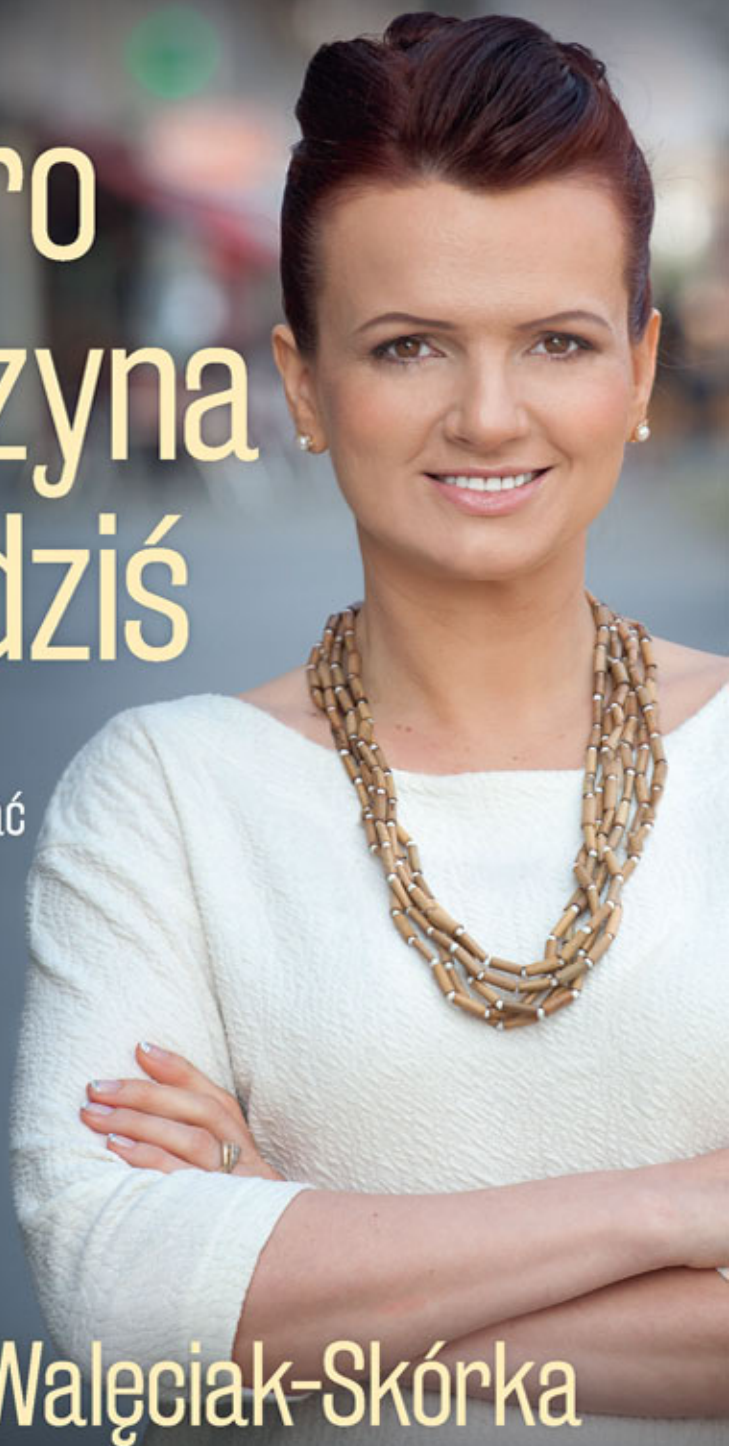


Jutro zaczyna się dziś

czyli jak
zaprojektować
swoją
wymarzoną
przyszłość

Edyta Wałęciak-Skórka



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione.

Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Joanna Gubernat
Projekt okładki: Jan Paluch
Fotografia na okładce: Marcin Gorgolewski

Wydawnictwo HELION
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/jutza>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-1426-9

Copyright © Edyta Wałęciak-Skórka 2016

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Sięgnij po marzenia	13
Dar pierwszy — dar wiary	19
Dar drugi — dar przepowiadania	23
Dar trzeci — dar przyciągania	27
Dar czwarty — dar wdzięczności	33
Dar piąty — dar wyboru	37
Dar szósty — dar mądrości	41
Dar siódmy — dar siły	45
Dar ósmy — dar działania	49
Zaufaj marzeniom	53

Postaw sobie cele	59
Możesz więcej, niż Ci się wydaje	63
Zbuduj silne DLACZEGO	71
Nacechuj cel	75
Zrób pierwszy krok	79
Uświadom sobie swoje mocne strony	87
Ucz się od najlepszych	93
Stwórz plan działania	95
Odkryj swoją moc	101
Walcz o marzenia	103
Naucz się zarządzać wspomnieniami	107
Zmień swoje nawyki	111
Uwolnij przeszłość	115
Wyrzuć negatywne wyzwacze	119
Kolekcjonuj dobre wspomnienia	123
Uzbrój się w pozytywne przekonania	127
Pozbądź się ograniczających dekli	133
Dokonuj właściwych wyborów	139
Stwórz sobie dogodne warunki	143
Myśl ponad schematami	145
Porzuć swoje wymówki	147
Poszerzaj strefę komfortu	151
Zwyciężaj siebie	155

Posiądź moc pytań	159
Bądź wytrwała	166
Odkryj siłę słów	168
Radź sobie z problemami	172
Znajdź w sobie odwagę	176
Poszukuj wyzwań	179
Kreuj swoje role	183
Zaczynij działać	187
Spełnij marzenia	194
Dodatek — dziennik wdzięczności	197

Droga Czytelniczko, Drogi Czytelniku!

Oddaję w Twoje ręce książkę niezwykłą, bo wiedza w niej zawarta już odmieniła życie wielu osobom. Książkę magiczną, bo wraz z nią otrzymujesz klucz otwierający drzwi do skarbcza Twoich nieograniczonych możliwości. A przede wszystkim książkę niezbędną, jeśli planujesz podróż do miejsca, gdzie spełnią się Twoje marzenia.

Inspiracją do jej powstania były historie kobiet, które wzięły udział w warsztatach prowadzonych w ramach Akademii Projektantek Przyszłości i naprawdę odmieniły swoje życie.

Oto co napisały do mnie:

ANNA: *To dla mnie wielki krok naprzód w drodze do realizowania siebie. Idę dalej śmiało tą drogą! Polecam gorąco (...) wszystkim, którzy chcą spełniać swe marzenia i zmienić swoją przyszłość!*

KAROLINA: *Serdecznie polecam! Niezależnie, na jakim etapie życia się znajdujecie, wiedza ta gwarantuje Wam przełom i pozytywną motywację do działania.*

KRYSTYNA: *Polecam tym, którzy nie wierzą, że ich marzenia mogą się spełnić, tym, którzy nie mają marzeń, i tym, którzy myślą, że mają wszystko, co chcieli w życiu osiągnąć. Zrozumięcie, jak bardzo się myliliście!*

ANETA: *[Dzięki niej] dostrzegłyśmy, co jest dla nas naprawdę ważne. Teraz mam poczucie, że jestem w stanie osiągnąć wszystko, czego pragnę!*

TAMARA: *Już po pierwszym zadaniu poczułam w sobie moc, po ostatnim wiedziałam, że nic mnie nie powstrzyma. Dziękuję!*

ANIA: *Ta wiedza odmieniła moje życie. Otworzyły się przede mną nowe możliwości. Spojrzałam na siebie i swój potencjał z innych perspektyw i odkryłam, że... wszystko jest możliwe!*

Chcę, by takich osób było jak najwięcej. Marzę, by każdy człowiek miał szansę odnalezienia swojej drogi. Pragnę dzielić się praktyczną wiedzą i sprawdzonymi metodami, żebyś i Ty mogła znaleźć się w miejscu, w którym spełnią się Twoje marzenia.

Ta książka została napisana, byś mogła uwierzyć, że możesz osiągnąć wszystko, co tylko zechcesz, zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym, i byś mogła dowiedzieć się, jak to zrobić.

