

# Maksimum Osiągnięć

Klucz do doskonałego funkcjonowania  
i osobistego przywództwa

Program Rozwojowy

# Maksimum Osiągnięć

Klucz do doskonałego funkcjonowania i osobistego przywództwa

## Od czego zależy sukces?

Sukces zależy w 80 procentach od psychiki. To, co osiągasz, wynika przede wszystkim z tego, jak myślisz o sobie samym, o swoim życiu i o otaczających cię ludziach. Zmieniając sposób myślenia zmienisz wszystko to, co robisz!

Potencjał przeciętnego człowieka to jak niezbadany ocean, dziewiczy kontynent, cały wszechświat możliwości, które czekają na uwolnienie i zastosowanie do jakiegoś ważnego, dobrego celu.

## Tajemnice sukcesu...

Tak zwane tajemnice sukcesu nie mają w sobie niczego tajemniczego. To odwieczne prawdy i działania, zgodnie z którymi od wieków postępują osiągający sukcesy ludzie. Kiedy je poznasz i zastosujesz, zaczniesz cieszyć się takimi samymi wynikami, do jakich dochodzą najlepiej radzący sobie ludzie w społeczeństwie. Mało jest rzeczy, których nie będziesz w stanie osiągnąć, jeśli będziesz ich naprawdę pragnął.

## Dlaczego niektórzy ludzie osiągają więcej sukcesów niż inni?

Najmądrzejsi ludzie wszystkich cywilizacji szukają odpowiedzi na pytanie od ponad 2500 lat. W XX wieku na poszukiwanie tej odpowiedzi przeznaczono niezliczone miliony dolarów i tysiące godzin. Napisano na ten temat tysiące książek i artykułów. Dziś o tym, jak osiągać sukces w różnych dziedzinach, wiemy więcej, niż kiedykolwiek wcześniej. Sukces stał się przewidywalny.

## Najlepsze rozwiązania w zasięgu ręki

Maksimum Osiągnięć – to najbardziej znany program szkoleniowy Briana Tracy, brało w nim udział ponad milion osób na całym świecie. Oceniany jest jako najlepszy w dziejach program na temat rozwoju zawodowego i osobistego.



„Szczęście w życiu jest dość przewidywalne. Jeśli chcesz mieć więcej szczęścia, częściej podejmuj ryzyko, bądź bardziej aktywny, częściej włączaj się do działania.”

– Brian Tracy

# A co na szkoleniu?

## A co na szkoleniu?

- ▶ Poznasz najbardziej przełomowe odkrycie XX wieku w dziedzinie potencjału ludzkiego. Dowiesz się, jak samokoncept – to, jak o sobie myślisz i czujesz – decyduje o wszystkim, comówisz, robisz i w co wierzysz.
- ▶ Nauczysz się, jak możesz w sposób systematyczny i celowy przejąć kontrolę nad własnymi myślami i uczuciami i jak możesz zacząć budować swoje poczucie własnej wartości i pewności siebie, aż staniesz się bardziej efektywny we wszystkim, co robisz.
- ▶ Dowiesz się, jak możesz wyłączyć większość swoich negatywnych emocji. Nauczysz się uwalniać uczucia gniewu, strachu, winy, i niechęci, które cię dotąd powstrzymywały. Poznasz szereg sprawdzonych technik, które możesz wykorzystać do wyzwolenia umysłu, zwolnienia hamulców i odblokowania swojego potencjału.
- ▶ Poznasz najważniejsze koncepcje z dziedziny wyznaczania celów. Nauczysz się pytań, które przez całe życie możesz sobie zadawać, aby być wciąż skupiony na osiągnięciu tego, co jest dla ciebie ważne. Nauczysz się formułować własną misję, dzięki której będziesz się ze sobą wspaniale czuł i osiągniesz więcej niż kiedykolwiek wcześniej.
- ▶ Poznasz siedem zasad związanych ze zmianami i to, jak można je stosować, aby lepiej panować nad własnym życiem i mieć lepsze samopoczucie. Najefektywniej działający ludzie to w każdej dziedzinie ci, którzy stosują szereg metod i strategii postępowania ze zmianami, których nie mogą spowolnić ani nawet przewidzieć. Kiedy je poznasz i zaczniesz wykorzystywać, będziesz czuł się lepiej i pewniej we wszystkich obszarach życia.
- ▶ Dowiesz się jakie są pierwotne przyczyny co najmniej 95% wszystkich stresów, niepokołów i napięć, z którymi masz do czynienia. Nauczysz się prostych, skutecznych, sprawdzonych technik eliminacji tych źródeł stresu i zapewniania sobie większego poczucia panowania i siły.
- ▶ Poznasz najważniejsze techniki kreatywnego myślenia. Pomogły one osiągnąć sukces większej liczbie osób, niż jakiegokolwiek inne techniki. Umiejętność rozwiązywania problemów, podejmowania decyzji i osiągania wyników to podstawowy czynnik wpływający na twój sukces i szczęście w życiu.
- ▶ Dowiesz się, jak wzmacniać poczucie własnej wartości u innych ludzi, jak sprawić, by ludzie się lubili i jak dobrze i efektywnie postępować we wszystkich relacjach z innymi – w domu i w pracy. Umiejętność postępowania z ludźmi wpływa na twoje szczęście i sukces bardziej, niż jakikolwiek inny czynnik. To, jak bardzo lubisz innych i jak inni lubią ciebie, ma wielkie znaczenie dla twojej zdolności do wpływania na ludzi, negocjowania, przekonywania i dobrego postępowania w pracy i w życiu osobistym.
- ▶ A ponadto – udział Briana Tracy (video), warsztaty grupowe, ćwiczenia indywidualne, duża dawka inspiracji, motywacji i dobrej zabawy!

BRIAN TRACY – Jeden z czołówki światowej sławy autorytetów w dziedzinie budowania sukcesu w biznesie i życiu osobistym. Z jego szkoleń skorzystało wielu liderów znanych światowych firm, doradza największym korporacjom na świecie. Porywające wykłady Briana Tracy, seminaria, szkolenia i książki zmieniły życie wielu ludzi i pomogły osiągnąć szczęście i sukces. Twórca Brian Tracy International połączył wiedzę pochodzącą z czołowych ośrodków naukowych i badawczych zajmujących się takimi dziedzinami takich jak zarządzanie czy psychologia, i stworzył jedyne w swoim rodzaju programy uczące planowania ścieżki kariery, motywowania, zarządzania czasem, skutecznej sprzedaży i wiele innych.



