



Ebook pełen inspiracji, jak lepiej żyć :-)

W tym ebooku znajdziesz inspiracje, które pojawiały się w pierwszych trzech miesiącach od uruchomienia bloga www.SZCZESCINACODZIEN.pl. Mam nadzieję, że zainspirują Ciebie to lepszego życia, do rozmarzenia się, do wiary, że możesz więcej i do działania w kierunku realizacji tych marzeń. I że każdego dnia będziesz coraz bardziej szczęśliwy i zadowolony widząc rezultaty swojej pracy. Bo szczęśliwe życie to szczęśliwe dni, każdego dnia, na co dzień :-)

Małgorzata Zalewska

CZY JESTEŚ WZOREM DO NAŚLADOWANIA?

Czy myślisz, że w Twoim otoczeniu są ludzie, którzy chcieliby Ciebie w czymś naśladować? Naśladownictwo jest najszerszą formą pochlebstwa. Więc jak? Co wg Ciebie może się innym w Tobie podobać? Czy słyszałeś jak ktoś kiedyś Tobie powiedział: chciałbym być taki jak Ty? Jeśli chociaż jedną rzecz miałbyś zapamiętać, która by Ciebie motywowała do szczęśliwego i pełnego sukcesów życia to właśnie to, żeby żyć tak, żeby inni chcieli Ciebie naśladować. Ludzie chcą naśladować ludzi szczęśliwych i osiągających sukcesy. Mówić jest bardzo łatwo, ale działać trudniej. Działaj tak, żebyś co dzień bardziej zbliżał się do swojego własnego ideału, we wszystkich rolach, w jakich w życiu funkcjonujesz.

Od dzisiaj bądź wzorem do naśladowania!

KAŻDEMU PODOBA SIĘ COŚ INNEGO!

To wspaniałe, że każdemu podoba się coś innego! Dzięki temu mamy taką różnorodność stylów, że czasem aż trudno zdecydować co jest ładniejsze. Dzięki temu też możemy ciągle rozwijać naszą wrażliwość i radość z oglądania tak odmiennych rzeczy. To uczy nas nieoceniania i akceptowania różnorodności.

Od dzisiaj pamiętaj, że każdemu podoba się coś innego!

KIEDY TAK NAPRAWDĘ DZIEJĄ SIĘ NIESAMOWITE RZECZY

Wiesz kiedy tak naprawdę dzieją się niesamowite rzeczy? Szczególnie wtedy kiedy jest trudno. Kiedy robimy coś mimo, że nam się nie chce. Kiedy nie mówimy, mimo iż słowa cisną się na język. Kiedy jesteśmy cierpliwi, mimo iż mamy ochotę krzyknąć. Zawsze wtedy kiedy powstrzymujemy się od zachowania, które jako pierwsze przychodzi nam do głowy. Kiedy robimy coś właściwego, mimo iż niejako wbrew sobie. Wtedy stajemy się silniejsi i coraz bardziej skuteczniejsi. Wtedy porzucamy swoje stare przyzwyczajenia i przygotowujemy siebie do nowych ról, do większych rzeczy.

Od dzisiaj szukaj okazji, żeby było ciężko, żeby robić coś niejako wbrew sobie! Powodzenia!

UŚMIECHAJ SIĘ SAM DO SIEBIE!

Na świecie brakuje uśmiechu, więc bądź inny. Uśmiechaj się sam do siebie. Świeci słońce, docień, ciesz się najprostszymi rzeczami i zarażaj innych uśmiechem. Często chcemy mieć jakieś powody do uśmiechu, a tymczasem to nic nie kosztuje, a tak pozytywnie wpływa na naszego ducha i ciało. Uśmiechaj się, a coraz częściej będziesz widział wokół siebie prawdziwe powody do uśmiechu!

Od dzisiaj jak najczęściej uśmiechaj się nawet do samego siebie! Powodzenia!

JAKI JEST NAJPROSTSZY SPOSÓB NA ODCZUCIE WIĘKSZEJ RADOŚCI Z ŻYCIA?

Zmniejszenie oczekiwań. W naszym codziennym myśleniu z głową pełną marzeń, obowiązków, zadań, żyjemy w ciągłym biegu, w ciągłym niedoczasy, w ciągłym przekonaniu, że to i tamto musimy zrobić zanim poczujemy chwilę wytchnienia, zanim będziemy mogli sobie pozwolić na radość z życia. Tymczasem jeśli tylko obniżymy nasze oczekiwania wobec siebie i wobec innych i zaczniemy cieszyć się tym wszystkim co nam się udało już zrobić i tym co inni dla nas robią, jeśli zaczniemy dostrzegać to co jest, a nie to czego nie ma, wtedy od razu poczujemy się szczęśliwsi i pełni wdzięczności.

Od dzisiaj rozsądnie podchodź do swoich oczekiwań i ciesz się pełnią życia! Powodzenia!

DAJ SIĘ PONIEŚĆ CHWILI!

