestem przekonany, że ten prosty proces, który opisuję tutaj, zmieni Twoje życie o 180 stopni... tak, jak zmienił moje życie. Jeżeli nawet nie zastosujesz wszystkich zasad, a wdrożysz choćby jedną, Twoje życie będzie lepsze. Uwierz mi. Po wdrożeniu tej metody w swoje życie zacząłem odnosić sukces po sukcesie, śpię spokojniej i dokonuję rzeczy, o których dawniej bym nie pomyślał.



ZACZYNAMY

10 KROKÓW DO SZCZĘŚLIWEGO ŻYCIA,
KTÓRE SPRAWDZIŁEM NA SOBIE.

Chcę, abyś
zrozumiała/zrozumiał, jakie
są Twoje CELE i jak do nich
dojść, mając przy tym dużo
przyjemności.

Efektem końcowym będzie
wiedza i proces jak znaleźć
swoje cele, rozłożyć je na
małe kroki i jak zaplanować
rok, miesiąc, tydzień, dzień
(nawet jeżeli zaczynasz w
środku roku)

**CEL I
EFEKT
KOŃCOWY**



KROK 1

DOWIEDZ SIĘ, CO SPRAWIA, ŻE JESTEŚ
SZCZĘŚLIWY

**LUDZIE Z CELAMI
ODNOSZĄ SUKCESY,
PONIEWAŻ WIEDZĄ
DOKĄD ZMIERZAJĄ.TO
JEST, AŻ TAK PROSTE.**

EARL NIGHTINGALE

SZCZĘŚCIE

Wyberzemy sobie jakiś cel...
dowolny. Zadajmy sobie pytanie,
dlaczego to chcemy. Gdy
będziemy ciągle powtarzać "po
co?", dojdziemy do określenia
"aby być szczęśliwym"

Chcę zarabiać zostać rentierem.

Po co?

Aby nigdy więcej nie pracować.

Po co?

Aby móc robić, to co chcę.

Po co?

Aby być szczęśliwym.

SZCZĘŚCIE

Odpowiadając sobie na pytanie, co sprawia/sprawi nam szczęście, dojdziemy wcześniej, czy później do naszych życiowych celów.

Skupmy się najpierw na tym co sprawia Ci szczęście teraz.

ZADANIE 1

Weź kartkę papieru i wypisz 5-10 rzeczy, które sprawiają Ci przyjemność, sprawiają, że jesteś szczęśliwa/szczęśliwy. Nie wiesz co to? Cofnij się pamięcią do ostatniego urlopu, ostatniej soboty, niedzieli. Przypomnij sobie te chwile i napisz co z tych dni mógłbyś robić do końca życia. Uwielbiasz grać na konsoli, jeździć konno, leżeć na plaży, spędzać czas z przyjaciółmi? Napisz to !!!

Jak to jest u mnie: lubię ćwiczyć CrossFit, lubię biegać, lubię spędzać czas z rodziną, lubię robić video, lubię gdy nie ma zimy :(, lubię pisać i lubię jak inni to czytają.



KROK 2

ZNAJDŹ CELE, KTÓRE SPRAWIAJĄ, ŻE
BĘDZIESZ NAJSZCZĘŚLIWSZYM
CZŁOWIEKIEM NA ZIEMI

**JEŚLI CELUJESZ W
NIC – TRAFISZ ZA
KAŻDYM RAZEM.**

ZIG ZIGLAR

SZCZĘŚCIE

Wyobraź sobie siebie za 10-20 lat. Osiągnąłeś/aś wszystkie swoje marzenia. Pieniądze, idealne zdrowie, wygląd, podróże. Jak wygląda Twoje życie. Siedzisz na tropikalnej wyspie, mieszkasz w Polsce w bloku w Warszawie, uczysz na uczelni, masz własną firmę?

