

A man with short brown hair, wearing a dark blue suit jacket over a light blue and white striped shirt, is shown from the chest up. He is looking directly at the camera with a slight smile and his right hand is raised, palm facing forward, in a gesture. The background is a blurred image of a modern building with glass windows.

Krzysztof
Janowski

UWOLNIJ
swój
POTENCJAŁ

Przez
umysł i ciało
do sukcesu

wydawnictwo
poltext

OPINIE

Dziesiątki trenerów chciały szkolić ludzi w stworzonej przeze mnie organizacji dystrybucyjnej. Przebijali się tylko niektórzy. Krzysztof Janowski jest jednym z nielicznych, których do tego zaprosiłem. Przez lata otrzymałem również wiele propozycji, by pisać recenzje do książek autorów piszących o sprzedaży, rekrutacji, rozwoju osobistym. Robię to po raz pierwszy, gdyż Krzysztof odróżnia się od nich oryginalnością przekazu edukacyjnego. Mimo młodego wieku jest doświadczonym mężczyzną i ma coś do powiedzenia. Potrafi bowiem mówić międzypokoleniowo. Jego książka jeszcze jest niedoskonała – niedoskonała młodością, niecierpliwością i chęcią napisania o wszystkim, co emanuje z twórcy. Mam jednak przeczucie, że właśnie opiniuję debiut literacki kogoś, kto będzie już niebawem wybitnym mówcą, poczytnym autorem i efektywnym nauczycielem skutecznego życia.

To znakomita pozycja dla każdego, kto dopiero zaczyna swoją przygodę z własnym biznesem, ale także dla tych, którzy chcą sobie przypomnieć świeżość spojrzenia na kanon prawd niezbędnych na tej drodze. Krzysztof pokazuje wam w niej wszystko, co najważniejsze, okraszając to czymś, czego tak nam we współczesnej rzeczywistości nie dostaje – szczerą, zaraźliwą pasją.

Jarosław Zych,
założyciel Colway

Często zadajemy sobie pytania: Jak mogę się doskonalić? W jaki sposób wzmocnić swoją pewność siebie? Jak być skuteczniejszym w biznesie? Jak przy tym wszystkim cieszyć się pełnym zdrowiem? Na wszystkie te pytania odpowiedzi znajdziesz w książce Krzysztofa Janowskiego, który nie tylko posiadał wiedzę na powyższe tematy, ale przede wszystkim jest żywym przykładem tego, o czym pisze. Polecam lekturę jego pierwszej książki!

Kamila Rowińska,
trener, inwestor, autorka bestsellera *Kobieta niezależna*

Naprawdę dobrze napisana książka, świetnie się ją czyta, dostarcza wiedzy, motywacji i energii. Bardzo fajnie prowadzi przez pewną drogę, pokazuje poukładane wartości autora, którego poznałem około 5 lat temu na jednym ze szkoleń. Fantastyczne historie i przykłady, mnóstwo narzędzi. Nieszablonowe podejście do tematu i zdrowego stylu życia i – co ważne – szczere i spójne. Mam chyba swoją małą cegielkę wkładu mentorskiego w życie zawodowe autora i tym bardziej się cieszę z jego sukcesu. Lektura obowiązkowa w świecie rozwoju, świetna dla Ciebie i na prezent.

Artur Wikiera, mówca motywacyjny, trener,
autor bestsellera *ALFabet motywacji – powiedz TAK swoim
talentom, budząc uśpione możliwości*

Wyścig szczurów już się skończył. Co to oznacza dla nas, dla mnie? Oznacza to, że biorę odpowiedzialność za swoje życie, zdrowie i szczęście. Nie oczekuję cudu za rogiem, kreuję je sama swoją pracą. Krzysiek daje skuteczną i prostą receptę na zmianę w życiu, która nie tylko przybliży do wyboru optymalnych opcji, ale także zmusza do myślenia i podjęcia decyzji, co powinno się zmienić na naszym talerzu i na naszej liście celów do osiągnięcia. A to wszystko doprawione nieprzeciętnymi przykładami i zachęcającymi wyzwaniem. Polecam na zdrowie.

Żaneta Geltz, redaktor naczelna magazynu „Hipoalergiczni”
i inicjatorka ruchu społecznego Happy Evolution

Książka napisana przez praktyka Krzysztofa Janowskiego wskaże ci drogę pozwalającą zdobyć równowagę we wszystkich obszarach życia, tak aby osiągnąć pełnię szczęścia. Autor pokazuje, jak wiele czynników – wewnętrznych i zewnętrznych – wpływa na nasze samopoczucie, samoocenę, a nawet vitalność. Na szczęście nie pozostawia z tym czytelnika, tylko daje konkretne wskazówki, jak osiągnąć najwyższy poziom na wszystkich tych płaszczyznach. Uwolnij swój potencjał powinien przeczytać każdy, kto chce poprawić jakość swojego życia.