Jak fajnie jest czasem płynąć z nurtem. Dać się ponieść biegu wypadkom. Jeśli spełnione są Twoje podstawowe wymagania, to zwyczajnie otwórz się na ludzi wokół i ciesz się chwilą. Przypatrz się im, przysłuchaj. Nie pędź z listą do odhaczenia. Wykorzystuj ten czas na ćwiczenie cieszenia się chwilą. Rześkim porankiem i ciepłym wieczorem, muzyką, powietrzem, ciastem, ciepłą herbatą. Wiele z tych przyjemności jest tylko teraz. Ciesz się!

Ciesz się chwilą! Powodzenia!

POCHWAL KOGOŚ!

Zwykle chwalimy kogoś jak zrobi coś wyjątkowego. W naszej kulturze nie jest popularne chwalić ludzi, a szczególnie na wyrost. A Ty bądź inny. Chwal na wyrost. Codziennie pochwal kogoś. Za to, że napisał coś mądrego, że powiedział coś śmiesznego, że pomógł Ci coś zrobić, że jest dobrym przyjacielem, mężem, ojcem, bratem, siostrą, kucharzem, rozmówcą, szefem, pracownikiem itd. Chwal ludzi i zauważaj w nich potencjał. Chwal na wyrost! Chwal już dziś!

Od dzisiaj codziennie kogoś pochwal! Powodzenia!

CZY PATRZYSZ WSTECZ?

W naszym codziennym życiu ciągle pędzimy to przodu, czasem udaje się nam zatrzymać w danej chwili. A jednak, od czasu do czasu warto wracać do tego co już się zdarzyło. Na pewno warto wrócić chociaż raz, ale wnikliwiej do zdarzeń, z których nie jesteśmy zadowoleni, żeby dokładnie je jeszcze raz przemyśleć i wyciągnąć jak najwięcej wniosków. A do zdarzeń, które były przyjemne warto wracać by ładować energię, optymizm, kiedy tylko chcemy. Na koniec dnia, życie składa się z przeżytych chwil. Oby tych, do których chce się wracać było jak najwięcej.

Od dzisiaj rób podsumowania trudnych przeżyć i ciesz się z tych udanych! Powodzenia!

KAŻDY MOŻE STANĄĆ NA STARCIE MARATONU.

Ale nie każdy go ukończy. Ukończą go tylko ci, którzy przygotowali się, którzy systematycznie wdrażali zasady zapewniające sukces. Tylko ci, będą mieli szanse dobiec do mety. A Ty? Jak wdrażasz te wszystkie informacje, które Tobie przesyłam? Co z niego pamiętasz? Co się zmieniło w Tobie, w Twoim życiu od czasu, gdy się zapisałeś? Co pamiętasz? Czy jest wdroyłeś? Czy jest już coś co stało się Twoją naturą?

Od dzisiaj stawaj na starcie tyle razy, aż ukończysz maraton z samym sobą! Powodzenia!

DLACZEGO MASZ COŚ ZMIENIAĆ?

Dobre jest wrogiem lepszego. Mamy tak w zasadzie przyjemne poukładane życie, że aż trudno znaleźć powód, dlaczego mielibyśmy coś w nim zmienić. Nie jest przecież złe, na różne rzeczy nas stać i tak pomalutku sobie idziemy do przodu. Tylko, czy wiesz ile jeszcze przed Tobą czasu? Czy nie za dużo czasu spędzasz na chwilowe przyjemności? Co chcesz, żeby inni po Tobie zapamiętali? Co chcesz w życiu osiągnąć? Czy jesteś na dobrej drodze? Czy zdązysz to zrobić? Może warto trochę przyspieszyć? Może warto trochę więcej czasu poświęcić na spełnianie swoich marzeń, a nie życie z dnia na dzień?

Od dzisiaj wybieraj lepsze od dobrego! Powodzenia!

BĄDŹ JEDNOCZEŚNIE WIZJONEREM, KRYTYKIEM I REALISTĄ!

Te słowa powiedział Walt Disney. I są one tak bardzo prawdziwe. Czasem chciałoby się być tylko wizjonerem, snuć piękne marzenia i wizje i żyć w świecie nadziei. Ale w życiu warto nie tylko myśleć o marzeniach, ale warto je też realizować. Żeby wyobrazić sobie ich realizację, trzeba być realistą, trzeba rozłożyć te marzenia na czynniki pierwsze i zacząć je realizować krok po kroku. Trzeba też być krytykiem, żeby przewidzieć wszystkie możliwe trudności i przeciwności. I potem znowu dać dojść do głosu wizjonerowi, który nie podda się i będzie dążył do realizacji celów. Która z tych cech w Tobie przeważa? A może którąś powinieneś w sobie wzmocnić?

Od dzisiaj bądź wizjonerem, krytykiem i realistą! Powodzenia!

SAM DECYDUJ O TYM O CZYM MYŚLISZ!

