

RANDKA Z MARZENIAMI

CZYLI OKO W OKO Z SAMYM SOBĄ



JAROSŁAW KOWALCZYK

Tytuł oryginału:
Randka z marzeniami, czyli oko w oko z samym sobą

Redakcja i korekta:
Magdalena Cwajna

Skład i oprawa:
Christopher KY® Art Director.
kontakt@chrisky.pl
www.chrisky.pl/wspolpraca

Ilustracje okładkowe:
Agata Kolarczyk

Druk:
Sowa Sp.z.o.o Warszawa

ISBN:
978-83-957757-0-3

©2020 Jarosław Kowalczyk,
www.jaroslawkowalczyk.com
Wszelkie prawa zastrzeżone.

Spis treści

Wstęp.....	13
Podziękowania.....	21
1. Pierwszy krok.....	23
2. Zmiana.....	49
3. Świadomość.....	82
4. Szczęście. Jak być szczęśliwym?.....	121
5. Prokrastynacja, czyli koniec z odkładaniem rzeczy na później i miganiem się od działania.....	179
6. Zrozumienie drugiej osoby – sztuka słuchania, sztuka współpracy.....	224
7. Rozwój duchowy.....	272
8. O mnie. Moja historia.....	279

Misja książki

Chciałbym, aby na świecie było więcej osób przebudzonych. Dlatego chcę podzielić się wartością, która zmieniła moje życie, ale też życie tysiąca innych osób oraz doświadczeniem, które zdobyłem przez ponad 6 lat pomagania innym jako trener personalny i mentalny.

Chcę przekazać odpowiedzi na fundamentalne pytania, które zdobyłem od najlepszych podczas swojej obsesyjnej drogi wielowymiarowego rozwoju i szukania sposobu na to, by zrozumieć siebie, świat oraz polepszyć jakość życia innych.

W bliskiej przyszłości CHCĘ podróżować po świecie, zaczynając od Azji, spotykać się z inspirującymi ludźmi i dzielić się tym doświadczeniem z innymi.

Wstęp

Dobry Człowieku!

Ogromnie się cieszę, że trzymasz w rękach moją książkę, bo to znaczy, że chcesz rozwiązać (prawie) wszystkie Twoje problemy i ona Ci w tym pomoże, obiecuję!

Zrozumiesz, skąd biorą się problemy i dlaczego narażają, podczas gdy my chcemy na odwrót – by malały i zniknęły.

Co powoduje, że jedni, co by się nie działo, mają dobre nastawienie i ich problemy maleją, a u drugich jeszcze bardziej się powiększają?

Inwestując w „Randkę Z Marzeniami, Czyli Oko W Oko Z Samym Sobą” fundujesz 1% na posiłki w ramach programu „Pajacyk”, który od lat wspiera Polska Akcja Humanitarna (PAH).

Dzięki Tobie dziecko pójdzie spać najedzone. Dziękuję w jego imieniu.

Cieszę się, że chcesz skorzystać z książki. Gdy użyjesz hashtagu #randkazmarzeniami – przeczytam Twój wpis, zobaczę Twoje zdjęcie, a jeśli będziesz

miał ochotę, to oznacz @jaroslawwkowalczyk na Instagramie i dołącz do grupy na Facebooku – „RANDKA Z MARZENIAMI, CZYLI OKO W OKO Z SAMYM SOBĄ”.

Serdecznie Cię zapraszam do lektury!

Zapraszam Cię w podróż. To nie będzie wycieczka – wycieczki są nudne! Podczas tej wyprawy odkryjesz w sobie więcej, odkryjesz nowego siebie, nowe uczucia.

Książkę dedykuję osobom, które chcą dokonać stałych zmian w swoim życiu oraz doznać równowagi emocjonalnej, przy jednoczesnym odnalezieniu siebie na wielu płaszczyznach, a przede wszystkim, by czuć się dobrze z samym sobą.

Nie jest sztuką załamać się w depresji na pół roku. Jeśli tylko zaciśniesz zęby i zrobisz wszystko, to te pół roku może być czasem, który odbuduje Ciebie, otoczenie, doda świeżości w podejściu do wielu spraw.

Musisz absolutnie przysiąc sobie i obiecać, że nie odpuścisz, choćby jak ciężko nie było, jakich kryzysów byś nie miał – nie poddasz się, dopóki nie wygrasz z samym sobą.

Książka nauczy Cię, jak radzić sobie ze wszystkimi życiowymi rozterkami, w każdym rozdziale znajdziesz same esencje i konkrety.

Możesz podczas czytania pomyśleć, że pewne teorie są oczywiste i banalne. Często tak jest, dlatego o nich zapominamy i szukamy skomplikowanych rozwiązań.

Moim celem jest przekazanie wiedzy, która zmieni Twoje życie na lepsze.

Piszę tę książkę, patrząc globalnie – na cały świat. Nie na Polskę, Europę. Chcę, by dotarła do całego świata i taką wartość w niej zawrę.

Poznasz sekrety z mojego życia, przyznam Ci się do pewnych rzeczy, przeżyjesz emocjonalny rollercoaster, doświadczysz inspiracji, zwrotów akcji, dramatów, humoru.

Podzielę się wszystkim – historiami bardzo prywatnymi i osobistymi, poznasz historie, które dają do myślenia i skłaniają do refleksji.

Każdego dnia szukamy: miłości, ciepła, bezpieczeństwa, spokoju, wytchnienia, równowagi, wewnętrznego rozwoju, samoakceptacji, rozrywek, radości, śmiechu, dużej dawki inspiracji, złotego środka równowagi życiowej.

W tej książce to znajdziesz – jeśli chociaż tylko trochę się zaangażujesz – gwarantuję Ci, że zmienisz swoje życie o 180 stopni. Jestem o tym przekonany.

Rzetelna i konkretna wiedza oraz 10 letnie doświadczenie – 24 godziny na dobę, goniąc marzenia, upadając setki razy, sprawdzając całą branżę rozwoju osobistego i wszystkie inne – na własnej skórze –bombardując się wszystkim, ze wszystkich stron- doprowadziło mnie to nieraz do załamań nerwowych i chwilowej niemocy pozostania otwartym na niektóre doświadczenia z powodu zagubienia.

W tej książce wszystko jest poukładane chronologicznie tak, że nie będziesz musiał ponownie przechodzić przez tę drogę, co ja.

Powiem Ci teraz tylko tyle, że zapłaciłem za to bardzo dużo – od cholernie złych myśli, które niemal mnie zniszczyły, aż po utratę zdrowia psychicznego i fizycznego.