## Program Szkolenia | Dzień I

### 1. Metody skutecznego działania i osobistego przywództwa

Dlaczego niektórzy ludzie osiągają więcej sukcesów niż inni? Najmądrzejsi ludzie wszystkich cywilizacji szukają odpowiedzi na to pytanie od ponad 2500 lat. W XX wieku na poszukiwanie tej odpowiedzi przeznaczono niezliczone miliony dolarów i tysiące godzin. Napisano na ten temat tysiące książek i artykułów.

Dziś o tym, jak osiągać sukces w różnych dziedzinach, wiemy więcej, niż kiedykolwiek wcześniej. Sukces stał się przewidywalny. Podczas tej sesji poznasz najważniejsze koncepcje i zasady, które przez wieki odkryli inni ludzie sukcesu. Kiedy je opanujesz i zastosujesz, zaczniesz osiągać takie same wyniki, jak oni.

#### Cel sesji:

- Poznanie najważniejszych zasad i koncepcji sukcesu

#### Agenda:

- Poprawna definicja sukcesu
- Siedem pragnień lub celów, które są wspólne dla wszystkich
- Trzy najważniejsze korzyści płynące z sukcesu
- Metody skutecznego uczenia się i działania
- Poprawna definicja osobistego przywództwa
- Cztery cechy lidera
- Siedem zasad skutecznego działania i osobistego przywództwa

### 2. Siedem praw psychiki

Możesz w życiu osiągnąć znacznie więcej, niż kiedykolwiek wcześniej. Przez całe wieki zwykli ludzie wznosili się na wyżyny i osiągnęli rzeczy wielkie. Poznając i stosując zasady, którymi się posługiwali, możesz mieć to, czego wcześniej nie mogłeś sobie nawet wyobrazić.

Prawa i zasady leżące u podstaw szczęścia, powodzenia i znakomitego funkcjonowania były badane i analizowane przez największych myślicieli wszech czasów. Wiemy dziś, że każdy przeciętny człowiek posiada talenty i zdolności znacznie przewyższające te, które dotychczas wykorzystywał.

Podczas tej sesji poznasz siedem praw umysłu, niektóre sformułowane już 5000 lat temu, z których korzystali i nadal korzystają najwybitniejsi ludzie, by osiągać niezwykle rzeczy. Dowiesz się, jak stosować te prawa i zasady w każdym aspekcie życia. Nauczysz się szybko uzyskiwać najlepsze wyniki we wszystkim, co robisz.

#### Cel sesji:

- Poznanie 7 praw psychiki i zastosowanie ich we własnym życiu
- Poznanie najszybszej drogi do najlepszych wyników

#### Agenda:

- Jedna rzecz, która sprawia, że jesteś wyjątkowy i inny od wszystkich pozostałych ludzi
- Jak stwarzać świat własnymi myślami
- Klucz do dobrego samopoczucia i siły
- Zasada kierująca życiem większości ludzi
- „Żelazne prawo” ludzkiego losu
- Dlaczego twoje przekonania decydują o rzeczywistości?



## Program Szkolenia | Dzień I

### 3. Klucz do doskonałego funkcjonowania

Jedno z najważniejszych odkryć związanych z funkcjonowaniem człowieka zawiera się w słowach „stajesz się tym, o czym przez większość czasu myślisz.”

Twój świat zewnętrzny jest w dużym stopniu odbiciem świata wewnętrznego. To, jak myślisz i jak się czujesz, określa twoje postawy, oczekiwania wartości i zachowania. Kluczem do doskonałego funkcjonowania jest zrozumienie, jak uczysz się myśleć i czuć. Kiedy to zrozumiesz, będziesz umiał się zmienić.

Podczas tej sesji poznasz największy przełom XX wieku w dziedzinie potencjału ludzkiego. Dowiesz się, jak samokoncepcja — to, jak o sobie myślisz i czujesz — decyduje o wszystkim, co mówisz, robisz i w co wierzysz. Nauczysz się, jak możesz w sposób systematyczny i celowy przejąć kontrolę nad własnymi myślami i uczuciami i jak możesz zacząć budować swoje poczucie własnej wartości i pewności siebie, aż staniesz się bardziej efektywny we wszystkim, co robisz.

#### Cel sesji:

- Przejęcie kontroli nad własnymi myślami i uczuciami.
- Zbudowanie poczucia własnej wartości i pewności siebie

#### Agenda:

- Wzór na potencjał człowieka
- Najważniejsze odkrycie XX wieku z dziedziny rozwoju osobistego
- Jak można znacznie lepiej wykorzystać wrodzony potencjał
- Trzy składniki samokoncepcji i sposoby wpływania na nie
- Jak od dzieciństwa rozwija się osobowość człowieka
- Dwa najważniejsze szkodliwe nawyki, które Cię powstrzymują
- Proces tworzenia nowych, pozytywnych nawyków

### 4. Przejęcie kontroli nad własnym życiem

Masz dużo więcej możliwości, kompetencji i siły, niż ci się wydaje. Już teraz masz w sobie umiejętność znacznego zwiększenia dotychczasowych osiągnięć. Możesz przejąć całkowite panowanie nad swoim życiem, w każdym jego aspekcie, i w dowolny sposób zmienić całą swoją przyszłość.

Postawa odpowiedzialności za siebie, aktywności zamiast bierności, to wspólna cecha ludzi, którzy osiągają coś w życiu. Przyjmując odpowiedzialność za swoje życie i wszystko, co ci się przydarza, wypracowujesz „poczucie panowania”, które sprawia, że stajesz się osobą bardziej pozytywną, kreatywną i skupioną na każdej części twojego życia.

Podczas tej sesji poznasz szereg konkretnych pomysłów, które możesz wykorzystać do przejęcia kontroli nad własnym życiem. Dowiesz się, jakie cechy charakteryzują odpowiedzialnych ludzi i jak możesz stać się siłą sprawczą w życiu, zmieniając postawę...