To o czym myślimy ma największy wpływ na to co dzieje się w naszym życiu. Co dominuje w Twoich myślach? Jakie osoby? Czy jest to strach czy nadzieja? Czy determinacja czy chwilowa przyjemność? Czy ambitne długoterminowe cele czy w ogóle nie ma ich w Twojej głowie? To o czym najczęściej myślimy, to na czym skupiamy naszą uwagę uzewnętrznia się w naszym życiu. Czasem nie od razu widać skutki, ale cierpliwość i determinacja przynoszą efekty. Więc o czym najczęściej myślisz? A może po prostu myśli przelatują Ci przez głowę? I nie decydujesz sam o tym nad czym chcesz się skupić?

Od dzisiaj sam decyduj o tym o czym myślisz! Powodzenia!

JAKI JEST JEDEN KONIECZNY NAWYK DO OSIĄGNIĘCIA SUKCESU?

Myślenie.

Może to się wydawać oczywiste. Każdy z nas myśli. A jednak nie wszyscy mają poczucie spełnienia, radość, spokój, energię i chęć życia. Dlaczego? Właśnie dlatego, że nie myślą. Większości wydaje się, że myślą. A jednak, tylko niektórzy robią to naprawdę. Żeby zacząć naprawdę myśleć trzeba wykształcić w sobie nawyk refleksyjności. Nawyk dzięki, któremu potrafisz analizować do przodu, czyli zanim coś zrobisz zastanawiasz się jak, kiedy, co, z kim, po co itd. I wtedy wybierasz najlepszą opcję. Nawyk dzięki, któremu potrafisz też analizować wstecz, czyli wyciągać wnioski z sytuacji, które już się wydarzyły i albo powtarzać swoje zachowanie, albo je zmieniać. Żeby wykształcić w sobie nawyk refleksyjności trzeba zacząć słuchać swoich myśli, obserwować swoje działania, trzeba umieć chociaż na kilka sekund, minut porozmawiać z samym sobą, podedukować nad tym co się w Twoim życiu dzieje i w którą stronę swoim zachowaniem i myśleniem zmierzasz.

Od dzisiaj rozwijaj swój nawyk myślenia! Powodzenia!

DZIAŁAJ Z WIZJĄ KOŃCA!

Jak robisz coś jeśli nie wiesz dokąd ma to Ciebie zaprowadzić, jeśli nie wiesz jakie mogą być tego konsekwencje? Wtedy działasz w chaosie, bez przemyślenia, pod wpływem tego co pierwsze przyjdzie Ci do głowy, albo tak jak inne osoby Ci narzucają. Musisz sam wiedzieć po co coś robisz, jaki chcesz mieć rezultat. Jak to wiesz wtedy lepiej organizujesz swoją pracę, i masz lepsze efekty. Miej zawsze koniec przed oczami, szczególnie w stresujących i trudnych momentach, a będzie Ci łatwiej podejmować decyzje jak postępować.

Od dzisiaj działaj z wizją końca! Powodzenia!

TYLE RZECZY DZIEJE SIĘ NIEUSTANNE WOKÓŁ NAS....

Czy umiesz dostrzegać niesamowite momenty wokół siebie? Czy umiesz z tych różnych sytuacji zauważyć najważniejsze? Na udane życie składają się udane chwile. Ile ich dzisiaj będziesz mieć?

Od dzisiaj miej oczy szeroko otwarte i zauważaj niesamowite chwile na co dzień! Powodzenia!

PRZYJACIELE SĄ WIELKIM SKARBEM.

Towarzyszą nam w różnych momentach naszego życia. Kibicują, wspierają, dzielą radości i troski. Szanuj swoich przyjaciół, bo bez nich życie byłoby smutne.

Od dzisiaj doceniaj swoich przyjaciół! Powodzenia!

BĄDŹ DŁUGODYSTANSOWCEM!

Dzisiejszy świat ciągle goni, pędzi, szybciej i szybciej. A jednak umiejętność bycia długodystansowcem doprowadza do celu. Sukces firmy nie rozpatruje się po tym, że działa na rynku od pół roku, tak jak sukces małżeństwa po byciu ze sobą dwa lata. Wielkie sukcesy to umiejętność trwania i działania przez wiele wiele lat w tych samych konstelacjach. Rozwijaj w sobie umiejętność bycia długodystansowcem. To przede wszystkim umiejętność rozkładania sił, to planowanie, że np. na Kretę polecisz w tym roku, na Kaszuby w przyszłym, a do Francji za dwa lata. Nie wszystko musisz robić naraz i od razu. Długodystansowiec jest też cierpliwy, działa z wizją końca, ma właściwy dystans do codziennych trudności, bo wie, że są one zwykłymi krokami w jego wielkiej drodze, jaką jest życie.

Od dzisiaj bądź długodystansowcem! Powodzenia!

NIE ZAMIATAJ RZECZY POD DYWAN!

Czy są w Twoim życiu tematy, których unikasz? Czy są jakieś sprawy, które odwlekasz? Czy coś odsuwasz w czasie? Wszystkie te tematy mogą wrócić do Ciebie w najmniej odpowiednim momencie. Dlaczego żyjesz w strachu i nie mówisz czasem o co Ci chodzi? Może rozwiązanie tych spraw jest bardzo proste? Może ktoś podpowie Tobie jakieś rozwiązanie? Nie bój się mówić. Nie odkładaj ważnych spraw. Życie prawdziwie i szczęśliwie przeżywane jest na trzeźwo, w wolności i w prawdzie.