Uprościłem wszystko do minimum, skutecznie wyci-

skając, co tylko się da z danego rozdziału i co tylko mam w sobie najlepsze, byś mógł odnieść to do swojego życia i wyciągnąć wartość.

Opisywane tu wydarzenia są w pewien sposób intymne, dobitnie szczere i inspirujące.

Chcę, by na świecie było więcej osób przebudzonych i świadomych – by życie było lepsze dla Ciebie i całego Twojego otoczenia – to jest moją misją.

Możesz śmiało podarować bliskiej osobie prezent i sprawić jej tę książkę po przeczytaniu.

Jestem niesamowicie podekscytowany, ponieważ to, co tutaj przedstawię zmieniło podejście ludzi, z którymi pracowałem przez kilka lat i przede wszystkim ta wiedza zrewolucjonizowała moje życie.

Długo dojrzewała we mnie myśl o napisaniu tej książki, postanowiłem sobie, że będzie ona zawierała to, co będę czuł całym sobą, to, co dokładnie chcę przekazać, a w końcu to, co chcę po sobie pozostawić i jak chcę zostać zapamiętanym.

Kielkowało to we mnie bardzo długo, walczyłem ze sobą, by to zrobić i przełamywałem się wielokrotnie, by zrealizować to marzenie.

Chcę, by wiedza, którą pozyskiwałem od najlepszych ludzi, którzy chodzą i chodzili po tej planecie, była spuścizną dla przyszłych pokoleń, by miały dostęp do niej, jak i do moich osobistych „odkryć”.

Czuję wewnętrznie powołanie i od lat rzeczywistość pokazuje mi, że mam pozytywny wpływ na życie innych osób.

Książka dojrzewała we mnie ponad 3 lata i podejmowałem kilka prób, by przekazać dokładnie to, co chcę wnieść

do świata, momenty, w których wyrzucałem materiał, były trudne, a nawet wywołały we mnie płacz, bo musiałem wyrzucić coś, w co włożyłem dużo pracy, a jednak uznałem, że to nie było to. Na początku nie wychodziło mi pisanie ani trochę. Zmuszałem się. Nigdy w szkole nie pisałem wypracowań wyczerpujących ani specjalnie ciekawych, nawet nie potrafiłem „łać wody”. Nie miałem lekkiego pióra. To była jedna wielka udręka dla mnie. Ale czułem, że nie mogę odpuścić. Nie mogłem tego tak zostawić. Wiedziałem o tym. Podchodziłem po raz kolejny do pisania swojej książki i robiłem to tak długo, aż mi się udało. Wierz mi, że na początku to była katorga i nic przyjemnego, nie potrafiłem przysiąc na 15 minut i pisać, ba, nawet na 5 minut! A mówiłem sobie nieraz – dzisiaj przynajmniej godzina pisania, chociaż pół godziny. Mimo to, nie potrafiłem podejść do pisania, skupić się, zebrać odpowiednio myśli, poczuć tego, co chcę napisać. Byłem zrozpaczony.

Zmieniałem tytuły, koncepty, nie wiedziałem, jak to ugryźć, wciąż nie pisałem, tak jak czułem. Toczyłem jedną wielką walkę ze sobą. Minęło wiele miesięcy pisania, aż w końcu zaczęło mi wychodzić – kropki zaczęły się ze sobą łączyć. Powiedziałem sobie, że nie odpuszczę i spełnię to moje największe marzenie, czekałem jedynie aż moje serce będzie gotowe. Przez długi czas mówiłem o tym marzeniu w internecie, by zobligować się do tego jeszcze bardziej i nabrać motywacji. Jeśli jesteś moim obserwatorem, to możesz sobie przypominać, że tak było. Dostawałem odpowiedzi zwrotne, pytania – „Kiedy książka?”, „Jak mi idzie?” – to mnie dodatkowo napędzało i dodawało ogromnej mocy.

Niejedna osoba z góry założyła, że chętnie ją przeczyta, inni, że nie mogą się doczekać – działało to na mnie bardzo mocno, gdyż obietnica, którą składałam jest dla mnie świętością. Nie mogłem zawieść siebie i tych ludzi, którzy na mnie liczyli.

Zainspiruję Cię do czegoś! Z pewnością nieraz przeskoczę Ci w głowie trybiki, które od dawna były zablokowane. Może Cię olśni w pewnych momentach.

Zapraszam Cię do świata, dzięki któremu posiadasz kompendium praktycznej wiedzy, niezliczonych możliwości, Nabierzesz szerszej perspektywy i innego patrzenia na świat niż standardowo. Zebrałem tu całą naukę, zaczerpniętą od ludzi, których spotkałem po drodze, a którzy zostawili po sobie piękny ślad.

Chciałbym podzielić się różnymi wskazówkami, które dawałem innym, między innymi jako trener personalny oraz mentalny. W ciągu moich 6 lat pracy z wszelkiego rodzaju ludźmi – od zwykłych „Kowalskich”, po przedsiębiorców, kierowników, menadżerów, którzy robili najlepsze wyniki w województwie – nauczyłem się, co robić, by zachodziła w ludziach zmiana i często naprawdę niewiele trzeba, by ją wywołać – wystarczy wiedzieć, za jaki sznurek pociągnąć, żeby „zaskoczyło”. Dlatego postaram się zrobić co w mojej mocy, byś wyciągnął z tej książki możliwie jak najwięcej dla siebie, by polepszyła jakość Twojego życia. To jest moja misja.

Ta książka to coś, co chciałbym mieć kilka lat temu w ręce – wtedy na pewno niektóre rzeczy zrobiłbym dużo szybciej, a przede wszystkim, zrobiłbym ich więcej.

Przeczytaj, proszę, dokładnie każdy rozdział, by zrozumieć konteksty w innych. Wszystkie działy w jakimś

stopniu się łączą w jedną całość i są poukładane w odpowiedniej kolejności, by w głowie zaczęły zachodzić prawdziwe zmiany.

A po przeczytaniu, jeśli zechcesz, opisz swoją historię na grupie na Facebooku, by zainspirować innych. Opisz swoje zmagania, swoje porażki, swoją przemianę, nawet jeżeli, póki co, to nie jest historia z happy endem.

Niech ten świat będzie lepszy, dzięki temu, że Ty na nim jesteś!

Serdecznie Cię zapraszam.
Już nic nie będzie takie samo.
Zapnij pasy. Powodzenia!

„Za dwadzieścia lat bardziej będziesz żałował
tego, czego nie zrobiłeś, niż tego, co zrobiłeś.”