#### Cel sesji:

- Wykorzystywanie przejęcia kontroli nad własnym życiem
- Wypracowanie poczucia panowania nad sobą

#### Agenda:

- Różnica między aktywnością a reaktywnością
- Jak uzyskać większe poczucie własnej siły
- Jak przejść od niedojrzałości do dojrzałości
- Historyczna teoria wyzwań i to, jak wpływa ona na twoje własne życie
- Różnica między odpowiedzialnością a nieodpowiedzialnością
- Cechy osoby w pełni odpowiedzialnej



## Program Szkolenia | Dzień II

### 5. Zwolnienie hamulców

Posiadasz ogromny potencjał i możliwości, których jeszcze nawet nie zacząłeś wykorzystywać. Większość ludzi ma psychiczne „bloki”, które ich powstrzymują, nawet jeśli o tym nie wiedzą. Umiejętność znajdowania takich bloków i ich usuwania jest bardzo ważna dla osiągnięcia tego, co chcesz osiągnąć.

Wszelkiego rodzaju negatywne emocje to podstawowy powód, dla którego ludzie są nieszczęśliwi i nieefektywnie działają. Zrozumienie negatywnych emocji i nauczenie się pozbywania się ich pozwoli ci osiągnąć znacznie więcej, niż sobie wyobrażałeś.

Podczas tej sesji dowiesz się, jak możesz wyłączyć większość swoich negatywnych emocji. Nauczysz się uwalniać od uczucia gniewu, strachu, winy, i niechęci, które Cię dotąd powstrzymywały. Poznasz szereg sprawdzonych technik, które możesz wykorzystać do wyzwolenia umysłu, zwolnienia hamulców i odblokowania swojego potencjału.

#### Cel sesji:

- Zrozumienie negatywnych emocji i uwolnienie się od uczucia gniewu, strachu, winy
- Nauka sprawdzonych technik, które można wykorzystać do wyzwolenia umysłu i odblokowania swojego potencjału

#### Agenda:

- Podstawowe umiejętności pozwalające na osiągnięcie poczucia własnej wartości, szacunku do siebie i do dumy z siebie
- Zależność między poczuciem odpowiedzialności i poczuciem panowania
- „Drzewo negatywnych emocji” i jego wpływ na sposób, w jaki myślisz i czujesz
- Najważniejsze czynniki wywołujące wszystkiego rodzaju negatywne emocje
- Jak eliminować u siebie negatywne emocje korzystając z jednej, potężnej afirmacji
- Znaczenie opanowania sztuki regularnego zwalniania hamulców
- Jak znajdować „punkty zapalne” i nauczyć się być szczęśliwym człowiekiem

### 6. Panowanie nad emocjami

Twoim głównym celem w życiu powinno być stanie się wszystkim, czym możesz się stać, znakomite funkcjonowanie i bycie naprawdę fantastycznym człowiekiem.

Przeanalizowano tysiące ludzi sukcesu, aby znaleźć cechy, które umożliwiły im osiągnięcie wielkich rzeczy i pozytywne wpływanie na otaczający ich świat. Szczęśliwi ludzie, ludzie sukcesu, kontrolują własne emocje. Są spokojni, pewni siebie, pozytywni i skupieni. Obiektywnie patrzą na samych siebie, nie niepokoją się, nie boją, nie ulegają ekscytacji.

*Podczas tej sesji nauczysz się postępować ze swoimi emocjami.*

Dowiesz się, jak przejąć całkowitą kontrolę nad wewnętrznymi uczuciami, tak abyś mógł się bardziej pozytywnie i efektywnie realizować we wszystkim, co robisz. Poznasz znaczenie wybaczenia i dowiesz się, jak wybacząc możesz stać się szczęśliwszy i lepiej funkcjonować.

#### Cel sesji:

- Kontrolowanie własnych emocji, nabycie pewności siebie.
- Nauczenie się obiektywizmu w patrzeniu na samych siebie.
- Całkowite wyeliminowanie negatywnych emocji
- Pozbycie się poczucia winy

#### Agenda:

- Jak całkowicie panować nad własnymi emocjami
- Pochodzenie negatywnych emocji – jak się ich uczymy
- Główna przyczyna wszelkiego rodzaju negatywnych emocji
- Pierwotne przyczyny poczucia winy i braku własnej wartości oraz sposoby ich eliminowania
- Główne wskaźniki nieświadomego poczucia winy i sposoby ich rozpoznawania
- Pięcioczęściowy sposób na eliminację baraku poczucia własnej wartości, które Cię ogranicza
- Znaczenie wybaczenia i sposoby ich wprowadzenia w życie.



## Program Szkolenia | Dzień II

### 7. Programowanie umysłu na sukces

Twój umysł, sposób, w jaki myślisz, decyduje o wszystkim, co ci się przydarza. Jeśli zmienisz sposób myślenia, zmienisz jakość swojego życia. Istnieje szereg praw i zasad psychiki, które stosuje się już od tysięcy lat. Kiedy się ich nauczysz i zaczniesz stosować, zaczniesz działać znacznie lepiej i skuteczniej. Będziesz umiał wywierać większy wpływ na innych.

Ludzie sukcesu to ci, którzy wypracowali nawyki gwarantujące sukces. Najważniejsze nawyki mają charakter osobisty i są związane z postawami. Wynikają z tego, jak myślisz i działasz. Kiedy przyswoisz sobie takie nawyki myślenia, jakie mają najlepiej funkcjonujący ludzie, zaczniesz we wszystkim osiągać coraz lepsze wyniki

#### Cel sesji:

- Zmiana sposobu myślenia i ukierunkowanie go na cel.
- Nauczenie się praw dzięki którym zwiększy się Twój wpływ na innych
- Poznanie koncepcji, metod i technik, dzięki którym staniesz się bardziej elastyczny, skupiony i pełen siły w każdej dziedzinie

#### Agenda:

- Jak świat zewnętrzny odzwierciedla twój świat wewnętrzny
- Jak i dlaczego to, o czym myślisz, rośnie w twoim życiu
- Największa przeszkoda na drodze do pozytywnej zmiany i jak się jej pozbyć
- Cztery zdania, których możesz używać, by stać się bardziej elastycznym i skutecznym
- Jak Twoje emocje decydują o wszystkim, co Ci się przydarza i jak możesz je kontrolować
- Metoda „końca filmu”, pozwalająca szybciej i łatwiej realizować cele
- Trzy klucze do nabrania nowych pozytywnych nawyków myślenia i działania

### 8. Zmiana samokonceptu

Twój samokoncept decyduje o tym, jak efektywnie i poprawnie działasz w każdej dziedzinie życia. Wszystkie zmiany, wszelka poprawa w życiu zaczyna się od zmiany, a kończy na poprawie samokonceptu.