ZADANIE 2

Napisz na drugiej kartce rzeczy, które robisz w idealnym świecie. Co robisz? Ta lista może być bardzo podobna do tej stworzonej powyżej. Może być inna. Wyobraź sobie, że masz nieograniczone pieniądze, czas i genialne zdrowie. Wyobraź siebie za 10-20 lat. Co robisz? Bądź bardzo konkretna/konkretyny.

Jak to jest u mnie: Jestem mistrzem CrossFit (robię 20 muscle-upów), ważę 85 kg, odwiedzam jeden kraj miesięcznie, mam pasywny dochód 20,000 PLN miesięcznie.

SZCZĘŚCIE

Czas na rzeczy, które zawsze chciałaś/chciałeś zrobić. Te magiczne... dziwne... ciekawe... Te cele to czasami marzenia z dzieciństwa, czasami rzeczy, o których marzysz od pół roku.

ZADANIE 3

Napisz na trzeciej kartce rzeczy, o których marzysz. Mogą to być rzeczy realne, ale również rzeczy mało rzeczywiste na pierwszy rzut oka (sprawdź moje poniżej :)). Mamy zwyczaj przeceniać, to co możemy zrobić w rok, ale nie doceniamy tego, co możemy zrobić w 5 lat. Głowa do góry i pisz.

Jak to jest u mnie: spędzić noc w hotelu poza Ziemią, przebiec Badwater Ultramarathon (217 km), 31 dni bez telefonu, TV, internetu, komputera, itd.



KROK 3

USTAL CELE

**UŚWIADOM SOBIE, CZEGO
NAPRAWDĘ PRAGNIESZ. DZIĘKI
TEMU PRZESTANIESZ UGANIAĆ
SIĘ ZA MOTYLAMI I
PRZYSTĄPISZ DO KOPANIA W
POSZUKIWANIU ŻYŁY ZŁOTA.**

WILLIAM MOULTON MARSDEN

CELE To najtrudniejsze zadanie z całej listy. Poświęć mu dużo czasu. Dzień, tydzień, miesiąc. Nie śpiesz się. Kwestia odpowiedzenia sobie na pytanie, które z tych rzeczy sprawią, że będę szczęśliwy, a które to tylko "głupie marzenia". Droga do celów powinna też być przyjemnością. Wybierz dobrze. Nie ma nic gorszego, niż podążanie do złego celu.

ZADANIE 4

Położ przed sobą 3 kartki, które powstały w zadaniach 1, 2 i 3. Wybierz te punkty, które sprawią, że będziesz szczęśliwa/szczęśliwy. Zamień słowa na zadania. Postaraj się, aby te zadania miały formę policzalną lub wykonalną (dlaczego o tym za chwilę), np. będę warzyć 80 kg, będę zarabiać 50,000 PLN miesięcznie, itd.

Jak to jest u mnie: W mojej pierwszej liście było zadanie "Wejść na wszystkie szczyty Europy". Nie przepadam za tym i to byłaby bardziej forma udowodnienia czegoś innym, a nie bycia szczęśliwym. Usunąłem to zadanie.



KROK 4

USTAL TRZY POZIOMY I DATY

**CELE W ŻYCIU CZŁOWIEKA
POWINNY BYĆ JAK
HORYZONTY, TAK ABY
OSIĄGAJĄC JEDNE ZAW
SZE WIDZIEĆ NOWE.**

AGNIESZKA LISAK

TRZY POZIOMY

Jedną z głównych zasad trzech poziomów jest podzielenie zadań na trzy poziomy. Proces ten ma nas w prosty sposób przybliżać do celów. Zamiast skupiać się na przebiegnięciu ultramaratonu, może łatwiej skupić się na przebiegnięciu 10 kilometrów.

ZADANIE 5

Cele, które powstały w punkcie 3, należy podzielić na 3 poziomy. Jeżeli chcesz mieć 1,000,000 PLN na koncie bankowym, ustal poziom 3-ci na 1 milion, poziom 2-gi na 100,000, a poziom 1-wszy na 10,000. Skup się na tym, aby poziom 1-wszy można było osiągnąć maksymalnie w 1-3 lata.