Najserdeczniejsze podziękowania dla Mamy

*Chciałbym podziękować wszystkim
osobom- pełnych profesjonalizmu pasjonatów,
którzy pomogli mi zrealizować wydanie tej książki.*

Zdjęcia: Marcin Stróż

Korekta i redakcja: Magdalena Cwajna

Grafika i koncept okładki: Agata Kolarczyk

Skład książki i oprawa okładki:

Christopher KY® Art Director

kontakt@chrisky.pl

www.chrisky.pl/wspolpraca

*Dziękuję za zaangażowanie całego serca
i pomoc w ostatecznym doskonaleniu.*

Jesteście wspaniali!

Pierwszy krok¹

Przede wszystkim, dziękuję Ci, że wsparłeś moją twórczość i zaufałeś mi. Masz w ręce książkę, która rozwiąże (prawie) wszystkie Twoje problemy.

Zrób wszystko, co jest możliwe, by pokonać te problemy i wyciągnij z niej, ile się da.

Jeśli masz kierunek, wizję, wiesz dokąd zmierzasz, to tylko kwestia czasu i dopniesz swego. Jeśli tylko się nie poddasz – to jest jedyna zasada, której trzeba się trzymać.

Niech towarzyszy Ci ogromna chęć udowodnienia, przede wszystkim sobie, że osiągniesz swój cel, choćby nie wiadomo co działo się w Twoim życiu.

Wizja, którą masz, to, gdzie będziesz i jak będziesz żył za jakiś czas, jest mocniejsza od tego, by się poddać.

Przede wszystkim warto ją stworzyć (rozdział „Wizja życia”) i spisać, a później koniecznie czytać codziennie bądź mieć jej mocny obraz w głowie i czuć ją w sobie...

Ważne, by stawiać sobie mniejsze cele i kroki, które będą budować Twoją przyszłość. Pamiętaj, nie od razu Rzym zbudowano.

Zrób sobie podsumowanie swojego dotychczasowego życia.

Gdzie chciałbyś być?

Jaki krok podjąłbyś, gdyby pieniądze nie miały znaczenia? Co byś robił? Jaki pomysł zrealizował?

Pierwszy krok jest absolutnie najważniejszy, ponieważ prowadzi Cię przez życie. Przemyśl go dobrze, zadaj sobie pytanie, czy jest on właściwy, poczuj sobą, czy to jest ten kierunek, który chcesz obrać.

Może masz motyle w brzuchu myśląc o nim? Może masz strach, że się nie uda i to bez sensu? Albo może czujesz to wszystko naraz?

Nie musisz widzieć całych schodów, niech będzie widoczny jeden schodek.

Zrób ten jeden jedyny krok, a potem następny i następny, i tak kroczonek po kroczonek zmierzaj dokąd chcesz. Nie musisz widzieć mety. Po prostu zrób ten pierwszy krok.

Często wizja mety może nas przytłoczyć, jeśli będziemy myśleć więcej o niej, niż o tym jednym kroku. Dlaczego? Bo zauważamy, ile będziemy musieli przejść, by tam dotrzeć, to może demotywować i zniechęcać do działania. Warto sobie uświadomić jedną ważną i kluczową rzecz – proces w drodze do mety jest najważniejszy, nie samo ukończenie maratonu, a cały bieg. Życie jest jak taki maraton, nie sprint.

Czerp radość z tego procesu, nic nie przychodzi w życiu od ruszenia palcem, trzeba włożyć na początku dużo pracy. Krocząc własną ścieżką i robiąc ten pierwszy krok, to jest z jednej strony najtrudniejszy okres, a z drugiej najpiękniejszy, ponieważ robimy to, co nam w duszy gra, więc jest nam łatwiej zacząć. To jest cholernie ważne, by, zanim ruszymy, podjąć najlepszy z możliwych kierunków.

Pierwszym krokiem może być rzucenie toksycznego towarzystwa, pójdźcie na siłownię, bo obudziliśmy się świadomie z kilkunastoma kilogramami więcej albo w swoim miejscu pracy czujemy pustkę i chcielibyśmy coś zmienić. Wstaw tutaj swój krok.

Po prostu rusz w podróż. Nie zastanawiaj się zbyt długo. Jeśli czujesz, że to jest to, nic więcej, nic mniej, resztę zostaw wszechświatowi. Jeśli dobrze zrozumiesz te lekcje, które tutaj otrzymasz, to nastroi Cię to do tego, by świat działał na Twoją korzyść. Wierz mi, trzeba dobrze rezonować i przyciągać sytuacje, których chcesz.

Przygotuj się i ruszaj podbijać świat.

Przychodzi mi na myśl mama mojej znajomej, która była bardzo chuda i zbudowaliśmy trochę masy mięśniowej. Dzięki temu jej życie jest pełne, w pełni się akceptuje, ma wyrobione zdrowe nawyki, ćwiczy, je śniadania, pije odpowiednie ilości wody. Dzięki rozmowom, prowadzeniu odpowiedniego stylu życia, w ciągu kilku miesięcy wprowadzaliśmy trwale zmiany na całe życie. Nawet nie o sam wygląd chodzi, a o wiele więcej. Kobieta odżyła, zaczęła cieszyć się życiem i czerpać radość z małych rzeczy, zaakceptowała tę osobę którą widzi w lustrze, kochając bardziej siebie tym samym. Polepszyła relację z samą sobą, ale także relacje w życiu zawodowym, prywatnym – a to zaledwie mały wycinek. Takich historii Wam życzę!

„Za każdym razem, kiedy odpuszczasz i nie inicjujesz działania, rezygnujesz z samego siebie.”

Początek drogi

Wyobraźcie sobie, że jako dzieciak, mając 15 lat, pojechałem sam na szkolenie z rozwoju osobistego do Warszawy. Nie pamiętam dokładnie, co zainicjowało ten początek, kojarzę tylko tyle, że wyskoczyła mi jakaś reklama w internecie, a ja akurat byłem w momencie życia, w którym rzuciłem toksyczne towarzystwo i, prawdę mówiąc, to wtedy zaczęła się moja samotna, wieloletnia droga.

Nie zapomnę tego, jak bardzo się bałem, jaki miałem w sobie strach, a wręcz paraliż – cały się pocilem, nie wiedziałem, co ze sobą zrobić – wokół mnie sami dorośli i ja jeden, który urwał się z choinki.

Byłem różnie odbierany przez ludzi – czasem stroili miny, byli zaskoczeni, pełni podziwu, czasem traktowali mnie jak jakiegoś bohatera.