Od dzisiaj nie zamiataj rzeczy pod dywan! Powodzenia!

ĆWICZ MIĘSIEŃ WYBORU.

Czy masz poczucie, że o wszystkim w życiu decydujesz sam? Czy działasz zgodnie ze swoim zdaniem? Czy masz łatwość dokonywania wyborów? Czy zawsze wiesz czego chcesz? Jeśli nie, to możesz się tego nauczyć, wyćwiczyć jak mięsień. Po prostu ćwicz wybierając pomiędzy dwoma alternatywami. Masz ochotę na pomidorową czy żurek? Białe czy niebieskie? Iść na spacer czy surfować w necie? Odebrać ten telefon czy nie?

Od dzisiaj ćwicz mięsień wyboru: to czy to? Powodzenia!

ZADAWAJ SOBIE PYTANIE: Z CZEGO BĘDĘ DZISIAJ ZADOWOLONY?

Czy wiesz co chcesz dzisiaj zrobić, co jest nieco trudne, może nie do końca masz ochotę, żeby to zrobić, a jednak czujesz, że będziesz z siebie zadowolony, jeśli to dzisiaj zrobisz? Bez stawiania sobie małych wyzwania, bez zastanawiania się co jest dzisiaj ważne i dobrze byłoby to dzisiaj zrobić, nie wpływamy na swoje życie i nie kierujemy je w tym kierunku, w którym chcielibyśmy, żeby kiedyś nas doprowadziło. Dzisiaj zrobiony jeden mały krok, może kiedyś zaprowadzić Ciebie bardzo daleko. Czy go zrobisz? Czy wiesz co to powinno być? Gdy pojawią się Tobie w głowie wątpliwości, myśli, żeby zrezygnować, zadaj sobie pytanie: czy będę dzisiaj bardziej zadowolony z siebie jeśli to zrobię czy jeśli nie zrobię?

Od dzisiaj zadawaj sobie pytanie z czego będziesz zadowolony jeśli to dzisiaj zrobisz i działaj! Powodzenia!

CZY BOISZ SIĘ SUKCESU?

Może to pytanie wydawać Ci się dziwne, takie bezsensowne. A jednak bardzo dużo ludzi boi się sukcesu, może nawet bardziej niż porażki. Z porażką jest normalnie, jesteśmy do tego poniekąd przyzwyczajeni. I ostatecznie najpowszechniejszą strategią na uniknięcie porażki jest po prostu nie robienie nic. Wtedy porażka jest pewna, ale też nie jest zbyt widoczna dla innych. Po prostu jest wiadoma tylko nam. Natomiast jak już coś robimy, to może się okazać, że nam się nie uda, wtedy inni się o tym dowiedzą, ale w zasadzie temat się dość szybko zakończy, i do tego każdy nam powspółczuje, bo przecież każdy wie co to porażka. Ale co jeśli nam się uda? Wtedy często wkraczamy na nieznanym terytorium, wtedy trzeba nauczyć się pływać w tych nowych wodach, masa nowych spraw, wyzwani, odpowiedzialności. Sprawa będzie się ciągnąć i rosnać. Więc jak? Czy boisz się sukcesu?

Przemyśl to i jeśli tak jest to może warto przestać się bać i spróbować sięgnąć po sukces?

NIE OCENIAJ!

Nie oceniasz siebie ani innych. Uczni jesteśmy ciągle porównywać się z innymi. W szkole były oceny, w pracy stanowiska, pensja taka czy inna. Ciągłe ocenianie. Wiesz jedną dwie rzeczy o kimś i już jest opinia. Jedno zachowanie i już pełen obraz sytuacji. Ale Ty bądź inny. Mów o faktach, i nie oceniasz. Nie oceniasz też siebie. Nie wydawaj o sobie jednoznacznych opinii. Tyle wiemy o sobie ile nas sprawdzono. Nie wiesz, co Ciebie czeka, jak bardzo zmienisz się za rok, dwa. I co się zadzieje i zaszło w życiu innych. Nie wiesz wszystkiego, więc nie oceniasz.

Od dzisiaj nie oceniasz, ani siebie, ani innych! Powodzenia!

NIE WSZYSTKO MUSISZ WIEDZIEĆ OD RAZU!

Czasem, gdy bardzo nam na czymś zależy, dużo o czymś myślimy, chcielibyśmy wszystko na ten temat wiedzieć. I kiedy okazuje się, że nie ma czasu czy możliwości na dowiedzenie się i na ogarnięcie wszystkich tematów czujemy się niekomfortowo. Wzrasta poziom naszego stresu, jesteśmy nieprzygotowani do sytuacji. I to jest ok. To jest normalne. Czasem po prostu trzeba dać się ponieść sytuacji. Po prostu robić co się da. Ale działać. Nie wycofywać się, bo jesteśmy nieprzygotowani, bo nie jest tak jak byśmy chcieli. Życie to proces. Ciągłe coś nowego. Więc działaj i patrz. Czasem najlepiej widać sprawy jak się patrzy na nie z perspektywy czasu, patrząc wstecz.

