



*Over  
coming  
yourself*

**POKONAĆ**  
*Siebie*



# „ Andrzej Cichocki

Okazało się, że nie można być szczęśliwym człowiekiem tylko w rodzinie lub tylko w pracy. Szczęście to pełna harmonia między tym, co robisz i tym, co czujesz, więc musisz być po prostu spójny.

*As it turned out, I cannot be happy by just being a simple family man or a businessman. Happiness comes with complete harmony in life between what you do and what you feel, so you must be consistent.*

## **Jaką przemianę musiałeś przejść Ty sam, zanim zacząłeś pomagać innym?**

Tak naprawdę to co wydarzyło się w moim życiu zmieniło całe moje życie. Jednym z etapów jest wejście na kolejny poziom pomocy innym. Przemiana, której doświadczyłem dotyczyła kluczowych sfer w życiu: biznesu i życia prywatnego. Okazało się, że nie można być szczęśliwym człowiekiem tylko w rodzinie lub tylko w pracy. Szczęście to pełna harmonia między tym, co robisz i tym, co czujesz, więc musisz być po prostu spójny. Kiedy coś Ci nie wyjdzie i prawie cały świat chce Ci dokopać, wtedy dopiero widzisz, jak ważne są inne obszary Twojego życia – nie tylko biznes. I wtedy zaczynasz rozumieć lepiej innych ludzi, a to pozwala Ci skuteczniej im pomagać. Jestem przekonany, że upadki i wzloty zmieniają życie i tak jest w moim przypadku.

## **W którym momencie zrozumiałeś, że bycie coach'em jest misją Twojego życia ?**

Tak naprawdę im dłużej pracuję z ludźmi, tym bardziej widzę, że to co robię nie jest tylko coachingem. Moja praca wykracza poza ten zakres – dotyka zarówno mentoringu, jak i treningu mentalnego. I rzeczywiście to wszystko to jest moją pasją. Odkryłem to w 2002 roku, ale wtedy jeszcze nie potrafiłem tego nazwać. Wtedy jeszcze też nie miałem tego bagażu doświadczeń, żeby skutecznie pomagać ludziom. To jest niezwykle, kiedy ludzie zmieniają swoje życie, a ty masz w tym swój mały udział.

## **What kind of metamorphosis did you have to go through before you could start helping others?**

To tell you the truth, what happened in my life turned my entire life upside down. One of the stages was to take helping others to a whole new level. The change that occurred in my life touched the key elements of my life: both business and my personal life. As it turned out, I cannot be happy by just being a simple family man or a businessman. Happiness comes with complete harmony in life between what you do and what you feel, so you must be consistent. Only when things are not going your way and you feel as if the whole world wants to give you a beat down, do you finally see the other aspects of life, not just work. Only then do you start to understand others, and this allows you to help them more effectively. It is my belief that rising and falling in life brings about change, and so it is in my case.

## **At what moment did you realize that being a life coach was your mission in life?**

The longer I work with people, the more I can see that what I do is not just coaching. My work goes beyond this definition – it touches upon both mentoring and mental training. All this is truly a passion of mine. I discovered this back in 2002, but at that time, I still was not sure what to call it. Of course, back then I also did not have all the experience that I have now, which enables me to effectively help people. It is an incredible thing to witness people changing their lives and you having a tiny part to play in these changes.



Moje życie to wiara  
w to, że każda zmiana jest  
możliwa. Dlatego pracuję  
z menedżerami,  
top-menedżerami,  
właścicielami firm,  
sportowcami,  
całymi zespołami  
np. handlowymi.  
Ale pracuję również  
z osobami uzależnionymi  
od narkotyków i alkoholu.  
Pracuję z więźniami,  
którzy odbywają pierwsze  
wyroki, jak również  
z recydywistami. Wiem,  
że wszystkich nas łączy  
pragnienie szczęścia.

*My life is one of faith in  
the belief that change  
is always possible. For  
this reason, I work with  
managers, top-managers,  
company owners, athletes,  
and entire teams, such  
as sales teams. But I also  
work with drug addicts  
and alcoholics. I work  
with prisoners who are  
going through their first  
conviction and with repeat  
offenders. I know all of us  
wish to be happy.*





**Czym jest to co robisz z Twojej perspektywy?**

To co robię z mojej perspektywy jest pasją, jest misją i polega na totalnym skupieniu się na innych. Jeżeli taka jest kolejność, jest to również sposób zarabiania pieniędzy, ale to jest na samym końcu.

**Dla kogo jest przeznaczone to co robisz?**

To co robię, przeznaczone jest dla każdego, kto poszukuje zmiany. Dla każdego, kto czuje się niewygodnie w obecnej sytuacji. Przez kilkanaście lat pracowałem w korporacjach ale również w firmach z małego i średniego biznesu. Moje życie to wielki bagaż doświadczeń, zarówno tych biznesowych jak i życiowych. Moje życie to wiara w to, że każda zmiana jest możliwa. Dlatego pracuję z menedżerami, top-menedżerami, właścicielami firm, sportowcami, całymi zespołami np. handlowymi. Ale pracuję również z osobami uzależnionymi od narkotyków i alkoholu. Pracuję z więźniami, którzy odbywają pierwsze wyroki, jak również z recydywistami. Wiem, że wszystkich nas łączy pragnienie szczęścia.