Na tym szkoleniu, na które wybrałem się jako nastolatek, poruszane były różne tematy: o relacjach damsko-męskich (swoją drogą, bardzo bliska mi tematyka), o świadomych snach, o rozwoju osobistym, o dietetyce i sporcie (nim porządnie zaczęła się moja przygoda z siłownią, już miałem okazję poznać tę dziedzinę, choć pamiętam, że wtedy prelegent nie pojawił się i zastąpił go inny, z wykładem na temat świadomych snów).

To było dla mnie coś niesamowitego: gość opowiadał o tym, że w śnie czuł się, jakby był w rzeczywistości i spadł z bardzo dużej wysokości, połamał sobie wszystkie kości i to było super uczucie. Słuchałem tego i myślałem sobie – ach, no nieźle, to takie rzeczy można robić.

Przypomina mi się jeszcze, jak robiliśmy w parach ćwiczenia, również dosyć ekstrawaganckie, ale poszło mi całkiem nieźle, jeśli wziąć pod uwagę to, w jakim stanie świadomości się znajdowałem i z iloma blokadami musiałem się zmierzyć, po prostu bałem się ludzi. Mieliśmy za zadanie nazwać jakieś negatywne odczucia z naszego ciała, wybrać im kolor, wyobrazić sobie je jako kulę, która się obraca i powiększa. Później każda osoba z pary musiała o tym mówić. Mówiłem: czujesz to? Czujesz ją? To teraz złap ją rękami dokładnie w tym miejscu, w którym ją najbardziej czujesz. Masz to? Ok, w takim razie wyobraź sobie, że wyciągasz ten ciężar i odczucie, którego nie chcesz, a które towarzyszy Ci od dłuższego czasu, wyciągnij je z ciała i poczuj, o ile jest Ci lżej.

Co ciekawe, to ćwiczenie zadziałało.

Trudno mi przywołać w całości tę sytuację, bo było to 10 lat temu, ale wyobraźcie sobie, że robiłem takie rzeczy w wieku 15 lat, byłem zdeterminowany, by się zmienić i być lepszym, by sięgnąć po swoje marzenia, mimo że startowałem tak naprawdę z bardzo niskiego poziomu, na wszystkich płaszczyznach.

Zmierzam do tego, że to gdzie teraz jesteś, jest wynikiem Twoich decyzji. Początki zawsze są wyjściem ze swojej strefy komfortu, wiążą się z pokonaniem lęków i strachu.

Najważniejsze, co musisz zrobić na początku drogi, to działanie. Najlepiej mocno „odjechać”, tak jak zrobiłem to ja – to zbudziło we mnie później obsesję doskonalenia we wszelkich sferach życiowych, czy to przez szkolenia w terenie, czy materiały, książki, szkolenia online i w każdy inny możliwy sposób.

Zacząłem chłonać wiedzę jak gąbka i bombardowałem się nią. Z czasem, uzależniłem się od tego – słuchałem wykładów, niektórych wielokrotnie, do niektórych wracałem, dopóki nie wyciągnąłem z nich wszystkiego, co chciałem i mogłem, tak jak robię to zresztą po dziś dzień. Zachłysnąłem się. Obsesyjnie. 24/7.

Chcę, by inni wykorzystywali swój potencjał i nie bali się porażek, bo to one nas kształtują i dzięki nim jesteśmy tu, gdzie jesteśmy.

Chcę zainspirować ludzi do podejmowania decyzji w życiu, by szli za głosem serca, spełniali marzenia, próbowali tego, czego chcą. Przecież u każdego z nas doba trwa tyle samo! Zmotywuję Cię do walki, pokażę Ci na przykładzie swojej historii, że jeśli czegoś bardzo chcemy, to nam się uda to osiągnąć, że tak naprawdę jestem chłopakiem z „dzielni”, który zapragnął życia ze swoich marzeń i wyrwał się ze złego towarzystwa, przemierzając tę drogę głównie samotnie.

Jednak opłaciło się. Zrobiłem masę dobrego na świecie i dla ludzi.

Spełniłem marzenia swoje i innych.

„Najpierw Cię ignorują. Potem śmieją się z Ciebie. Później z Tobą walczą. Później wygrywasz.”

Marzenie

Czym jest marzenie? Dlaczego nie realizujemy marzeń? Co determinuje realizowanie marzeń? Czym jest spełnione marzenie? Czy marzenia mają swoją cenę? Po co marzyć?

Na te i inne pytania odpowiemy sobie już na samym wstępie, by w dalszej części książki zacząć działać, pomagając im się natychmiast spełniać, każdego dnia będąc bliżej celu.

Opowiem Ci kilka historii z mojego doświadczenia – kiedyś zwykłego chłopaka z osiedla, który postanowił w wieku 15 lat zmienić swoje życie, a który wydając tę książkę będzie miał 25 wiosen! ☺W tym ponad 6 lat intensywnego pomagania innym, jako trener personalny i mentalny.

Jednak najpierw porozmawiamy o randce. Z czym kojarzy Ci się randka? Możesz sobie teraz na to pytanie odpowiedzieć.

Dla mnie, randka to coś, na co przygotowujemy się wizualnie i mentalnie, przeżywamy to, mamy w głowie mnóstwo pytań, niejasności, zastanawiamy się jak to będzie, co jeśli się nie uda. Po prostu chcemy wypaść jak najlepiej i zrobić jak najlepsze pierwsze wrażenie na drugiej osobie.

Podobnie jest z marzeniami – przeżywamy je w sobie, wyobrażamy sobie jakby to było, gdyby się zrealizowały. A to zależy od naszej mentalności i tego, jak dobrze znamy siebie, co wiąże się z ogromem pracy nad sobą, jeśli naprawdę chcemy, by nam się udało.

W miarę jak spełniamy swoje marzenia – od tych mniejszych, po większe, aż do tych absurdalnych – to uświadamiamy sobie, że odpowiednie podejście może zagwarantować nam sukces.

Na początku mamy nadzieję, że nam się uda, później mamy pewność i mocną wiarą w siebie, dzięki temu i dzięki naszym działaniom, z determinacją wdramy

marzenia w rzeczywistość.

Tak zrobiłem ze swoim największym sportowym marzeniem i stanąłem na scenie sportów sylwetkowych po 10 latach pracy nad ciałem bez wspomagania i wykorzystania 100% możliwości naturalnych.

Jak bardzo jesteśmy w stanie poświęcić się i ile jesteśmy skłonni włożyć pracy w nasze marzenie? Poświęciłbyś czemuś 10 lat, by być w tym najlepszym i by na końcu poczuć spełnienie?