Jak to jest u mnie: Jednym z moich zadań (<http://trzypoziomy.pl/zadania/>) jest zadanie 6: Podróżnik po Świecie. Poziom 1-wszy - 20 krajów (byłem już w 17). Poziom 2-gi - 50 krajów. Poziom 3-ci - 100 krajów.

**CEL BEZ TERMINU JEST
WYŁĄCZNIE
MARZENIEM.**

GAIL VAZ-OXLADE

TERMINY

Drugą ważną zasadą to posiadanie terminu na osiągnięcie twego celu. Termin będzie Cię motywował i pozwoli Ci rozłożyć pracę w dążeniu do celu. Terminy muszą być realistyczne (to nie korporacja). Nie wiesz jak ustalić termin? Spytaj kogoś, kto doszedł do tego punktu lub po prostu ustal go wg. swojego "wiedzimisie". Później będzie okazja go zmienić.

ZADANIE 6

Do każdego poziomu ze swojej listy dodaj datę. Jeżeli chcesz dany poziom ukończyć w tym roku, to podaj miesiąc. Jeżeli w następnych to podaj rok. Napisz tą datę przy każdym zadaniu, dla każdego poziomu.

Jak to jest u mnie: Jednym z moich zadań jest przebiegnięcie celów jest opublikowanie tomiku poezji. Zadanie 1 - 50 wierszy - 2018. Zadanie 2 - 500 wierszy - 2019. Wydanie tomiku - 2019.



KROK 5

ZNAJDŹ NAGRODY

**ZA KAŻDY
ZDYSCYPLINOWANY
WYSIŁEK JEST
WIELOKROTNIE
WYŻSZA NAGRODA.**

JIM ROHN

NAGRODA

Nagroda nie jest wymaganą rzeczą po osiągnięciu danego poziomu, ale bardzo pomaga. Ważne, aby cel i droga do niego była przyjemnością. Warto jednak pomóc swojej psychice i zapewnić sobie coś wspaniałego, po osiągnięciu celu. Będzie nam chciało się jeszcze bardziej pracować, aby do niego dojść.

ZADANIE 7

Zastanów się co (rzecz materialna lub czynność) sprawia Ci olbrzymią przyjemność. Powinno być to coś ekstra, co wręczysz sobie po osiągnięciu poziomu... i tylko wtedy. Napisz jak chcesz się nagrodzić i jaki będzie koszt tej nagrody.

Jak to jest u mnie: Za poziom 1 nagradzam się 2 butelkami dobrego wina (80-120 PLN każda). Za poziom 2 nagradzam się kolacją w restauracji z przynajmniej 1 gwiazdką Michelin. Za poziom 3 nagradzam się obrazem kupionym na licytacji w domu aukcyjnym Desa.



KROK 6

ZNAJDŹ PIENIĄDZE/CZAS NA NAGRODY

PIENIĄDZE I CZAS NA NAGRODĘ

Ustalenie nagród jest ważne, ale jeszcze ważniejsze jest pozwolenie sobie na otrzymanie tej nagrody. Dlatego ważne jest, aby zacząć odkładać pieniądze lub rezerwować czas na wykonanie pewnej aktywności po zdobyciu poziomu.

ZADANIE 8

Spójrz na listę swoich zadań i sprawdź ile pieniędzy lub czasu potrzebujesz na nagrody po ukończeniu każdego poziomu. Jeżeli wynik jest nierealny, to zmniejsz nagrody do takich, na które Cię stać.

Jak to jest u mnie: Każdego miesiąca odkładam pieniądze na moje cele. W tym miesiącu (styczeń 2017) było to 100 złotych. W poprzednim 200 złotych. Jeszcze wcześniej 254.67 złotych (tak wiem, dziwna kwota).