- Tutaj odkryjesz drzemiący w Tobie potencjał.
- Tutaj otworzą się przed Tobą nowe możliwości, a marzenia zaczną się realizować.
- Tutaj postawisz pierwsze kroki na drodze do nowej siebie.
- Tutaj poczujesz, jak dobrze być człowiekiem, szczęśliwym człowiekiem.
- I właśnie tutaj otrzymasz ogromną moc i odmienisz siebie i swoje życie.

Karl Pillemer, profesor gerontologii pracujący na Cornell University, przestrzegał ludzi, by unikali *klątwy niewykorzystanych okazji* i korzystali

Ta książka została napisana,
byś mogła uwierzyć,
że możesz osiągnąć wszystko,
co tylko zechcesz, zarówno w życiu
osobistym, jak i zawodowym,
i byś mogła dowiedzieć się, jak to zrobić.

z tych okazji, które przynosi im życie. Apelował, żeby byli gotowi do działania, gdy pojawiają się nowe wyzwania i szanse do wykorzystania, a wtedy już nigdy nie będą żałować, że z nich nie skorzystali.

Jeśli więc jesteś gotowa mi zaufać i razem ze mną pójść tą inspirującą drogą, jeśli chcesz stawiać czoła wyzwaniom i wziąć życie w swoje ręce, to ja obiecuję Ci, że będzie to wyjątkowy czas. Czas zmiany. I że po przeczytaniu tej książki już nic nie będzie takie samo.

Sięgnij po marzenia

Każda z nas ma marzenia i chciałaby, aby się spełniły, jednakże nie zawsze wiemy, jak to zrobić.

Ja też miałam swoje. Już jako mała dziewczynka marzyłam o tym, by zostać lekarzem, bo chciałam pomagać ludziom; marzyłam o chłopaku, który będzie mnie bezgranicznie kochał, a ja odwzajemnię to uczucie, bo chciałam być szczęśliwa; marzyłam o podróżach, tych bliskich i tych dalekich, bo chciałam poznawać świat, marzyłam...

Każda z nas ma marzenia
i chciałaby, aby się spełniły,
jednakże nie zawsze wiemy,
jak to zrobić.

A potem dorosłam. Dość szybko zostałam mamą i żoną. Przyjęłam pracę, która nie dawała mi żadnej satysfakcji, jedynie zapewniała małe, ale pewne wynagrodzenie. I to bezpieczeństwo (dziś wiem, że pozorne) było dla mnie najważniejsze. Moje życie wypełniała opieka nad dzieckiem, praca, zakupy, telewizja, i tak mijał dzień za dniem. Myślałam: przecież nie jest tak źle, inni mają gorzej. Tłumaczyłam sobie, że widocznie taki jest mój los, że może nie zasługuję na więcej, że... że... że... (tutaj możesz podać swoje ograniczenia). I żyłam tak, przekonana, że nic nie da się zrobić. Czasem pytałam siebie: co ze mną jest nie tak? Czym zasłużyłam sobie na to, co mnie spotyka? Dlaczego nie mogę mieć wymarzonego życia? I szybko znajdowałam odpowiedzi: bo nie pochodzę z zamożnej rodziny, bo nie mieszkam w dużym mieście, bo nie jestem wystarczająco dobra, bo... bo... bo... Na moje szczęście od czasu do czasu pojawiała się myśl, że musi być inna droga, która zaprowadzi mnie do lepszego, szczęśliwego życia. Mijały miesiące, ale nic się nie zmieniało. Pomimo dwudziestu paru lat byłam smutną i zgorzkniałą kobietą.