Od tego zależy, czy uda nam się spełnić marzenie, czy nie. Jeśli mamy słomiany zapał, to efekt będzie marny albo żaden. Natomiast, jeśli budzi się w nas pasja i obsesja, by urzeczywistnić to, co mamy w głowie, to nawet jeśli nam nie wychodzi, potykamy się i nikt oprócz nas nie wierzy w to, co chcemy zrobić – to determinacją i wytrwałością jesteśmy w stanie pokonać każde ograniczenie, każdy zły dzień, przyjąć każdą porażkę i iść dalej po to, czego pragniemy, aż do skutku i wygranej.

Dlaczego nie realizujemy marzeń?

Jednym z powodów jest brak wiary w siebie – jest to najczęstsza przyczyna niepodejmowania nawet najmniejszego działania bądź rezygnowania już na samym początku, gdy nam coś nie wyjdzie i stwierdzania, że to nie dla nas.

Warto mierzyć wysoko, być ambitnym i stawiać sobie czasem absurdalne cele, by nie rozleniwiać swojego pragnienia spełniania marzeń. Zadziałaj swoją wyobraźnię, nie słuchaj głosu Ego, który mówi Ci, że nie dasz rady, że to nie ma sensu – to kłamliwy głos, którego nie warto słuchać, tylko zaakceptować, że on jest i uświadomić sobie jego istnienie – jemu najlepiej funkcjonuje się w

strefie komfortu, wygody, tego, co już zna, więc jak tylko spróbujemy wyjść po coś więcej, to będzie chciał nam to wybić z głowy, tłumacząc, że chce nas w ten sposób uchronić. Tylko pytanie – przed czym tak naprawdę chce nas uchronić? Przed lepszym życiem? Życiem marzeń? Co tak naprawdę mamy do stracenia?

Mamy jedno życie i pamiętajmy o tym. Niejeden na tym świecie marzy, by żyć tak jak Ty aktualnie i zrobiłby wszystko, by być na Twoim miejscu. Dla wielu spełnieniem marzeń byłby Twój stan obecny.

Bądź wdzięczny za to, co już masz, a będziesz miał więcej. Doceniaj na każdym kroku małe rzeczy.

Masz więcej, niż Ci się wydaje i stać Cię na więcej, niż myślisz. Zawalcz o swoje jutro i nigdy się nie poddawaj! Nie bój się rzucić wszystkiego i zaryzykować w imię marzeń.

Co determinuje realizowanie marzeń?

Determinuje je to, jak bardzo ich chcemy – im bardziej, tym większe prawdopodobieństwo spełnienia. Jesteś gotów postawić wszystko na jedną kartę? Czy masz w sobie coś więcej, niż tylko chęci i podejście „byłoby miło, gdyby mi się udało”? To za mało – musisz mieć pragnienie, obsesję, cały czas o tym myśleć, codziennie sobie o tym przypominać, żyć tym i robić jeden krok każdego dnia w kierunku tego celu.

Stwórz wizję. Poczuj ją, jeśli już ją zrealizowałeś i w praktyce potrzebujesz jedynie potwierdzenia czegoś, co tak naprawdę już zrobiłeś w wyobraźni.

Tak sportowcy pobijają swoje rekordy. Tak robił ponad 20-krotny mistrz Polski w trójboju Jan Łuka, którego poznałem na żywo, porozmawiałem z nim, widziałem

jak trenuje podopiecznego i że technika wizualizacji jest niewiarygodnie silna. Cały czas mówił mu, żeby sobie wyobraził, że podniósł już ten ciężar i potwierdzi to tylko zaraz w praktyce – podnosząc go. Wiesz co jest najlepsze? Że wizualizacja działa we wszystkim.

Wizualizuj sobie możliwie jak najdokładniej to, co chcesz osiągnąć, niech każda komórka Twojego ciała to poczuje. Mózg nie odróżnia wyobraźni od rzeczywistości.

Nie możesz pozwolić, by ktokolwiek ukradł Ci Twoje marzenie, powiedział, że się wygłupiasz czy żebyś dał sobie spokój – tak robią mali ludzie. Tylko ci wielcy sprawiają, że rośniesz i wierzysz w siebie i w to, że Ci się uda. Popychają Cię do przodu, byś ulepszał siebie, uczył się dalej; to oni sprawiają, że będziesz leciał po swoje, dodadzą Ci skrzydeł.

Nie potrzebujesz tych, którzy sztydzą, gdy mówisz, że masz marzenie, które realizujesz i wiesz, że jest ono ważniejsze od durnych programów telewizyjnych. Nie potrzebujesz też tych, którzy będą Ci odradzać, żebyś sięgał po to, czego pragniesz, tych, którzy mówią, że nie dasz rady. Ani tych, którzy mówią Ci, żebyś zszedł na ziemię i przejrzał na oczy, a już na pewno nie tych, którzy wyśmiewają Twoje marzenie.

To ignorancja w stosunku do Twojej osoby i nieprawdziwa relacja. Odnajdź osoby, które same mają marzenia i które dążą do ich realizacji – będziecie wzajemnie się nakręcać, wspierać, motywować – o to chodzi. Szukaj ludzi podobnych do Ciebie, a nie takich, którzy nie mają większych aspiracji i którzy użalają się nad sobą – trzymaj na dystans takie osoby, to blokada do spełnienia

Twoich marzeń.

Marzenia się spełnia, jednak potrzebują one dobrych, czystych warunków do tego. Posunąłbym się nawet do stwierdzenia, że trzeba pilnować, żeby te warunki były wręcz sterylne. Wiem to z własnego doświadczenia, bo uparcie dążyłem po swoje marzenia cały czas i nie za-trzymywałem się ani na chwilę.

Mów głośno o swoich marzeniach – że je masz, realizu-jesz. To Cię jeszcze bardziej zobliguje do ciężkiej pracy. Niech ludzie, od których słyszysz „Taa... jasne”, będą je-dynie motorem napędowym.

Dam Ci wskazówkę – pokazując światu to, co chcesz osiągnąć, podświadomie wywierasz na sobie presję, by to osiągnąć, bo przecież będzie Ci wstyd przed innymi, je-śli tego nie zrobisz, a poza tym nie chcesz, by wszyscy zobaczyli Twoją porażkę i to, jak upadasz – prawda? Nie daj im tej satysfakcji.