Samokoncept zmienia się w podobny sposób, jak programujesz komputer. Używasz szeregu narzędzi i poleceń, aby zmienić sposób, w jaki myślisz o sobie. W miarę jak twoje myśli i uczucia zmieniają się, tak samo zmieniają się postawy, przekonania i oczekiwania. Wtedy twoje zachowania zaczynają odzwierciedlać to, kim jesteś wewnątrz. Twój samokoncept ukształtował się przez całe życie w wyniku wielu wprowadzanych danych. Możesz te dane wprowadzać na nowo, przejmując kontrolę nad ilością i jakością nowych pomysłów i informacji, jakie dopuszczasz do podświadomości. Świadomie i systematycznie programując siebie słowami, obrazami, pomysłami i emocjami, których pragniesz, możesz sterować rozwojem i kształtowaniem swojej osobowości i temperamentu.

#### Cel sesji:

- Poprawa życia zewnętrznego, poprzez zmiany wewnątrz Ciebie
- Umiejętne stosowanie wizualizacji oraz afirmacji
- Stanie się pozytywną osobą

#### Agenda:

- Trzy kroki niezbędne do zmiany samokonceptu
- Jak korzystać z siły werbalizacji do wyobrażenia nowego siebie
- Główny czynnik zawsze decydujący o twoich emocjach
- Jak planować afirmacje, które sprawią, że twój potencjał stanie się nieograniczony
- Jak wykorzystać pełną moc podświadomości
- Potęgę podświadomości i krytyczny czynnik zmiany osobowości
- Jak wykorzystać te techniki, aby stać się doskonałym mówcą



## Program Szkolenia | Dzień III

### 9. Nowa dieta dla umysłu

Wiesz, że jeśli zmienisz dietę i styl życia, starannie dobierając składniki potraw i ćwicząc, możesz w krótkim czasie całkowicie zmienić swoją fizjologię i samopoczucie fizyczne. W taki sam sposób, jeśli zmienisz „dieta umysłu”, możesz się doskonale czuć psychicznie. Możesz stać się osobą pozytywną, kreatywną, towarzyską, otwartą i całkowicie panującą nad sobą i swoim życiem. To, kim jesteś i kim kiedykolwiek będziesz, jest określone przez to, jak myślisz.

Podczas tej sesji dowiesz się, jak myśleć w taki sposób, jak najbardziej pozytywnie i skutecznie działający ludzie. Nauczysz się całkowicie panować nad wywierającym na Ciebie wpływ środowiskiem. Poznasz szereg technik i metod, które możesz codziennie wykorzystywać, by stać się lepiej funkcjonującym człowiekiem. Nauczysz się zmienić całe życie w nieustanną afirmację pozytywnych myśli, słów i obrazów.

#### Cel sesji:

- Stanie się osobą kreatywną, pozytywną, towarzyską, otwartą i całkowicie panującą nad swoim życiem.
- Nauka całkowitego panowania nad wywierającym na Ciebie wpływ środowiskiem
- Zmiana sposobu myślenia na poziomie podświadomości
- Stanie się liderem i wzorem w pracy i życiu osobistym

#### Agenda:

- Jak stać się wyjątkowym liderem i wzorem we wszystkim, co robisz
- Prawo akumulacji i jego znaczenie w każdym aspekcie życia
- Jak opracować i wdrożyć twój własny program „ćwiczeń umysłowych”
- Znaczenie właściwego doboru ludzi w twoim otoczeniu
- Jak eliminować stare koncepcje, które Cię ograniczały i zamieniać je na nowe pozytywne koncepcje na przyszłość
- Metody utrzymywania niezmiennego postawy pozytywnych oczekiwań
- Proces całkowitej zmiany sposobu myślenia, przejście od braku wiary do wiary

### 10. Zwycięska umiejętność

Opanowanie umiejętności wyznaczania celów i robienia planów ich realizacji może bardziej pomóc ci osiągnąć wielki sukces i szczęście, niż jakakolwiek inna umiejętność. Ludzie posiadający jasne, konkretne, spisane cele osiągają więcej w kilka miesięcy lub lat, niż większość innych osiąga przez całe życie. Na szczęście wyznaczanie celów to umiejętność, którą można opanować przez naukę i praktykę. Kiedy ją posiadasz, przyszłość nie będzie miała żadnych ograniczeń.

Podczas tej sesji poznasz najważniejsze koncepcje z dziedziny wyznaczania celów. Nauczysz się pytań, które przez całe życie możesz sobie zadawać, aby być wciąż skupionym na osiągnięciu tego, co jest dla Ciebie ważne. Nauczysz się formułować własną misję, dzięki której będziesz się ze sobą wspaniale czuł i osiągniesz więcej niż kiedykolwiek.

#### Cel sesji:

- Opanowanie umiejętności wyznaczania celów i robienia planów ich realizacji
- Nauka zadawania pytań, które skutkują skupieniem na osiągnięciu tego co najważniejsze
- Formułowanie własnej misji, dzięki której osiągniesz więcej niż kiedykolwiek

#### Agenda:

- Jak i dlaczego cele uruchamiają pozytywne zasoby twojego umysłu i sprawiają, że robisz wszystko bardziej efektywnie
- Jak aktywować mechanizm sukcesu, aby pokonać mechanizm porażki
- Statystyki pokazujące, że ludzie wyznaczający cele osiągają dziesięć razy tyle, co ci, którzy nie spisują swoich celów
- Główne powody, dla których ludzie nie wyznaczają celów oraz metody ich usuwania
- Siedem kluczy do wyznaczania celów
- Siedem pytań pomagających w wyznaczaniu najlepszych celów
- Jak sformułować i spisać własną misję



## Program Szkolenia | Dzień III

### 11. Siedem etapów osiągnięcia celów

Ludzie osiągający sukcesy korzystają przy realizowaniu celów z wielu systematycznych procesów i planów. Ci, którzy sukcesów nie osiągają, rzucają się na swoje cele w sposób żywiołowy i zawsze dziwią się, że osiągnęli tak mało. Każdy plan jest lepszy od braku planu.