Katarzyna Szewczuk,
autorka bloga www.bibliotekalidera.pl

Nawyki mają potężną moc, a przyzwyczajenia są drugą naturą człowieka. Boimy się wyjść z pozornie bezpiecznej strefy komfortu. Nasze umysły popadają w chroniczne stany zamrożenia, z których trudno się wydostać. Ta przystępnie napisana książka podstępnie rozpuszcza skostniałe poglądy, dodaje odwagi oraz zmienia twoje życie na lepsze, przepełnione pasją i szczęśliwe. Gorąco polecam.

Jeannette Kalyta, położna,
autorka książki *Położna. 3550 cudów narodzin*

Książka Uwolnij swój potencjał to skondensowana pigułka wiedzy dla każdego, kto w tej chwili stoi w miejscu i nie ma pojęcia, co ze sobą zrobić. Pokazuje, jak wykonać pierwszy krok na drodze własnego rozwoju. Ponadto jest niejako przewodnikiem w kolejnych działaniach, które poprzez umysł i ciało prowadzą do poprawy jakości naszego życia. Polecam.

Anna Urbańska, Master Trener Structogram Polska,
neurocoach, pisarka, www.annaurbanska.pl

Przyjaciół, coach, mąż i ojciec. Znam Krzyska od samego początku jego kariery. Dzięki konsekwencji i ciężkiej pracy pokazał, jak można w pełni wykorzystać swój potencjał – i o tym jest jego książka. Żeby w pełni poczuć, że żyjesz, musisz opuścić często pozornie wygodną klatkę. Szukanie klucza na własną rękę to strata czasu. Lepiej posłuchać kogoś, kto wie, jak go znaleźć. Tą osobą jest właśnie Krzysiek.

Ziemowit Janaszek, mistrz Polski w trikach bilardowych

Wywołnij
swoj
POTENCJAŁ

Krzysztof Janowski

Wzwoń
swój
POTENCJAŁ
Przez
umysł i ciało
do sukcesu

wydawnictwo
poltext

Redakcja
Anna Żółcińska

Projekt okładki
Studio KARANDASZ

Koncepcja graficzna
Włodzimierz Michniewiś

Skład i grafika komputerowa
STUDIO MAGENTA, Nadzieja Michniewiś

© Copyright by Poltext sp. z o.o.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentów niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci zabronione. Wykonywanie kopii metodą elektroniczną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym, optycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji. Niniejsza publikacja została elektronicznie zabezpieczona przed nieautoryzowanym kopiowaniem, dystrybucją i użytkowaniem. Usuwanie, omijanie lub zmiana zabezpieczeń stanowi naruszenie prawa.

Warszawa 2015

Poltext sp. z o.o.
02-230 Warszawa, ul. Jutrzenki 118
tel.: 22 632-64-20
e-mail: wydawnictwo@poltext.pl
internet: www.poltext.pl

ISBN 978-83-7561-604-0 (format e-pub)
ISBN 978-83-7561-608-8 (format mobi)
ISBN 978-83-7561-612-5 (format pdf)

Z PLIKU ZOSTAŁY USUNIĘTE PUSTE STRONY.

*Książkę tę dedykuję moim
najwspanialszym kobietom:
żonie i córce, kochanym rodzicom,
rodzeństwu, przyjaciołom, znajomym
oraz wszystkim tym, którzy wezmą ją
do ręki. Przesłaniem jej jest inspiracja...*
Dziękuję

Spis treści

Wprowadzenie	9
Podziękowania	11
Wstęp	13

UMYSŁ

1. Kim jesteś?	17
Skąd pochodzisz?	18
Kim chcesz być? Szukaj siebie	21
Wyznaczaj cele i szukaj wyzwań	26
Twoja przyszłość to twoje nawyki	29
2. Przeszkody	35
Strefy bezpieczeństwa	35
Ograniczenia zewnętrzne i wewnętrzne	39
3. Szanse	49
Poznaj swój typ osobowości	50
Szukanie autorytetów i otaczanie się nimi	57
Zaplanuj swoje życie	60
4. Zarządzaj swoimi emocjami	67
Jak zarządzać swoim stanem emocjonalnym	68
Jesteś kowalem własnego losu	71

5. Umiejętności, które warto w sobie wykształcić	77
Sprzedaż – ponadczasowa umiejętność	77
Prezentuj z życiem	92
6. Równowaga w najważniejszych obszarach życia	101
Szczęście w życiu	102
Praca, biznes, pieniądze	107
Relacje	109
Zdrowie i witalność	109

CIAŁO

7. Siła życiowa to witalność	113
Czuć się witalnie	114
Dziesięć zasad do pełnej witalności	115
8. Odżywianie plus	137
Podsumowanie	143

Wprowadzenie

Zyję dłużej niż pan Krzysztof około 2,5 razy. Jestem doświadczoną przez życie, zorganizowaną, zdyscyplinowaną kobietą. Wydaje mi się, że dobrze kontroluję swoje życie.