Możesz zwizualizować sobie taki scenariusz w głowie: grono ludzi patrzy na Ciebie z góry, śmieją się, chcą zobaczyć jak się poddajesz. Możesz podkrecać sobie tę wizualizację – nie wiem, co zadziała na Ciebie mocniej– może wyobraź sobie, że rzucają przekleństwa w Twoją stronę – może to doda Ci mocy. Może dzięki temu po-wiesz do siebie: „Zrobisz tę cholerną robotę czy będziesz jednym z tych, co tylko ładnie opowiada?” lub „Co, nie zrobisz tego?”, „Zachowasz się jak mężczyzna czy jak fra-jer?”. Znajdź swoje motywacje, słowa, w które to ubie-rzesz, gdy będziesz chciał się poddać albo coś osiągnąć lub gdy dopiero będziesz do czegoś podchodził.

Wyobraź sobie na przykład ludzi, którzy życzyli Ci źle, którym nie chciałbyś pokazać tego widoku, gdy się pod-

dajesz, stwórz w głowie mocny obraz.

Dla przykładu podam czynność, w której używałem właśnie tej wizualizacji z osobami nastawionymi negatywnie. Miałem na siłowni okres, gdy chciałem zrobić mocny postęp siły w wyciskaniu sztangi, leżąc na ławce płaskiej. W pewnym momencie, podchodząc do 120 kilogramów na jedno powtórzenie, odpaliłem w głowie intensywnie tę technikę, naszpikowałem ją mocno emocjami i poszło.

Nie byłbym zdziwiony, gdyby nie fakt, że wcześniej mój rekord wynosił 110 kilogramów, a 10 kilogramów w tym przypadku to był bardzo duży przeskok, bo do tej pory 110 mnie przygniatało. Skąd ta moc? A no właśnie dzięki tej technice. Bez odpowiedniego nastawienia mentalnego, nie zrobiłbym tego. A to tylko jedna z technik i metod radzenia sobie w trudnych momentach, która sprawi, że jesteś w stanie osiągnąć więcej.

Inna kwestia to zasada dowodu słuszności. Mówi ona o tym, że dając światu jasny obraz tego, co i jak robisz, idąc po swoje marzenie, będziesz chciał to prędzej czy później urzeczywistnić. Im intensywniej to przedstawiałeś światu, tym dłużej będzie do Ciebie to wracać, aż w końcu siądziesz i zrobisz wszystko, by owe marzenie wcielić w życie.

Może być tak, że wręcz nie da Ci to spokoju i będziesz chciał pokazać światu – Jest! W końcu mi się udało.

Zawsze chciałem być jedną z tych osób, które jak mówią, tak robią. Pokazywałem to, udowadniając sobie i inspirując innych, że warto, że da się, że można.

Zaangażuj się emocjonalnie w marzenie, które masz w głowie, tym bardziej ono Cię nie opuści i będzie z Tobą,

dopóki mu nie pomożesz się ziszcć.

Unikaj ludzi będących na „nie”; nie słuchaj ich, a najlepiej odetnij się od takiego towarzystwa, jeśli chcesz od życia czegoś więcej. Bądź przykładem, że można. Zasługujesz na więcej.

Jeśli nie masz wspierającego otoczenia, to niech nim będzie YouTube: kanał *Odważ Się Życ* czy TEDx.

Naprawdę lepiej obracać się w takim otoczeniu, niż wśród ludzi, którzy ciągną Cię w dół lub działają na Ciebie destrukcyjnie.

Jesteśmy wypadkową 5 osób, z którymi spędzamy najwięcej czasu. Dobieraj mądrze ludzi, z którymi przebywasz, bo mają oni największy wpływ na Twoje życie.

Jeśli chcemy urzeczywistniać marzenia, to musimy dobrać odpowiednie środowisko i dbać o nie.

Żyjąc w destrukcyjnym środowisku, przesiąkamy nim, nasze myśli nie działają na naszą korzyść i potrafimy sabotować samych siebie w negatywny sposób działając na nasze kroki, które mają nas zbliżać do marzeń, a nie oddalać.

Dlatego kochani, bądźcie wybredni i wymagający co do doboru osób w Waszym życiu, niech będą to tylko pozytywne osoby i dobre dusze, które chcą od życia czegoś więcej i widzą więcej.

Nasze myśli przyciągają okoliczności, zdarzenia, ludzi, sytuacje – dlatego bardzo rozważnie rozmawiaj ze sobą i uważaj na to, co aktualnie dzieje się w Twojej głowie – pomagaj jej i stwórz warunki do tego, by zachodziły w niej dobre rzeczy. To, jak myślimy, ma pierwszorzędne znaczenie w tym, gdzie aktualnie znajdujemy się w naszym życiu – jesteśmy naszymi myślami i zachowaniami,

jeśli je zmienimy, to zmieni się również nasze życie.

Jesteśmy tym, o czym myślimy, że jesteśmy – dlatego bądź dla siebie dobry, nie bądź swoim największym katem, tylko obdarz się miłością i wyrozumiałością, wyciągnij wnioski, idź do przodu i nie zatrzymuj się. Jeśli czujesz, że jest już tak źle, że myślisz sobie, że już gorzej być nie może, to odnajdź w sobie siłę i napieraj!

Kiedy ostatnio poważnie ze sobą porozmawiałeś?

Mało kto rozmawia ze sobą, a zadawanie pytań jest kluczem do wszystkiego. Zdałem sobie sprawę, że większość kluczowych momentów w moim życiu nastąpiła po żelaznej decyzji, którą podjąłem.

Gdybym nie postawił pytania, nie uzyskałbym odpowiedzi.

Jak być szczęśliwym?

Jak zrealizować marzenia?

Co chciałbym osiągnąć?

Jak chciałbym, żeby wyglądał mój dzień?

Jak chciałbym zostać zapamiętany, gdy odejdę z tego świata?

Na podstawie tych i dziesiątek innych pytań tworzę siebie, rzeczywistość oraz przyszłość.

Kiedyś robiłem to sporadycznie, od dziś robię to codziennie.

Czym jest spełnione marzenie?

Wzruszeniem, satysfakcją, szczęściem, wspomnieniem, spełnieniem, radością, euforią – w zależności, jakie ono

jest i ile włożymy wysiłku w jego spełnienie, tym będzie ono dla nas.

„Jesteś uwięziony między tym, co czujesz a tym, co wypada zrobić i co pomyślą inni. Zawsze wybieraj to, co sprawia, że czujesz się szczęśliwy, chyba że chcesz, by szczęśliwi byli wszyscy oprócz Ciebie.”

Przeprowadź ze sobą poważną i szczerą rozmowę

Pamiętam jak dziś.