Podczas tej sesji poznasz najskuteczniejsze techniki osiągnięcia celów. Z procesów tych skorzystały i wciąż korzystają dosłownie miliony ludzi osiągających w życiu niezwykle rzeczy. Proces realizacji celów, który następuje po procesie ich wyznaczenia, to jedna z najważniejszych umiejętności, jakie możesz posiadać. Dzięki niej będziesz mógł osiągnąć niemal każdy cel, jaki wyznaczysz sobie w życiu osobistym lub zawodowym. Możesz opanować każdą umiejętność, której potrzebujesz w procesie realizacji celów. Proces ten obejmuje kilka etapów – możesz się ich nauczyć przez powtarzanie i praktykę, aż opanujesz całość.

Kiedy już nauczysz się wyznaczać i realizować cele równie naturalnie, jak oddychasz, osiągniesz znacznie więcej w bardzo krótkim czasie.

#### Cel sesji:

- Umiejętne korzystanie z systematycznych procesów i planów które warunkują sukces
- Poznanie procesów wyznaczenia i realizacji celów

#### Agenda:

- Jak stworzyć własny szablon, który umożliwi ci realizację dowolnego celu
- Jak postanowić czego dokładnie chcesz, a następnie zapisać to
- Jak wyznaczać terminy ostateczne i pośrednie dla każdego celu i jego części
- Jak określać, jakiej wiedzy i umiejętności potrzebujesz do osiągnięcia celu
- Jak wskazywać najważniejszych ludzi i zasoby konieczne do realizacji celu
- Jak stworzyć szczegółowy plan osiągnięcia celów
- Jak wesprzeć plan neustępliwością i determinacją, aż cel stanie się rzeczywistością

### 12. Siła koncentracji

Umiejętność tworzenia planów, ustalania priorytetów, a potem skupiania się na pracy nad najważniejszą rzeczą to sprawdzona metoda osiągnięcia sukcesów.

Wszyscy ludzie sukcesu opanowali zdolność do całkowitego koncentrowania się na jednej rzeczy i trwania przy niej, aż zostanie zrobiona. Niektóre umiejętności mają marginalne znaczenie dla sukcesu, a inne mają znaczenie podstawowe. Zdolność do skupiania się na zadaniu o najwyższej wartości pozwoli ci robić więcej rzeczy w krótszym czasie. Umożliwia podniesienie na najwyższy poziom twojej wartości i produktywności. Koncentracja to najważniejszy czynnik sukcesu we wszystkim, co możesz osiągnąć w życiu.

Podczas tej sesji poznasz bardzo skuteczne techniki skupiania twojej energii w laserową wiązkę, która potrafi wykonać za Ciebie ogromną pracę. Kiedy zaczniesz stosować koncentrację na każdym obszarze życia, zdziwisz się, jak efektywnie funkcjonujesz, jak wiele masz w sobie energii i mocy.

#### Cel sesji:

- Skuteczne wykorzystanie technik skupiania własnej energii
- Poznanie tajników sposobów koncentracji

#### Agenda:

- Różnica między pracą rękami, a pracą umysłem
- Podstawowa różnica między ludźmi sukcesu a tymi, którzy sukcesów nie osiągają
- Dwuczęściowa metoda uzyskiwania świetnych wyników
- Jak zaoszczędzić codziennie dwie dodatkowe godziny produktywnego czasu
- Jak oddzielić rzeczy pilne od ważnych
- Teoria ograniczeń i jej stosowanie do zwiększenia własnej produktywności
- Prawo Wymuszonej Efektywności



## Program Szkolenia | Dzień IV

### 13. Wyzwania ery zmian

Najważniejszym czynnikiem, który dziś wpływa na twoje życie, jest szybkość zmian. W ciągu jednego roku podejmujesz tyle ważnych decyzji, ile twoi dziadkowie podejmowali przez całe życie. Szybkość zmian to nie kwestia wyboru. Ludźmi sukcesu pozostaną ci, którzy opanują umiejętność swobodnego funkcjonowania w świecie najszybszych zmian w historii. Najefektywniej działający ludzie to w każdej dziedzinie ci, którzy stosują szereg metod i strategii postępowania ze zmianami, których nie mogą spowolnić ani nawet przewidzieć. Kiedy je poznasz i zaczniesz wykorzystywać, będziesz czuć się lepiej i pewniej we wszystkich obszarach życia.

Podczas tej sesji poznasz siedem zasad związanych ze zmianami i to, jak można je stosować, aby lepiej panować nad własnym życiem i mieć lepsze samopoczucie.

#### Cel sesji:

- Poznanie siedmiu zasad związanych ze zmianami
- Umiejętne ich stosowanie we własnym życiu

#### Agenda:

- Jak stać się panem zmian, a nie ich ofiarą
- Trzy główne czynniki wpływające na zmiany we wszystkich obszarach życia
- Klucz do zachowania przewagi konkurencyjnej w czasach przemian
- Jak stosować zasadę „myślenia od zera” w życiu zawodowym i osobistym
- Jak stosować zasadę „kreatywnej eliminacji”
- Siedem zasad rządzących zmianami w pracy i w domu
- Trzy klucze do sukcesu w zarządzaniu zmianami w XXI wieku

### 14. Dbalność o własną karierę

Umiejętność pracy nad własną karierą może więcej znaczyć dla twojego życia zawodowego, niż jakikolwiek inny czynnik. A to, czy ją masz, czy nie – zależy tylko od Ciebie!

Świat pracy ogromnie się zmienił w ciągu ostatnich niewielu lat i już nigdy nie będzie taki, jak wcześniej. Do końca życia będziesz odpowiedzialny za swoją karierę. Jesteś sam. Jesteś kowalem własnego losu i panem własnej przyszłości. Prawda jest taka, że pracujesz dla siebie. Świadczysz usługi różnym pracodawcom. Jesteś niezależnym wykonawcą, zmieniającym przez lata pracę, oferującym usługi o określonej jakości i ilości w zamian za wynagrodzenie o określonej jakości i ilości. Zawsze jednak pracujesz dla siebie.

Podczas tej sesji poznasz najważniejsze koncepcje, metody i techniki, z których korzystają ludzie sukcesu w każdej branży gospodarki. Dowiesz się, jak przejąć całkowitą odpowiedzialność za swoją karierę i jak wносить jak najwięcej do swojego życia i do twojej organizacji.