A tu masz ci los! Od tego młodzieńca uczę się nadal! Pod wpływem lektury jego książki zaczęłam planować każdy dzień nie na luźnych kartkach, jak to było dotychczas. Kartki po załatwieniu sprawy wyrzucałam albo „gubiły się”. A tu notatnik. Takie proste, a takie pożyteczne!

Nie mówię już o reszcie treści zawartych w książce – wiemy, że pozytywne emocje dają nam powodzenie w życiu i zdrowie. Ale na co dzień, w pośpiechu życia, jakże często zapominamy o tym.

I jeszcze coś, co uwiarygodnia treści i przesłania książki przekazane przez Autora, zawarte w jednym zdaniu: „Nic nie ma za darmo, wszystko wymaga pracy nad sobą i zmian w swoim życiu”.

Dodam od siebie opinię ojca medycyny – Hipokratesa: „Jeśli nic nie chcesz zmienić w swoim życiu – nie oczekuj znikąd pomocy”.

Książka Krzysztofa Janowskiego jest dobrym przewodnikiem po dniu codziennym. W sposób sugestywny i komunikatywny przekazuje to, co wydaje się oczywiste, ale często w życiu codziennym niemożliwe, trudne. Zachęcam nie tylko do lek-

tury książki – zachęcam do zmian w sferze duchowej, emocjonalnej i umysłowej, jak również fizycznej. A najwartościowsza rada – czytaj codziennie przynajmniej 30 minut – jest bezcenna.

Każdemu mojemu pacjentowi mówię: jesteś tym co jesz, pijesz, wiesz i myślisz. Pełna zgodność z panem Krzysztofem. Gratuluję i polecam!

Danuta Myłek,
doktor nauk medycznych, alergolog,
autorka książki *Od lekarza do kucharza*

Podziękowania

Chciałbym przekazać wyrazy wdzięczności i podziękowania następującym osobom i firmom:

- ◆ całemu zespołowi wydawnictwa POLTEXT, który wspierał mnie podczas pisania tej książki;
- ◆ firmie Colway International, w szczególności Jarkowi, Maurycemu i Bernardowi, którzy zaufali mi na tyle, aby zostać partnerem wydania;
- ◆ firmie Wody Karpackie, a w szczególności Panu Markowi, który zawsze entuzjastycznie podchodzi do moich pomysłów i nieustannie je wspiera;
- ◆ wszystkim fantastycznym trenerom rozwoju, od których zdobywałem wiedzę, a także nauczycielom i wykładowcom, z którymi spędziłem tysiące godzin, słuchając ich rad, które następnie wprowadzałem w życie;
- ◆ znajomym i nieznanym, którzy swoją inspiracją i pomysłami wspierali powstanie tej książki;
- ◆ wszystkim tym, którzy od samego początku we mnie wierzyli;
- ◆ i wreszcie mojej wspaniałej żonie Agacie, która była życzliwym, ale obiektywnym krytykiem i nie pozwoliła książce odpłynąć na nieprzebyte morze mojej wyobraźni.

Wstęp

Kilka lat temu nosiłem na barkach nie tylko wielką nadwagę, kale i wielki smutek. Życie przelatywało mi przez palce, a ja zamiast się nim cieszyć, byłem coraz bardziej zmęczony, nie widziałem celu ani sensu, pędziłem z nurtem, a poczucie beznadziei towarzyszyło mi w każdej minucie. I w takim marazmie trwałem aż do momentu, w którym odnalazłem receptę na szczęście. Szczęście, które zyskałem wraz z osiągnięciem równowagi duszy i ciała. Dziś mam świetną kondycję, kilkadziesiąt kilo mniej, jestem naładowany energią i cieszę się życiem w każdej minucie. Teraz tą receptą chcę się podzielić z tobą.

Tą książką chciałbym cię zaprosić, Drogi Czytelniku, na wspólną przygodę, która – jeśli dodasz do niej odrobinę wiary, pracy, zapału i samozaparcia – przynieść ci może wymierne korzyści i niezwykle szanse, a także odmienić twoje życie w stopniu, jakiego nawet się nie spodziewasz. Wszystko zależy od ciebie! Każdy posiada całe pokłady uspionej mocy, która czeka, aby ją uwolnić. Pamiętaj, że granice możliwości sięgają dużo, dużo dalej niż granice wiary. Wiem to na sto procent, choć kiedyś w to nie wierzyłem.

Dla kogo przeznaczona jest ta książka? Dla każdego, kto chce żyć pełniej, cieszyć się każdym dniem, każdą chwilą czy osiągnięciem. Dla ludzi, którzy widzą siebie wyżej, bardziej, lepiej. Również dla osób, które zwątpiły, które nie widzą sensu, nie potrafią się cieszyć z życia i dotychczasowych osiągnięć, aby