KROK 7

ZASTOSUJ TECHNIKĘ
WSTECZNEJ WIZUALIZACJI

**Z JASNEJ WIZJI
WYŁONIA SIE
KONKRETNE CELE,
KTÓRE POZWOLĄ
ROZPOCZAĆ
DZIAŁANIE.**

STEVE GROUNDS

WSTECZNA WIZUALIZACJA

ZADANIE 9

Czas się zastanowić jak dojdziemy do poziomu 1. Należy tu zastosować technikę wstecznej wizualizacji. Wyobrażamy siebie w chwili uzyskania poziomu (znasz datę) i cofamy się co dzień, co tydzień i określamy co musimy zrobić, aby tam się zbliżyć.

Napisz na kartce każdy z 1-wszych poziomów i zacznij pisać od daty końcowej co musi się wydarzyć, aby dojść do dnia dzisiejszego. Spróbuj też dodać daty, ale jeżeli tego nie zrobisz, to zajmiemy się to w następnym kroku.

Jak to jest u mnie: Przebiegnięcie 100KM Del Pasatore. Pojawienie się na starcie. Zameldowanie w hotelu. Przylot do Florencji. Zakup odżywek. Trening biegowy. Kupienie biletu do Florencji. Rezerwacja Hotelu. Plan biegowy. Wejściówka na bieg.



KROK 8

ZAPLANUJ ROK, MIESIĄC, TYDZIEŃ

**ŻYCIE PRZYNAJMNIEJ
W JEDNYM ASPEKCIE
JEST DLA WSZYSTKICH
TAKIE SAMO. CZAS.**

EMRE YILMAZ

PLANOWANIE

Znamy już cel. Wiemy kiedy i jak chcemy go osiągnąć. Teraz konieczne jest rozłożenie tego na kroki i rozłożenie w czasie. Warto wiedzieć, że zrobienie "czegoś" w tym miesiącu pozwoli Ci dojść do celu za rok. Małe akcje, duże rezultaty.

ZADANIE 11

Użyj Microsoft Excel lub innego arkusza. Może też być zwykła kartka. Podziel ją na miesiące, które stoją przed Tobą do osiągnięcia Twojego celu. Rozłóż tak zadania z poprzedniego kroku, aby były realne do osiągnięcia. Najbliższy miesiąc podziel na tygodnie. W każdym tygodniu wypisz zadania, których suma pozwoli Ci osiągnąć wszystko zaplanowane na miesiąc.

Jak to jest u mnie: Planuję rok, miesiąc i tydzień. 1 stycznia planuję wszystkie zadania i rozkładam pracę na miesiące. Ostatniego dnia miesiąca rozkładam zadania z tego miesiąca na tygodnie. Co niedzielę tworzę listę kilku zadań na ten tydzień.

PLANOWANIE PRZYKŁAD

		2-8	9-15	16-22	23-29	Styczeń
2						
3	Zadanie 01: Waga					
4	Zadanie 02: Biegi			Opłaty wyjazdów i maratonów		Kasa Maraton Wigry, Bilety 100K
5	Zadanie 03: Programowanie			Skończyć Kurs Python		Skończyć Kurs Python
6	Zadanie 04: Poeta			Artyku 3P	Podsumowanie	2 Artykuły i Podsumowanie
7	Zadanie 05: Walden				Odpytać Łukasza	Odpytać Łukasza o 3 dni
8	Zadanie 06: Podróżnik po Świecie		Ustalić 3 kraje			Ustalić z Żoną 3 Kraje
9	Zadanie 07: Podróżnik po Polsce		Ustalić 13 miejsc			Ustalić z Żoną 13 Miejsc w Polsce
10	Zadanie 08: UNESCO		Ustalić 13 miejsc			Ustalić z Żoną 13 Miejsc UNESCO
11	Zadanie 09: Książka					
12	Zadanie 11: Wino		Ustalić winnicę			Ustalić z Żoną gdzie 1 winnica
13	Zadanie 12: Freediving					
14	Zadanie 13: Rentier	2 Artykuły Cross	2 Artykuły Cross	2 Artykuły Trening	2 Artykuły Trening	4 Artykuły Cross i 4 Trening
15	Zadanie 14: Codzienny YouTuber					
16	Zadanie 15: Potężny YouTuber					
17	Zadanie 16: Biznes	Start z Meetup + Artykuł Chmurowisko			Wystartowanie działalności	Startuję z Firmą
18	Zadanie 17: Strona Internetowa	Wrzucić CrossFit w StumbleUpon			Wrzucić Treningi w StumbleUpon	Wrzucam Blogi w StumbleUpon
19	Zadanie 18: Motocykl					
20	Zadanie 19: Klout					
21	Zadanie 20: CrossFit					
22	Zadanie 21: Scena			Analiza konferencji w 2017		Zapisuję się na konferencje chmury
23	Zadanie 22: Scena i Hajs					Spotkanie z Piotrem
24	Zadanie 23: Hotele					
25	Zadanie 25: Russian Kettlebell Certification					
26	Zadanie 26: Mieszkania					
27	Zadanie 27: Projekt „Zawsze Ciepło”					
28	Zadanie 28: Kolekcja Obrazów					
29	Zadanie 30: Firma i Ludzie					