#### Cel sesji:

- Poznanie najważniejszych koncepcji, metod i technik, z których korzystają ludzie sukcesu
- Przejęcie całkowitej odpowiedzialności za karierę i wniesienie jak najwięcej do swojego życia

#### Agenda:

- Jak przejąć odpowiedzialność za swoją karierę na resztę życia zawodowego
- Jak zwiększyć swoją wartość dla siebie i swojej firmy
- Jak wykorzystać pracę jako szansę na jak najlepsze działanie
- Jak znaleźć i rozwijać swoje podstawowe kompetencje dla dnia dzisiejszego i jutrzejszego
- Jak określić własną dziedzinę doskonałości aby zrealizować cele związane z karierą
- Jak stać się kimś niezbędnym dla swojego pracodawcy
- Cztery metody osobistego planowania strategicznego, sposoby wprowadzania ich w życie w każdym jego aspekcie



## Program Szkolenia | Dzień IV

### 15. Wydajna praca w zespołach

Wszelka praca wykonywana jest przez zespoły. Umiejętność funkcjonowania jako członek zespołu, wnoszenia czegoś wartościowego do grupy, jest chyba najważniejszym sposobem przyczyniania się do sukcesu organizacji. Całe 95% ludzi zwalnianych z różnych organizacji traci pracę z powodu braku umiejętności pracy w zespole. Tylko 5% jest wyrzucanych z powodu braku kompetencji.

Szeroko zakrojone badania na Uniwersytecie Stanford wykazały, że najbardziej widoczną cechą osoby predestynowanej na stanowisko kierownicze jest zdolność do pracy w zespole – na każdym etapie kariery.

Praca zespołowa ma podstawowe znaczenie dla twojego sukcesu. Podczas tej sesji poznasz najważniejsze umiejętności konieczne do funkcjonowania jako cenny członek zespołu i stałego zwiększania swojego wkładu do działań organizacji.

#### Cel sesji:

- Poznanie najważniejszych umiejętności koniecznych do funkcjonowania jako członek zespołu.

#### Agenda:

- Jak być wartościowym człowiekiem zespołu
- Znaczenie skupienia się na własnym wkładzie, a nie na nagrodzie za niego
- Jak stać się jednym z najbardziej wartościowych szanowanych ludzi w organizacji
- Jak być cennym człowiekiem zespołu, a później jego kierownikiem
- Pięcioetapowa metoda tworzenia dobrych zespołów
- Cztery style zarządzania, z których możesz korzystać jako kierownik zespołu
- Cztery etapy rozwoju zespołów i ich rozpoznawanie

### 16. Eliminacja stresu i napięcia

Umiejętność radzenia sobie z nieuniknionymi wzlotami i upadkami codzienności to klucz do świetnego funkcjonowania, szczęścia i osobistej satysfakcji.

Zdolność do wskazywania głównych źródeł stresu w życiu i do kompetentnego i efektywnego postępowania z nimi może w większym stopniu poprawić twoje funkcjonowanie jako człowieka, niż jakakolwiek inna umiejętność. „Żelaznym prawem” Wszechświata jest Prawo Przyczyny i Skutku. Istnieją konkretne przyczyny konkretnych stresów w życiu. Kiedy nauczysz się rozpoznawać te konkretne przyczyny, korzystając z metod wykorzystywanych przez innych ludzi sukcesu, rozwinięsz w sobie osobowość o niskim poziomie stresu i wspaniałych wynikach.

Podczas tej sesji poznasz pierwotne przyczyny co najmniej 95% wszystkich stresów, niepokojów i napięć, z którymi masz do czynienia. Nauczysz się prostych, skutecznych, sprawdzonych technik eliminacji tych źródeł stresu i zapewniania sobie większego poczucia panowania i siły.

#### Cel sesji:

- Nauczenie radzenia sobie z nieuniknionymi wzlotami i upadkami codzienności
- Zdolność wskazywania głównych źródeł stresu w życiu
- Rozwinięcie osobowości o niskim poziomie stresu
- Nauczenie się eliminacji źródeł stresu

#### Agenda:

- Pierwotna przyczyna stresu
- Jak wyrobić sobie „osobowość odporną”
- Jak stać się własnym psychoterapeutą
- W jaki sposób eliminować główne przyczyny stresu w życiu
- Sprawdzona technika neutralizacji lęku przed porażką
- Sposób na zachowanie „typu” A
- Jak radzić sobie z zaprzeczeniem i neutralizować gniew



## Program Szkolenia | Dzień V

### 17. Podwojenie możliwości umysłu

Przeszliśmy od ery siły mięśni do ery siły umysłu. Przez całe dzieje ludzkości bogactwo zawierało się w ziemi, surowcach i kapitale. Dziś podstawowym źródłem bogactwa są wiedza i pomysły.

Twój umysł jest naprawdę niezwykły! Korzystając z niego w sposób właściwy możesz rozwiązać każdy problem, pokonać każdą przeszkodę i osiągnąć każdy cel, jaki możesz sobie wyobrazić. Możesz zacząć od tego, co już masz, a następnie – używając siły umysłu – stworzyć sobie cudowne życie. Twój umysł jest jak narzędzie – i tak jak w przypadku każdego innego narzędzia musisz nauczyć się, jak najlepiej z niego korzystać. Podczas tej sesji poznasz szereg skutecznych koncepcji, które pomogą ci rozpocząć proces poszerzenia możliwości twojego umysłu i wykorzystywania go w stopniu, którego wcześniej nie podejrzewałyś.

#### Cel sesji:

- Właściwe wykorzystanie potencjału swojego umysłu
- Poszerzenie możliwości umysłu i wykorzystanie go w takim stopniu, którego wcześniej nie podejrzewałyś
- Umiejętne stymulowanie umysłu

#### Agenda:

- Dlaczego jesteś potencjalnym geniuszem
- Różne typy inteligencji, które posiadasz i które możesz wykorzystać do poprawy swojego życia
- Trzy czynniki określające twój poziom kreatywności
- „Prawo Kreatywności” i jego zastosowanie w każdym obszarze życia
- Dwa podstawowe rodzaje myślenia
- Jak regularnie stymulować swój umysł
- Znaczenie ukierunkowania na rozwiązania przy aktywowaniu kreatywnych sił umysłu

### 18. Uwalnianie kreatywności

Umiejętność rozwiązywania problemów, podejmowania decyzji i osiągania wyników to podstawowy czynnik wpływający na twój sukces i szczęście w życiu. Dzięki temu, że zdolności twojego umysłu są niemal nieograniczone, taki sam jest twój potencjał, jeśli chodzi o sukces i szczęście.