Od dzisiaj pamiętaj, że nie wszystko musisz wiedzieć od razu! Powodzenia!

PROŚ A NIE ŻĄDAJ!

W naszej codziennej komunikacji często prosimy ludzi o różne rzeczy, przysługi, informacje itd. I chociaż używamy słowa prosię, nie zawsze jest to tylko prośba. Często nie zdając sobie nawet sprawy to co robimy to jest żądanie. Żądanie jest wtedy, kiedy chcemy, żeby ktoś zrobił to o co "prosimy" i jeśli nam odmówi to jesteśmy rozczarowani, źli, sfrustrowani, zniechęcamy się. Natomiast jeśli autentycznie prosimy, to dajemy drugiej osobie wolny wybór. Może ona odpowiedzieć tak lub nie. I usłyszenie nie, nie powoduje u nas złości. Możemy sobie wtedy pomyśleć, że może to nie był odpowiedni czas, i zapytać o to samo inną osobę. Odmowa na prośbę nie blokuje nas w działaniu i nie wywołuje negatywnych emocji.

Od dzisiaj proś a nie żądaj! Powodzenia!

DAWAJ COŚ OD SIEBIE!

Wszędzie wokół reklamy i informacje wskazujące na to, że coś/ktoś może dla nas coś zrobić. I tak pomalutku nasączamy tym, że coś się nam należy, że jeszcze to jeszcze tamto. Wpadamy w myślenie: kto zabroni biednemu bogato żyć. A tymczasem powinniśmy raczej nieustannie myśleć: co my możemy zrobić dla kogoś, dla naszej firmy, dla męża/żony, dla teściów, siostry, przyjaciela itp. Bogaty to nie ten, który zbiera dla siebie, ale ten, który ciągle ma coś do dania od siebie, np. ciepłe słowo, komplement, uwagę itp. A więc co masz do dania i komu dzisiaj coś dasz?

Od dzisiaj dawaj coś od siebie! Powodzenia!

ODDAWAJ SIĘ MARZENIOM!

Marzenie jest przyjemną czynnością. Relaksuje. Napawa optymizmem. Rozszerza wyobraźnię. Uzdrawia. Nadaje sens i cel życiu. Działa jak zapłon, daje energię i kierunek, gdy przystępujemy do ich realizacji. Marzenia są siłą napędową naszego życia. Zawsze sprawdzaj czy masz marzenia i jak blisko jesteś ich realizacji. Gdy spełnisz jedno, od razu zabieraj się za drugie.

Od dzisiaj oddawaj się marzeniom! Powodzenia!

OBSERWUJ I NAŚLADUJ TO CO SIĘ TOBIE PODOBA W INNYCH!

Naśladownictwo jest najszczerzą formą pochlebstwa. Naśladownictwo jest też najprostszą i najszybszą metodą do bycia taką osobą, która jest, robi czy ma to co się Tobie podoba. Wystarczy tylko znaleźć kogoś kto już robi to co Ty byś chciał, jest w takim związku jakim byś chciał być itp. i zacząć naśladować jej zachowania, myślenie, sposób postępowania, jak podejmuje decyzje, czym się kieruje. Zobacz czy wokół siebie masz osoby, które w jakiś sposób robią coś co się Tobie podoba i zacznij je naśladować, choćby w tym obszarze.

Od dzisiaj obserwuj i naśladuj to co się Tobie podoba w innych! Powodzenia!

ROZWIJAJ SWÓJ ZMYŚŁ WIDZENIA KONSEKWENCJI!

Żyjemy w świecie, który kusi szybkimi możliwościami realizowania wszystkiego co przychodzi nam do głowy. Chcesz coś mieć a nie masz pieniędzy? Nie ma problemu, weź szybki kredyt. Chcesz coś zjeść? Nie ma problemu, nie musisz już iść i najpierw upolować, czy poczekać, aż wyrośnie, w sklepie jest wszystko na co możesz mieć ochotę. Tylko, że niestety tak mało mówi się o konsekwencjach, o tym, że życie na kredyt to stres, kłótnie w rodzinach, czasem w skrajnych przypadkach samobójstwa, a objadanie się wielkimi porcjami, o nieodpowiednich porach odbija się na otyłości, cukrzycy i innych problemach. Takich informacji nie ma na wielkich billboardach, ale nie daj się zwieść i patrz szerzej, patrz na konsekwencje.

Od dzisiaj rozwijaj swój zmysł widzenia konsekwencji! Powodzenia!

ZRÓB COŚ ODROBINĘ INACZEJ!

Jeśli dzisiaj zrobisz coś chociaż 1% inaczej niż to zrobiłeś wczoraj, to za 180 dni będziesz miał 180% zmiany. Jeśli np. nie robisz obrotów głową codziennie, to zrób teraz 3 obroty w prawo i 3 w lewo. To pomoże rozruszać kręgi szyjne, Twój mózg będzie miał lepsze ukrwienie, a Ty od razu więcej energii do działania. Niech to od dzisiaj stanie się Twoim nawykiem. Zastanów się co możesz każdego dnia zrobić odrobinę inaczej i nie przestawaj.