Oto rzeczywisty wycinek mojego planu na styczeń. Jak widzisz zadania nie są skomplikowane, ale ich suma pozwoli mi osiągnąć moje zadania w zaplanowanym czasie.



KROK 9

ZAPLANUJ DZIEŃ

**CO MASZ ZROBIĆ
JUTRO ZROB
WCZORAJ... A
NAJPOŹNIEJ DZISIAJ!**

MARIAN J. WASZKIEWICZ

PLANOWANIE DNIA

Ważne, aby każdego dnia robić coś, co przybliży nas do celu. Planując tydzień już wiesz, co będziesz robić danego dnia. Pamiętaj, że pewnie będziesz mieć też inne zadania... codzienność. Planuj mądrze.

ZADANIE 12

Każdego wieczora wypisz na kartce lub w notesie max. 3 zadania na najbliższy dzień. Jedno (to najważniejsze) zaznacz. Twoim celem jutro będzie wykonanie przynajmniej jednego zadania z tej listy jak najszybciej. Po wykonaniu skreśl je z listy. Poczujesz niesamowitą ulgę i niesamowitą moc. Przejdź do kolejnego zadania.

Jak to jest u mnie: Planując w niedzielę cały tydzień wypisuję w notesie zadania na ten tydzień. W tym tygodniu jest ich 6. Każdego wiczora wypisuje 1-3 zadania na jutro, z czego przynajmniej jedno jest z niedzielnej listy.



KROK 10

PRACUJ, BAW SIĘ PRZY TYM, DZIEL SIĘ
SWOIMI POSTĘPAMI Z INNYMI

DZIELENIE SIĘ Z INNYMI

ZADANIE 13

Jest wiele teorii o dzieleniu się z innymi swoimi planami. U mnie pokazanie moich zadań i postępu do całego Internetu daje mi olbrzymią motywację i policzalność. To dotkowy czynnik, który pozwala mi zdobywać nowe cele i zadania.

Znajdź sposób do podzielenia się swoimi zadaniami z kimkolwiek. Może to być Twój przyjaciel, żona, mąż. Może to być grupa osób na Facebook. Może to być cały świat. Jeżeli nie masz się z kim podzielić, to wyślij swoje zadania do mnie. Będę Cię od czasu do czasu pytał, jak Ci idzie. mirek@burnejko.pl

Jak to jest u mnie: Dzielę się wszystkimi zadaniami na blogu trzyposiomy.pl. Dodatkowo robię codziennego vloga (zadanie z listy), gdzie pokazuję moje wzloty i upadki w drodze na szczyt. Daje mi to dużo motywacji.



DAJ MI ZNAĆ JAK CI IDZIE

Odpisuję na każdy email.
Napisz do mnie w dowolnym
momencie Twojej podróży do lepszego jutra.
mirek@burnejko.pl



DZIEKUJĘ!

TRZYPOZIOMY.PL