Uwalnianie kreatywności to umiejętność taka sama, jak jazda na rowerze czy pisanie na klawiaturze. To coś, czego można się nauczyć przez powtarzanie i praktykę. Ludzie sukcesu w każdej dziedzinie to ci, którzy wykorzystują znacznie więcej ze swojej wrodzonej kreatywności, niż przeciętny człowiek. Jeśli znasz kod, otworzysz każdy szyfrowy zamek. Kiedy masz „kod” do kreatywnych metod myślenia, możesz rozwiązać każdy problem i osiągnąć dowolny cel. Możesz ogromnie poprawić każdy aspekt swojego życia ucząc się, jak inni zrobili to samo w przeszłości, a potem stosując to w swojej dzisiejszej sytuacji.

Podczas tej sesji poznasz najważniejsze techniki kreatywnego myślenia. Pomogły one osiągnąć sukces większej liczbie osób, niż jakiegokolwiek inne techniki.

#### Cel sesji:

- Uwolnienie kreatywności poprzez powtarzanie i praktykę
- Poznanie „kodu” do kreatywnych metod myślenia
- Nauka stosowania technik kreatywnego myślenia

#### Agenda:

- Jak efektywniej rozwiązywać problemy
- Cztery rzeczy potrzebne do kreatywnego myślenia
- Trzy czynniki stymulujące kreatywność w każdej sytuacji
- Najlepsza metoda rozwiązywania problemów
- System, który możesz stosować do rozwiązywania nawet najbardziej skomplikowanych problemów
- Jak skorzystać z burzy mózgów do stymulowania kreatywności i pracy zespołowej
- Metody podejmowania decyzji i sposoby ich stosowania



## Program Szkolenia | Dzień V

### 19. Tworzenie osobowości człowieka sukcesu

Umiejętność postępowania z ludźmi wpływa na twoje szczęście i sukces bardziej, niż jakikolwiek inny czynnik.

To, jak bardzo lubisz innych i jak inni lubią Ciebie, ma wielkie znaczenie dla twojej zdolności do wpływania na ludzi, negocjowania, przekonywania i dobrego postępowania w pracy i w życiu osobistym.

Możesz rozwinąć w sobie osobowość człowieka lubianego i wszędzie mile widzianego. Nikt nie rodzi się z cechami osobowości, które predestynują do sukcesu. Takie cechy i zachowania to sprawy wyuczone. Możesz nauczyć się wszystkiego, czego potrzebujesz, by osiągnąć dowolny cel, jaki sobie wyznaczysz.

Podczas tej sesji dowiesz się, jak wzmacniać poczucie własnej wartości u innych ludzi, jak sprawić, by ludzie się lubili i jak dobrze i efektywnie postępować we wszystkich relacjach z innymi – w domu i w pracy.

#### Cel sesji:

- Rozwinięcie cech osobowości człowieka lubianego i wszędzie mile widzianego
- Wzmocnienie poczucia własnej wartości u innych ludzi
- Umiejętne postępowanie w relacjach z innymi w domu i w pracy

#### Agenda:

- Pierwotne źródło sukcesu i szczęścia w życiu
- Jak zdefiniować zdrową osobowość
- Najważniejsze prawa psychiki odnoszące się do relacji z ludźmi
- „Prawo pośredniego działania” i jego zastosowanie w życiu
- Siedem metod tworzenia silnej osobowości
- Zasada „bumerangu” w relacjach międzyludzkich
- Złota zasada i jej związek z efektywnym funkcjonowaniem

### 20. Wartość różnic między ludźmi

W naszych czasach rodziny i organizacje składają się z różnego rodzaju ludzi. Umiejętność poprawnej interakcji z różnymi typami ludzi w dużym stopniu decyduje o sukcesie lub porażce w pracy i w życiu osobistym.

Każdy człowiek jest inny. Nikt nie jest dokładnie taki sam, jak ktokolwiek poza nim. Istnieją jednak pewne cechy wspólne dla różnych osobowości. Możesz nauczyć się je rozpoznawać i właściwie na nie reagować. Każdą osobę motywują i poruszają różne wartości, oczekiwania, myśli, uczucia i zachowania innych. Efektywnie działający ludzie to tacy, którzy mają elastyczną osobowość, dzięki czemu potrafią postępować z większą liczbą ludzi. Podczas tej sesji poznasz cztery typy ludzi i dowiesz się, jak je rozpoznawać i jak poprawnie z nimi postępować.

#### Cel sesji:

- Umiejętność poprawnej interakcji z różnymi typami ludzi
- Rozpoznawanie cech wspólnych dla różnych osobowości

#### Agenda:

- Trzy składniki szczęścia
- Cel organizacji w odniesieniu do różnych ludzi
- Dwie najważniejsze zasady dotyczące rozumienia różnych ludzi i osobowości
- Model typów osobowości i rozpoznawanie ludzi
- Trzy główne źródła motywacji, które wpływają na każdego z nas
- Profil DISC i sposoby określania cech u ludzi
- Trzy różne metody przetwarzania informacji przez ludzi



## Program Szkolenia | Dzień VI

### 21. Zasada Integracji

Istnieje jedna zasada, która integruje wszystkie twoje działania i zachowania w pracy i w stosunkach z innymi ludźmi. Ta zasada to „usługa”.

Wszyscy zarabiają na życie świadcząc jakieś usługi. Ci, którzy najlepiej służą innym, osiągają największe sukcesy w pracy i życiu osobistym. W pracy i w domu musisz tak włączać się do życia i działań innych, by wносить do nich cenny wkład. Powinieneś wzbogacać i poszerzać życie ludzi. W ten sposób także twoje życie będzie bogatsze i lepsze. Największym źródłem trwałej satysfakcji i głębokiego szczęścia jest świadomość, że wnosisz do życia innych ludzi coś prawdziwego i pozytywnego.

Podczas tej sesji poznasz najważniejsze koncepcje związane z usługami i sposobami ich „integrowania” ze wszystkim, co robisz.

#### Cel sesji:

- Świadomość że wnosisz do życia innych ludzi coś prawdziwego i pozytywnego
- Nauczenie się koncepcji związanych z usługami i ich „integrowania” ze wszystkim co robisz
- Stanie się szefem doskonałym

#### Agenda:

- Prawdziwa treść twojej pracy
- Poprawna definicja „klienta”
- Cztery poziomy satysfakcji klienta w twojej pracy
- Klucz do dominacji na rynku, w firmie i w innych działaniach
- Twoi najważniejsi klienci – zarówno w firmie jak i poza nią
- Dwie miary pokazujące, czy naprawdę zadowolasz swoich klientów
- Jak ogromnie zwiększyć efektywność kontaktów z klientami

### 22. Budowanie wspaniałych związków

Wszyscy chcemy być szczęśliwi. Umiejętność tworzenia i utrzymywania trwałych, opartych na miłości, szczęśliwych związków z innymi ludźmi to podstawa szczęścia, zdrowia i wszelkich osiągnięć.