Od dzisiaj staraj się robić rzeczy odrobinę inaczej, odrobinę lepiej! Powodzenia!

ZWIĘKSZAJ LICZBĘ PORAŻEK!

Chcesz osiągnąć sukces? To zwiększaj ilość porażek. Dlaczego tak? Po pierwsze dlatego, że porażkę możesz mieć tylko jak coś robisz. Jak nic nie robisz to masz 100% porażkę i jest to ta sama porażka. A chodzi o inne różne porażki. Po drugie, żeby osiągnąć sukces nie możesz się bać. Jeśli będziesz coś robić to w końcu przestaniesz się bać. Po trzecie, jeśli będziesz coś robić i nie będzie Ci wychodzić to będziesz mógł dowiedzieć się czego nie robić, co nie działa i robić inaczej lepiej. Wniosek: żeby zwiększać szanse na sukces zwiększaj liczbę porażek.

Od dzisiaj zwiększaj liczbę porażek! Powodzenia!

ZWRACAJ UWAGĘ NA SZCZEGÓŁY!

Życie składa się z drobiazków. Zapamiętujemy piękne widoki, ładnie podany obiad, wisienkę na torcie. Na co dzień mnóstwo szczegółów może przykuć naszą uwagę. Dbaj o te szczegóły w rzeczach, które robisz. Dbaj o oprawę, o podanie Twojej pracy innym. Tak, żeby było to dla nich miłym doświadczeniem, miłym, łatwym w użyciu, ciekawym. Zatrzymaj się też jak z kimś rozmawiasz i spójrz mu w oczy. Popatrz na tę osobę, zatrzymaj się na niej na chwilę. Jak myślisz, co ona teraz czuje? Co ma w sobie pięknego? Nie biegnij byle szybciej, byle łatwiej, nie biegnij bez widzenia tego co masz przed oczami.

Od dzisiaj zwracaj uwagę na szczegóły! Powodzenia!

ŻYJ FAKTAMI!

W naszych myślach czasem mocno wybiegamy w przyszłość, albo rozpamiętujemy przeszłość. A tymczasem tuż przed nosem mamy nasze życie. Tu i teraz. I dzisiaj możemy zrobić wiele różnych rzeczy, z których możemy być dumni, które przybliżą nas do takiego życia jakiego pragniemy. Lepiej już dziś widzieć część tej rzeczywistości, o której marzymy niż tylko marzyć. Już dziś działać i cieszyć się sukcesami. Fakty są lepsze od snów.

Od dzisiaj żyj faktami! Powodzenia!

WYCIĄGAJ WNIOSKI ZE SWOICH BŁĘDÓW!

Każdemu z nas zdarza się coś zrobić źle (i oby tak było, bo to znaczy, że coś robimy, bo tylko ten co nic nie robi nie popełnia błędów, choć może jego największym błędem jest to, że nic nie robi). Jednak, żeby następnym razem coś zrobić lepiej musisz zatrzymać się i przemyśleć co zrobiłeś źle. Musisz być ze sobą szczerzy. Zapytać się co TY zrobiłeś źle. I uczciwie odpowiedzieć sobie. Nie zwalaj winy na innych, na okoliczności, sytuację itd. CO TY MOGŁEŚ ZROBIĆ INACZEJ? Dopiero jak już wiesz to, wtedy postanów, żeby następnym razem zrobić inaczej, lepiej. Inaczej bez uświadomienia tego sobie i wyciągnięcia wniosków, będziesz w kółko powtarzać te same błędy.

Od dzisiaj wyciągaj wnioski ze swoich błędów! Powodzenia!

ODWAŻ SIĘ RYZYKOWAĆ!

W naszym myśleniu często ulegamy takiej potrzebie dążenia do bezpieczeństwa, przewidywalności, uporządkowania. Ale ani w świecie zwierząt, ani ludzi nie ma czegoś takiego jak permanentne bezpieczeństwo. Dlatego zamiast skupiać się na zapewnieniu sobie bezpieczeństwa, które w dłuższym czasie jest złudzeniem, bo wszystko ciągle się zmienia, nawet my sami (i oby tak było na lepsze :-)), odważ się ryzykować. Kalkuluj ryzyko i działaj. Każdy wie, że morze jest niebezpieczne, a burza straszna, a jednak wielu odważnie je przemierzało, na sprzęcie dużo gorszym niż mamy teraz.

Od dzisiaj odważ się ryzykować! Powodzenia!

NIEUSTANNIE ZMIENIAJ SWOJE PATRZENIE!

W życiu masz mnóstwo możliwości. To przede wszystkim polega na tym, że możesz ciągle w inny sposób patrzeć na wszystko co Ciebie otacza. Możesz patrzeć by znaleźć rozwiązania, by dostrzegać dobro lub patrzeć i widzieć problemy i złych ludzi wokół siebie. Więc jak patrzysz? Na co patrzysz? Czy na to, czym się (już) nie jest, czego się (już) nie ma, czego się (już) nie może, czy też na to, jakie możliwości stale jeszcze albo właśnie teraz przed Tobą stoją?