**W jaki sposób, to co robisz (bycie coach'em) wpisuje się w Twoje życie jako nauczyciela? Jaką filozofię reprezentuje?**

Mam tylko jedną filozofię i jednego nauczyciela. Jezus Chrystus jest moim nauczycielem, a jego nauka czymś więcej niż filozofią. To jest sposób na życie. Oczywiście w moim, życiu jest wiele osób, od których czerpię mądrość i to jest cudowne. Jest też wiele osób dla, których ja jestem nauczycielem, ale zawsze to co daję innym musi być zgodne z moimi wartościami.

**Co daje Ci siłę i energię, aby pomagać innym ludziom?**

Moje życie daje mi energię. A moje życie to Bóg, rodzina i zebrane doświadczenia. Każdy z tych elementów przypomina mi, że nie jestem sam. Co oznacza, że inni również nie powinni być sami.

**Jaką radę lub „złotą myśl” chciałabyś przekazać innym?**

Rada, którą chcę ofiarować innym ludziom to rada, żeby wsłuchali się w swoje serce i podążali za jego głosem. Umysł wówczas znajdzie właściwą drogę i rozwiązania. Kierowanie się samym umysłem jest niewystarczające i znacznie ogranicza nasze możliwości.

**What is it that you do in your eyes?**

What I do from my point of view is a passion, a mission; and it is based on putting all my total concentration into helping others. If this is the order in which one can describe it, it is also a way for making money, but this is the last thing on my mind.

**Who is all this intended for?**

What I do is meant for anyone who is looking to make changes. For anyone who does not feel comfortable with their current situation. For a few dozen years, I worked not only for large corporations, but also small and medium sized businesses. My life consists of a culmination of experiences, both business related and personal. My life is one of faith in the belief that change is always possible. For this reason, I work with managers, top-managers, company owners, athletes, and entire teams, such as sales teams. But I also work with drug addicts and alcoholics. I work with prisoners who are going through their first conviction and with repeat offenders. I know all of us wish to be happy.

**In what way do the things that you do (being a life coach) affect your life as a teacher? What philosophy comes into play?**

I have only one philosophy and one teacher. Jesus Christ is my teacher and his teachings do far more than philosophies. It is a way of life. In all honesty, I have many individuals present in my life who impart wisdom upon me, and this is truly a blessing. There are also many people to whom I am the teacher, but no matter what, the things that I impart on others must be in accordance with my values.

**Where do you get your strength and energy to help all these people?**

My life gives me my energy. My life consists of God, family and life experience. Each of these elements reminds me that I am not alone, which means others should not be alone either.

**What advice or "golden rule" would you like to pass on to others?**

The advice I would like to give to other people would be to listen to your heart and follow its voice. Only then will your mind find the right path and solutions. Only using your mind is not enough and greatly limits your options.





Ważne jest, żeby mieć więcej siły do tego, by się podnieść i zmienić życie, niż do tego, by leżeć i narzekać. Leżąc i tak będzie bolało. Ból mija, kiedy się podnosisz.

*It is most important to have the strength to get up and dust yourself off instead of just lying there and complaining. While lying down, it will still hurt. Pain passes only when you get back up!*

**Czy masz swojego mentora od którego się uczysz?**

Tak obecnie są dwie takie osoby. Jedna z nich jest moim przewodnikiem, mentorem, czy też coachem w życiu duchowym, a druga w życiu biznesowym. Uważam, że to ważne uczyć się od innych i czerpać z ich doświadczenia. Kontakt z innym człowiekiem najbardziej ubogaca i rozwija. Dlatego zachęcam innych do traktowania tego narzędzia nie tylko jako lekarstwa, ale przede wszystkim jako narzędzia rozwojowego.

**Co jest kluczem do sukcesu, wg Twojej opinii**

Według mojej opinii kluczem do sukcesu jest porażka. To właśnie ona daje nam najmocniejsze bodźce do rozwoju. Ważne jest, żeby mieć więcej siły do tego, by się podnieść i zmienić życie, niż do tego, by leżeć i narzekać. Leżąc i tak będzie bolało. Ból mija, kiedy się podnosisz. ■

**Do you have a mentor from whom you learn?**

Yes, currently it is two of them. One is my leader, mentor or even spiritual coach; the other is my coach in my business life. I believe it is important to learn from the experiences of others. Contact with other people is the most enriching and life altering of experiences. For this reason, I recommend that people don't only use this as a cure, but also a way to develop personally.

**What in your eyes is the key to success?**

In my eyes, the greatest key to success is failure. It is failure that gives us the most incentive to develop as an individual. It is most important to have the strength to get up and dust yourself off instead of just lying there and complaining. While lying down, it will still hurt. Pain passes only when you get back up! ■



Wywiad przeprowadził  
– Krzysztof Sadecki

REKLAMA

**2WIEŻE**

*Niezwykłe  
rozwiązania,  
Ekstremalne  
doświadczenie*

**Imprezy integracyjne i eventy firmowe na najwyższym poziomie**

2Wieże Centrum Sportów to jedyny w Polsce obiekt, które skupia w jednym miejscu tak szeroką gamę aktywności i rozrywek sportowych. Całość uzupełniają plaża, bar oraz klimatyczne wnętrza w industrialnym klimacie.

Dołącz do firm, które już skorzystały z naszych usług i z chęcią do nas wracają!

Wahadło

Dream  
Jump

Stunt  
Jump

Free  
Jump

Wspinaczkowa

Wake  
boarding

Piłka  
plazowa



2Wieże Centrum Sportów sp. z o.o., ul. Kupiecka 10, Warszawa-Białoleka, tel. 577 23 16 49, rezerwacje@2wieze.pl

<http://businessman.today>