Mimo że każdy związek jest inny, wszystkie mają pewne cechy wspólne. Jeśli potrafisz wskazać najczęściej spotykane problemy i je rozwiązać, możesz ogromnie poprawić swoją relację z drugim człowiekiem. Wszystkie związki opierają się na pewnych podstawowych zasadach. Jeżeli będziesz w stanie je znaleźć i przeanalizować we własnym związku, będziesz w stanie wpływać na szczęście własne i otaczających Cię ludzi.

Podczas tej sesji poznasz podstawowe zasady budowania wspaniałych związków. Dowiesz się, jak identyfikować problemy i je neutralizować. Nauczysz się rozpoznawać mocne strony związku, które go cementują i wzmacniają je.

#### Cel sesji:

- Umiejętność tworzenia i utrzymywania trwałych, opartych na miłości szczęśliwych, związków
- Wskazanie i eliminacja najczęściej spotykanych problemów
- Poznanie zasad na których opierają się związki i przanalizowanie swoich związków pod tym kątem
- Rozpoznawanie mocnych stron związku i eliminacja słabych.

#### Agenda:

- Podstawowe znaczenie związków w budowaniu szczęśliwego życia
- Sześć głównych problemów występujących w związkach
- Jak radzić sobie z zazdrością, uzalaniem się nad sobą i negatywnymi oczekiwaniami w związkach
- „Niedopasowanie” – jak je rozpoznawać i jak z nim postępować
- Najważniejsze cechy doskonałych związków i sposoby ich wprowadzania do swojego życia
- Znaczenie komunikacji – jak można się lepiej komunikować jako kobieta i jako mężczyzna
- Cztery etapy rozwijania zdrowej osobowości i ich wprowadzanie do swojego związku



## Program Szkolenia | Dzień VI

### 23. Wychowywanie wspaniałych dzieci

Być może najważniejszy związek w twoim życiu to związek między tobą a twoimi dziećmi. Zaczyna się w chwili narodzin dziecka, a trwa przez całe życie, a czasem nawet dłużej.

Tym, czego rodzice najbardziej żałują, jest to, że nie spędzają ze swoimi dziećmi dostatecznie dużo czasu, gdy te dorastają. Drugie w kolejności są błędy popełniane wtedy, gdy spędzali czas z dziećmi.

Podczas tej sesji poznasz niektóre z najważniejszych koncepcji ułatwiających wychowywanie wspaniałych dzieci. Nauczysz się rozwiązywać problemy występujące między tobą a dziećmi i tworzyć szczęśliwą przyszłość.

#### Cel sesji:

- Wychowanie najszcześniejszych, najzdrowszych i najbardziej pewnych siebie dzieci.

#### Agenda:

- Umiejętności związane z poprawnym wychowywaniem dzieci.
- Największy błąd popełniany przez rodziców.
- Jak zapewnić, by twoje dzieci dostały dostatecznie dużo dobrej miłości.
- Składniki emocjonalne, które dziecko musi dostać od rodziców, aby zdrowo rozwijać się i rosnąć.
- Jak codziennie mówić dzieciom werbalnie i niewerbalnie, że je kochasz.
- Cecha, którą najczęściej spotyka się u rodziców wychowujących młodych ludzi osiągniętych sukcesy.
- Skuteczna metoda naprawiania błędów popełnionych w przeszłości.

### 24. Osiągnięcie równowagi w życiu

Jednym z twoich najważniejszych celów w życiu powinno być długie, zdrowe, szczęśliwe życie. Wymaga to osiągnięcia równowagi między poszczególnymi elementami wywierającymi na ciebie różne wpływy.

Umiejętność osiągania równowagi jest miarą tego, jak dobrze radzisz sobie ze swoim życiem i ze swoim czasem. Jednak równowaga to jak spacer po linie. Wymaga nieustannego balansowania, poprawiania. Trwała równowaga nie jest możliwa – całe życie do niej dążysz.

Na szczęście istnieje szereg postaw i zachowań, które przy regularnym stosowaniu umożliwią ci prowadzenie bardziej zrównoważonego i skoordynowanego życia.

Podczas tej sesji poznasz najcenniejsze zasady, które pozwolą ci żyć w równowadze i dobrze funkcjonować w dzisiejszym, pełnym sprzecznych tendencji świecie.

#### Agenda:

- Co powinno być twoim najważniejszym celem w życiu?
- Najbardziej widoczna cecha zrównoważonej osoby.
- Pierwotne źródło szczęścia w życiu.
- Jak stosować zasadę „powrotu do punktu wyjścia”, aby osiągnąć lepszą równowagę w swoich działaniach.
- Prawo wzajemnego wykluczenia się możliwości.
- Jak określić swój najwyższy cel i jak na jego podstawie zorganizować swoje życie.
- Klucz do równowagi w rodzinie i w pracy



# Informacje

## Forma zajęć:

- ▶ Interaktywne warsztaty
- ▶ Doświadczony ekspert
- ▶ Inspirujące przykłady i historie
- ▶ Praca indywidualna i zespołowa

## Cena:

**6 dni szkoleniowych** (3 moduły) w pakiecie: **5770 zł** (+23% VAT)

- czyli **tylko 961 zł** za cały dzień szkolenia!

Jeden moduł (**2 dni szkoleniowe**): **2200 zł** (+23% VAT)

## Cena obejmuje:

- ▶ Uczestnictwo w szkoleniu
- ▶ Materiały szkoleniowe
- ▶ Wydanie Certyfikatów
- ▶ Przerwy kawowe, lunch podczas szkolenia

## Informacje i zgłoszenia:

### Beata Kornowska

Project Coordinators

kom.: +48 662 076 476

tel.: +48 22 403 59 05

fax: +48 22 485 34 32

e-mail: [beata.kornowska@briantracy.pl](mailto:beata.kornowska@briantracy.pl)

Szersze informacje o ofercie firmy

[www.briantracy.pl](http://www.briantracy.pl)