Od dzisiaj nieustannie zmieniaj swoje patrzenie! Powodzenia!

BĄDŹ KREATYWNY!

Kreatywność kojarzy się nam z osobami, które zwykle zajmują się sztuką, są artystami, pracują w reklamie itp. Ale kreatywnym można być na co dzień. Dzięki odmiennemu robieniu rutynowych rzeczy i przywiązywaniu uwagi do szczegółów dnia codziennego, np. do wypicia kawy dla odmiany z pięknej filiżanki, możemy wносить wiele nowego powiewu w zwykłe sprawy. Pomyśl co dziś możesz zrobić odrobinę inaczej, żeby było piękniej, ciekawiej, zabawniej? Pomyśl o jednej drobnej rzeczy zrobionej inaczej, tak by wywołała uśmiech na twarzy Twojej lub bliskiej Ci osoby i zrób to i ciesz się chwilą.

Od dzisiaj bądź kreatywny! Powodzenia!

NIE NAKRĘCAJ SIĘ DOPÓKI NIE ZOBACZYSZ KOŃCA!

Motywacja, działanie, pozytywne myślenie i do przodu! Wszystko fajnie, ale tak naprawdę liczy się efekt. Dopóki nie zobaczysz końca, nie przeprowadzisz tej trudnej rozmowy, która Ciebie zbliży do drugiej osoby, podpisu na umowie, osoby na spotkaniu, nie nakręcaj się. Nie trać zbyt wiele czasu na marzenia, wyobrażenia. Skupiaj się na faktach. Na tym co się dzieje, a nie co ludzie mówią, co obiecują, co sam być chciał, żeby się stało. Działaj i pamiętaj o końcu. Dopóki piłka jest w grze masz szanse, ale też czas weryfikuje prawdziwe intencje innych ludzi. Pamiętaj czego chcesz na koniec dnia i zachowuj zawsze trochę dystansu, żeby móc widzieć fakty, prawdę taką jaka jest.

Od dzisiaj nie nakręcaj się dopóki nie zobaczysz końca! Powodzenia!

POSZERZAJ SWOJĄ PERSPEKTYWĘ!

Kiedy ostatnio rozmawiałeś z kimś zupełnie nowym dla Ciebie? Ale nie tak tylko o pogodzie, ale żeby poznać jego spojrzenie na świat? Poznać jak myśli, jakie ma doświadczenia i dlaczego uważa to co uważa? Potrzebujemy nieustannie poznawać nowe perspektywy, poszerzać horyzonty, żeby ciągle rozbudzać w sobie ciekawość świata, i zachowywać otwarty umysł. Kiedy ostatnio poznawałeś perspektywę lekarza, prawnika, informatyka, nauczyciela, ogrodnika, farmaceuty, itd.? Każda z tych osób widzi świat trochę inaczej.

Od dzisiaj poszerzaj swoją perspektywę! Powodzenia!

NIE BIERZ SIEBIE ZBYT POWAŻNIE!

Z każdej strony otaczają nas hasła, aby robić coś lepiej, wyglądać lepiej, być lepszym. I to jest ważne, potrzebne, żeby stawać się coraz bardziej sobą, pokazywać siebie światu od najlepszej strony, nie dawać się swoim słabościom. Jednak takie parcie na lepiej lepiej, może doprowadzić do frustracji, załamania, zaprzestania działania w tym kierunku. A właśnie to byłoby prawdziwą porażką, żeby przestać się starać, gdyby przestało nam zależeć. To Twoje życie i rób w nim w każdej chwili jak najlepiej to co robisz. Ale czasem, po prostu coś nie wyjdzie i wtedy śmieję się z siebie! z sytuacji! Daj sobie chwilę wytchnienia i zdrowego śmiechu! Korona Ci z głowy nie spadnie! Miej fun po drodze!

Od dzisiaj nie bierz siebie zbyt poważnie! Powodzenia!

PANUJ NAD SWOIM JĘZYKIEM!

Nasz język ma moc! Możemy używać języka, żeby dobrze życzyć lub przeklinać, aby dawać zachętę lub by siać zniechęcenie, budować lub rozbijać, nieść uzdrowienie lub zniszczenie. To właśnie przy pomocy języka narzekamy, zrządzimy, krytykujemy, odgadujemy, wypowiadamy oszczerstwa i sądy pod adresem innych. Ale też przy pomocy języka chwalimy, dajemy wsparcie, motywujemy, pocieszamy, siejemy radość, wiarę i nadzieję. Do czego używasz swojego języka? Nasze słowa pełne są mocy ku dobremu lub ku złemu. Od Ciebie zależy jak go używasz.

Od dzisiaj panuj nas swoim językiem! Powodzenia!