Przed rozpoczęciem nowego roku pojechałem samochodem za miasto. Było ciemno, stanąłem przy jakimś dużym placu, gdzie były ogródki działkowe. Wziąłem ze sobą nowy kalendarz i długopis. W kalendarzu wcześniej wypisałem sobie cele, które będę chciał osiągnąć. Przypomina mi się jeden, a było to zrobienie wymarzonego tatuażu, innego niż miałem do tej pory. Nosilem już sentencję jako tatuaż, a ten miał być pierwszym poważniejszym. Chciałem, by był fenomenalny i przede wszystkim mój – taki, jakiego nikt inny nie ma. By wyrażał moje życie, mnie, wyrażał dużo więcej niż sama sentencja, by były na nim pokazane emocje. Dopracowywaliśmy go prawie 3 miesiące – każdy najmniejszy detal, od podstaw robiąc projekt, inspirując się jedynie jednym zdjęciem, które znalazłem w internecie, w momencie gdy szukałem inspiracji. Wyszło totalnie inaczej. Według mojej wizji. Ale wystarczy o tatuażu. Będąc poza miastem, siedząc w tym samochodzie chciałem

znaleźć odpowiedzi na wiele pytań.

Jak zrealizuję te wszystkie cele? Dlaczego chcę je zrealizować? Czy to jest to, co w życiu chcę zrobić? Czy obrałem właściwy kierunek?

Mówi się – lepszy jakiś plan, niż żaden, bo z żadnym planem mamy pewną porażkę. Dlatego siedziałem i myślałem nad sensem życia. Chciałem czegoś więcej, nie tyle zasobów materialnych, co głębszego sensu istnienia. Myślałem o tym, że chcę czuć się spełnionym człowiekiem. Będąc w tym miejscu już dobre dwie godziny, powiedziałem sobie, że chcę poprowadzić swoje życie tak, żeby za kilka lat być z niego cholernie dumnym i szczęśliwym, by wnieść coś do tego świata.

Ta mała podróż za miasto i poważna rozmowa z samym sobą, zmieniły wtedy moje życie.

To zdarzenie zapoczątkowało zupełnie nowe patrzenie na świat, rzuciłem się jeszcze bardziej w pogoń za tymi pytaniami, które sobie wtedy zadałem i zacząłem jeszcze intensywniej pracować nad sobą.

Myślę, że każdy – czując, że jego życie jest jakie jest – powinien bardzo poważnie podejść do takiej rozmowy sam na sam ze sobą, w totalnym odosobnieniu, na rozdrożach, plaży, może gdzieś pojechać na 2-3 dni w góry, nad morze – skupiając się tylko na sobie i na tym, kim się jest.

Kim chce się być. Co chce się naprawdę robić w życiu. Jak chce się czuć na co dzień.

Taki początek przyniesie zmiany we wszystkim, także w tym, co do tej pory myślałeś o sobie.

„Rób to, co czujesz w sercu, że jest w porządku – i tak będziesz krytykowany. Jeśli to zrobisz – potępią Cię, jeśli tego nie zrobisz – też Cię potępią.”

Wizja życia

„Wybierz jeden pomysł. Uczyń go główną ideą swojego życia – myśl o tym, nie przestawaj marzyć, żyj dla tej właśnie idei. Niech mózg, mięśnie, nerwy, każda część ciała będą jej pełne, a wszystkie pozostałe idee po prostu zostaw w spokoju. Oto jest droga do sukcesu.”

Zdecyduj, kim chciałbyś się stać, co dokładnie chciałbyś w przyszłości osiągnąć, gdzie być – rozpisz to, stwórz mapę swojej wizji, rozrysuj ją.

Jeśli będziesz codziennie na nią patrzył, czuł ją, przed zaśnięciem przypominał sobie o niej, w pełni doprowadził do swojego układu nerwowego każdą jej części – to z pewnością Ci się uda ją urzeczywistnić. Podejmując konkretne działania, wkładając w to tony ciężkiej pracy – zrealizujesz wszystko to, o czym tylko Ci się marzy.

Stwórz swoją wizję życia. Gdzie widzisz siebie za rok, dwa? A może wybiegnij 5 lat. To też jest ważne, jednak najważniejszym dla nas będzie jeden okrągły rok.

Co chciałbym robić, ile chciałbym tego robić, jaką mieć przyszłość – sprecyzuj dokładnie – tu chodzi o Twoje życie.

Wizja życia to jest nasza karta przetargowa do życia marzeń, do przeżycia reszty życia tak, jak chcemy. Mając obraz, rozpisane dokładnie czego chcemy od życia – głowa zacznie szukać rozwiązań, wpuszczać nas w konkretne

sytuacje, by urzeczywistniać Twój konspekt, który sobie stworzyłeś w głowie.

Stwórz wizję życia w czasie teraźniejszym.

Jakbyś to, co sobie zakładasz już osiągnął. Wypisz wszystko. Ze szczegółami. Nie w skrótach czy domysłach. Pamiętaj też, że to od Ciebie zależy, co jest dla Ciebie realne, a co nie.

Nikt inny o tym nie decyduje. Mama, tata, siostra, kole-dzy. Nikt inny poza Tobą. Dlatego nie ograniczaj się. To Twoje życie, a jeśli ktoś Ci mówi, co jest dla Ciebie realne, to jaką musi mieć czelność, by tak mówić? Im bardziej pracowici będziecie, tym osiągniecie więcej, wszystko zależy wyłącznie od Was. To jest bardzo proste.

Nawet rodzina może nie mieć pojęcia, o czym mówi – wyciągając swoje domysły, nie znając Twojej historii, i tego przez co przeszedłeś, widząc tak naprawdę tylko wierzchołek góry lodowej. Nie wiedzą, że przejadłeś tony stresu w drodze po marzenia i że szukałeś po drodze rozwiązań jak sobie z nim radzić i dzisiaj to potrafisz. Dla osób z zewnątrz możesz być kimś innym – ale co oni tam wiedzą – niech sobie myślą, a Ty nie musisz się tym przejmować. Oni nie wiedzą co mówią. Nie widzą tego, co jest w środku u Ciebie aktualnie, co działa się w Twoim w życiu rok, dwa lata temu. Widzą Twój obraz z przeszłości i na tej podstawie Cię oceniają. Nie wiedzą tego, że miałeś na sobie masę odpowiedzialności za dziesiątki innych ludzi, z którymi pracowałeś – za ich psychikę, podejsście, zmianę. Zmieniłeś tysiące osób na lepsze. Ale inni mogą twierdzić, że to, co robisz to jakieś żarty, nie traktując Cię poważnie.