Aż pewnego kwietniowego poranka spotkałam osobę, która pracowała w zarządzie mojej firmy. Przyjrzałam się jej dokładnie. Wyglądała podobnie jak ja. Miała dwie ręce, dwie nogi, tułów i głowę. Podczas rozmowy o pewnym ówczesnym projekcie okazało się, że używamy podobnych sformułowań, mamy podobne wątpliwości i zbieżne wnioski. W trakcie tego spotkania ta osoba opowiedziała mi również, jaką przeszła drogę, by znaleźć się tam, gdzie jest. I wtedy to po raz pierwszy zadałam sobie pytanie, które zamiast mnie ograniczać, dało mi siłę, by wyjść z mojej strefy komfortu i zażądać od życia czegoś więcej. Zapytałam siebie: co muszę zrobić, by pracować tam, gdzie ona? Skoncentrowałam się na tej myśli i nie pozwoliłam jej odejść. Pierwszym działaniem, jakie podjęłam, było zapisanie się na studia. Wybrałam kierunki: zarządzanie przedsiębiorstwem i zarządzanie finansami. Ten mały krok otworzył przede mną ogromne możliwości. Już po pięciu miesiącach awansowałam i otrzymałam 100% podwyżki! Jednak wtedy nie rozumiałam jeszcze praw, które pozwoliły mi zrobić ten pierwszy milowy krok. Przez następne lata poszerzałam swoją wiedzę i umiejętności, co miało duży wpływ na kolejne awanse i ostatecznie pozwoliło mi decydować o kierunkach rozwoju firmy, w której pracowałam.

Przez ten czas nauczyłam się wpływać na swoje życie zawodowe. Zrozumiałam, jak wiele zależy ode mnie. Miałam satysfakcjonującą pracę. Nadszedł czas, by zawalczyć o szczęśliwe życie osobiste.

Kobieta sukcesu, Nina Kowalewska-Motlik, która m.in. sprowadziła do Polski harlequiny i podarowała nam walentynki, prezes New Communications, (wyłączniego przedstawiciela CNN, „The Economist”, „Financial Times” i Superbrands na Polskę), miłośniczka perfum, a także nieodścigniona mistrzyni w kuchni, przywykła mówić, że *małżeństwo można porównać do pieczenia naleśników — pierwszy lubi się przypalić*. Ja już od dawna wiedziałam, że mój jest spalony. Jednak lęk przed zmianą był paraliżujący, a kiedy chciałam już wykrzyczeć *dość!*, mój umysł znajdował

mnóstwo powodów, by tego nie robić: bo przecież sama sobie nie poradzę, bo dziecko powinno mieć ojca, bo rozwódki są gorsze, bo co powiedzą inni, bo... bo... bo...

I wtedy zaczęłam wizualizować swoje nowe życie. Na początku było mi trudno utrzymać pozytywne myśli. Jednak pojawiające się projekcje z czasem stawały się coraz dłuższe i piękniejsze. A ja uśmiechałam się i napełniałam spokojem... Wiedziałam już, że dam radę.

Po trzynastu latach małżeństwa rozstaliśmy się i... nic złego się nie stało. Tak naprawdę oboje wzięliśmy od życia nową *carte blanche* i tylko od nas zależało, jak wykorzystamy tę szansę.

Dziś jestem szczęśliwą kobietą. Silną i niezależną. Kocham i jestem kochana. Prowadzę firmę szkoleniowo-coachingową, działam jako wolontariuszka, pomagam. W wolnym czasie poznaję nowe zakątki świata i inne kultury. I chociaż nie zostałam lekarzem, to leczę. Leczę ludzi

z poczucia apatii i bezsilności. Otwieram im oczy na nowe możliwości, aplikuję pasję i rozbudzam motywację. Każdego dnia obserwuję, jak wstają z łóża szarej codzienności i kroczą w kolorowy świat marzeń. Ja wtedy kroczę obok i wspieram ich w realizacji wytyczonych celów.

Każdy dzień może być początkiem Twojego nowego, lepszego życia. Wystarczy tylko, że tak zdecydujesz i będziesz wierna swej decyzji.

Każdy dzień może być początkiem Twojego nowego, lepszego życia. Wystarczy tylko, że tak zdecydujesz i będziesz wierna swej decyzji.

Za chwilę zaproszę Cię w podróż, która zapoczątkuje zmiany w Twoim życiu, nim jednak to zrobię, chcę przypomnieć Ci fragment jednej bajki z Twojego dzieciństwa — bajki o Śpiącej Królewnie Braci Grimm.