Niezależnie co myślą i mówią, daj im ciepło i miłość.

Nie musisz się tłumaczyć i nic udowadniać – ja po czasie przestałem to robić, bo zrozumiałem, że to bez sensu. Po prostu nie ma co walczyć i zwyczajnie wystarczy ich kochać, nie dyskutując o tym, co robię i jak żyję.

Mam swoją drogę do przejścia, oni mają swoją. Wszystko jest okej.

Musisz zrozumieć, że walczysz o życie marzeń albo życie przeciętne. O to, czego pragniesz albo, że tego nie zdobędziesz i jest to poza Twoim zasięgiem.

Czytaj wizję każdego poranka (minimum!) oraz kiedy kładziesz się spać, powieś ją w widocznym miejscu.

Zbieraj moc i wyruszaj w świat ją urzeczywistniać.

Pod koniec roku zobacz, co osiągnąłeś. A może udało Ci się wszystko, a nawet więcej niż założyłeś? Wtedy dopisuj dalej i nie trać czasu. Mając cały czas wgląd w to, co chcesz osiągnąć, możesz realnie kontrolować postęp. Twoje skupienie będzie tam, gdzie powinno być. Wzmacniaj wyrazistość wizji odpowiednimi słowami, by czuć z nią więź emocjonalną, podrasuj ją. Masz czuć motyle w brzuchu na samą myśl o tym wszystkim. Wiedz, że jeśli będziesz w sobie wierzył i wiedział, że to, że dojdiesz do tego, co sobie zakładasz jest tylko kwestią czasu, a porażki traktował jak lekcje i nigdy się nie poddawał, to życie marzeń jest na wyciągnięcie ręki. Nie stanie się to z dnia na dzień, ale jest możliwe.

Jak odblokować swój potencjał?

Jak uwierzyć w siebie?

Samoakceptacja i analiza swojej obecnej sytuacji życiowej - wyciąganie wniosków

Zajmij się ciężką pracą, podczas której musisz non stop wychodzić ze swojej strefy komfortu – tylko wtedy dowiesz się na co Cię stać i będziesz stopniowo odblokowywał najlepszego siebie.

Daj się ponieść, testuj, sprawdzaj. Rzucaj sobie wyzwania. Jeśli jeszcze nie wiesz, jaki jest Twój potencjał, nie wiesz co chcesz w życiu robić, to po prostu zacznij coś robić! Nie poznasz i nie wykorzystasz swojego potencjału, jeśli nie wystawisz się na sytuacje, które będą Cię zmuszać, byś dał z siebie więcej, mocniej, szybciej. Postaw na siebie wszystko.

Wykraczaj poza granice normalności i tego, co już masz, powieś sobie bardzo wysoko poprzeczkę i skonfrontuj się z rzeczywistością – dążąc do swoich celów za wszelką cenę.

Tylko w tych najbardziej trudnych momentach jesteś w stanie odblokować swój potencjał. Narzucając sobie duży ciężar, będąc w sytuacjach bez wyjścia, musząc coś wymyślić – wtedy zaczyna się budowanie potencjału, wykraczając cały czas do przodu, patrząc jeszcze dalej

przed siebie, jesteśmy w stanie sprawdzać na co nas stać i w dalszym ciągu przechodząc dalej i dalej. Umiejętność dawania sobie tak zwanego „bata nad głową”, otwiera Cię na więcej, stale wykraczając poza to, co już masz.

O to właśnie chodzi w odblokowywaniu własnego potencjału.

Rzucenie się w nieznane, ryzykowne i taplanie się w tym.

Samoakceptacja

To może zabrzmieć jak banał – ale tak właśnie jest – zaakceptuj siebie, takim jakim jesteś, a jeśli coś chcesz zmienić, to po prostu to zmień i nie marudź.

Masz kogoś innego niż siebie? Można powiedzieć, że jesteś na siebie skazany, spędzisz ze sobą całe życie, więc po co robić coś, co sprawi, że nie będziesz siebie akceptował ?

Po prostu powiedz sobie teraz, w tym momencie, najlepiej na głos – akceptuję siebie.

Nie szukaj powodu do akceptacji siebie.

Czy to, co robisz sprawi, że Twoje życie będzie lepsze? Czy brak akceptacji siebie polepsza jakość Twoich relacji, Twojego życia, Twoich działań, Twojej pracy? W żaden sposób.

Dlatego takie podejście jest nieistotnie i nie ma co dyskutować, dywagować i myśleć nad tym dłużej. Zaakceptuj siebie, tak po prostu, i żyj.

Jeśli jest coś, co Cię w Tobie wkurza, czegoś w sobie nie lubisz – zmień to.

Nie akceptuj tego, że jesteś do dupy, że jesteś do niczego, tylko podejmij wszelkie możliwe kroki, byś był od-

powiedni dla siebie. Rób to dopóki nie powiesz sobie skromnie – „Wszystko, czego chciałem już należy do mnie”.

Jeżeli Ty siebie nie akceptujesz, to jak mają Cię akceptować inni – popatrz też na to w ten sposób. Nie tylko na siebie. Jeśli Ty nie lubisz siebie, nie poszedłbyś ze sobą na randkę, to jak ma to działać w drugą stronę? Nikt nie jest idealny, dawaj komuś siebie, takiego jakim jesteś, w aktualnym najlepszym stanie, w pełni to akceptując.

Jeżeli Twoje ciało Ci nie odpowiada – patrzysz w lustro i widzisz 20 kilogramów więcej i mówisz sobie „akceptuję to” – a tak naprawdę czujesz się z tym źle i w to nie wierzysz i czego nie jesteś w stanie zaakceptować – proste, idziesz na siłownię do trenera i robisz to, co on mówi. Albo próbujesz samemu i coś z tym robisz.

Analiza swojej obecnej sytuacji życiowej - wyciąganie wniosków

W jakim momencie aktualnie jesteś w swoim życiu? Co masz? Jakie zasoby posiadasz? Umiejętności? Kompetencje? Relacje? Pracę? Jak mógłbyś wykorzystać to wszystko co masz, aby polepszyć swoją sytuację życiową? Jak wygląda Twoje zdrowie? Twój sen? Na te i wiele innych pytań musisz sobie odpowiedzieć, najlepiej usiądź i rozpisz sobie te pytania, a następnie wykonaj swoją analizę na kartce.

Jak wyglądam? W jakiej kondycji jest moje ciało? W ja-