Dawno, bardzo dawno temu, za siedmioma górami, za siedmioma lasami, żyli sobie król i królowa, którzy marzyli o ukochanym dziecku. Gdy w końcu narodziła się słiczna królewna, szczęśliwi rodzice wydali wspaniałą ucztę, na którą zaprosili rodzinę, przyjaciół, a także dobre i mądre wróżki. Pod koniec uczyt każdej wróżka obdarzyła nowo narodzone dziecko niezwykłym darem...

Wiem, że wyda Ci się to nieprawdopodobne, ale Ty również, wraz z przyjściem na świat, otrzymałaś wspaniałe dary. Jeżeli tylko je sobie uświadomisz i nauczysz się z nich korzystać, zrozumiesz, że posiadasz cudowną moc, moc projektowania swojego życia.

Oto one.

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

Czy zastanawiałaś się kiedyś nad tym, jak wyglądałoby Twoje wymarzone życie? Co naprawdę chciałabyś robić, co osiągnąć, kim się stać? Czy myślałaś o poznawaniu innych kultur, wspaniałej pracy, satysfakcjonującym życiu osobistym? A czy wiesz, że niezależnie od tego, jak Twoje życie wygląda obecnie, spełnienie marzeń naprawdę jest możliwe? Nie kręć głową z niedowierzaniem. Tysiące, a może miliony ludzi na świecie radykalnie zmieniły swoje życie tylko dlatego, że nie wydawało im się wystarczająco dobre. Ty też możesz to zrobić. Daj się porwać w niezwykłą podróż w poszukiwaniu źródeł pozytywnej zmiany.

Poznaj historie tych, którym się udało, choć wcale nie było im łatwo. Odkryj ich pasje, motywacje, inteligentne sposoby na pokonanie przeszkód. Poczuj siłę, z jaką zmagali się z losem, i euforię, która towarzyszyła wygranej. Edyta Wałęciak-Skórka wraz z adeptkami Akademii Projektantek Przyszłości pokaże Ci, jak znaleźć tę moc w sobie i wykorzystać ją na swoją korzyść. Nie wystarczy tylko marzyć — trzeba wytyczyć sobie cele i odrzucić ograniczające przekonania, podejmować wyzwania i nie bać się pracy ani walki o marzenia. Czy nie warto tego zrobić?

- Postaw sobie cele i zbuduj silne DLACZEGO
- Znajdź swoje mocne strony i stwórz plan działania
- Odkryj swoją moc i walcz o realizację marzeń
- Naucz się zarządzać wspomnieniami i zmień swoje nawyki
- Uwolnij przeszłość i wyrzuć negatywne wyzwacze
- Kolekcjonuj dobre wspomnienia
- Uzbroj się w pozytywne przekonania
- Myśl ponad schematami i porzuć swoje wymówki
- Poszerzaj strefę komfortu i radź sobie z problemami
- Poszukuj wyzwań

Poznaj historie adeptek Akademii Projektantek Przyszłości i znajdź swoje miejsce na Ziemi!

Edyta Wałęciak-Skórka — absolwentka zarządzania na Uniwersytecie Ekonomicznym w Katowicach i psychologii w biznesie w Wyższej Szkole Humanitas w Sosnowcu. Charyzmatyczna trenerka biznesu i rozwoju osobistego, a także life & business coach indywidualny i zespołowy. Pierwsza w Polsce Dream Coach. Szkoliła się m. in. u Tony'ego Robbinsa, Nicka Vujicica, Lesa Browna czy Briana Tracy. Autorka wielu programów szkoleniowych, w tym Akademii Projektantek Przyszłości. Właścicielka centrum szkoleniowo-coachingowego Wyższy Poziom.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

Nr katalogowy: 34359



Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900



0 601 339900

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:

- <http://sensus.pl/promocje>
- Książki najchętniej czytane:
- <http://sensus.pl/bestsellery>
- Zamów informacje o nowościach:
- <http://sensus.pl/nowości>

Hellon SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

Cena 37,00 zł

ISBN 978-83-283-1426-9



9 788328 314269