ZAWSZE BĄDŹ SOBĄ :-)

W każdej relacji pokazuj jaki naprawdę jesteś. Jest czasem taka pokusa, żeby dobrze wypaść, żeby sobie coś dodać, albo przemilczeć, że mamy inne zdanie, z czymś się nie zgadzamy. Szczególnie jest to kuszące, jak poznaje się nowe osoby, i chce się zrobić dobre wrażenie. Ale naprawdę powiedz jak długo możesz tak udawać? Zastanawiać się, kiedy znowu wypłynie ta kwestia i będziesz musiał się określić? Najlepiej jest być po prostu sobą. Zawsze. Co zyskujemy? Przede wszystkim to, że inni mają szansę polubić nas za to jacy jesteśmy. A ci, którzy nas nie polubią? Zastanów się czy naprawdę zależy ci na nich?

Od dzisiaj zawsze bądź sobą! Powodzenia!

DZIEŃ DOBRY KOCHANIE :-)

Masz kogoś do kogo możesz to powiedzieć? Jeśli tak, to powiedz to, z miłością, z ciepłem, całym swoim sercem :-). A jeśli nie masz, to powiedz to do siebie, do swojego odbicia w lustrze :-). Tak ważne jest to, żeby kochać siebie, żeby chcieć do siebie dobrze, żeby siebie lubić. Jeśli masz kogoś dzisiaj rozpieścić to zrób co Ci wyobraźnia podpowie, a jeśli nie, to rozpieść siebie :-). Miłość lubi być pomnażana :-).

Szczęśliwego Dnia:-) w którym będziesz czuć się kochany :-) i wysłać miłość do innych :-)

UŚMIECHAJ SIĘ :-)

To naprawdę takie proste, a nawet nie wiesz ile radości możesz komuś sprawić. A jak nie masz do kogo to uśmiechaj się do siebie! Uśmiech jest czymś uniwersalnym. Najprostszym darem sympatii jaki możesz dać drugiemu człowiekowi i sobie. Uśmiechaj się jak najczęściej. Jak nie masz co dać to podaruj chociaż uśmiech! Uśmiechnij się na widok do znajomego i spróbuj też do nieznanego. Uśmiechnij się jak dostajesz trudne zadanie, bo będziesz mieć szansę pokazać na co Cię stać. Uśmiechnij się jak je skończysz. Zobacz jak jesteś Wielki! Bądź szczodry i nie żałuj uśmiechu!

Od dzisiaj uśmiechaj się jak najczęściej! Powodzenia!

WYKORZYSTUJ SWOJE TALENTY!

Masz listę rzeczy, które lubisz, w których jesteś mistrzem? Jeśli nie, to szybko taką zrób, spisz wszystkie swoje mocne strony i pamiętaj o nich. Jakie pięć rzeczy jest na tej liście najważniejszych? Jesteś kreatywny? Zawsze kiedy masz problem przypomnij sobie, że jesteś kreatywny i włącz swoją kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań. Jesteś opanowany? Zawsze kiedy masz wyzwanie przypomnij sobie o tym, zachowaj spokój, dobrze oceń sytuację i szukaj najlepszych rozwiązań. Wykorzystuj swoje mocne strony w pracy, w relacjach, w zabawie. Jak najczęściej działaj używając je. W ten sposób będziesz miał więcej radości z życia i Twój poziom optymizmu będzie wzrastał.

Od dzisiaj pamiętaj o swoich mocnych stronach! Powodzenia!

BĄDŹ OPTYMISTĄ!

Wiesz jakie są główne różnice między pesymistami a optymistami? Pesymiści uważają, że a) sprawy przybiorą negatywny obrót, b) ich konsekwencje będą trwały długo i c) i że to oni mają na to wpływ. Optymiści a) działają z wiarą, że dadzą sobie radę, b) uważają, że nawet jeśli coś nie pójdzie po ich myśli to będzie to tylko stan przejściowy, c) traktują tę sprawę oddzielnie od pozostałych obszarów swojego życia. Które wg Ciebie podejście jest zdrowsze, bardziej realne? Kto bardziej zmierza do celu? Kto bardziej wykorzystuje swoje talenty? Optymiści!

Od dzisiaj działaj zawsze jak optymista! Powodzenia!

RAZ ŚWIECI SŁOŃCE, A RAZ PADA DESZCZ.

Tak jak w pogodzie są różne sezony i raz świeci słońce a raz pada deszcz, tak w życiu różne zdarzenia i sytuacje są przyjemnie i nieprzyjemne. Na bardzo dużo rzeczy mamy wpływ, ale na niektóre nie, takie np. utrata pracy, choroba czy śmierć bliskich. Trzeba je też przeżyć najlepiej jak się da. Dać sobie czas na przeżycie ich. Na oswojenie, na smutek, na żal, na zaakceptowanie tego. Daj sobie prawo do pełnego przeżywania zarówno przyjemnych wydarzeń i sytuacji, jak i tych nie przyjemnych.

Takie jest życie. Ma różne kolory. Raz świeci słońce, a raz pada deszcz.

ŻYJ PEŁNIĄ SWOICH EMOCJI!

Czy wiesz, że Twoje emocje to coś co jest tylko Twoje? To coś co tylko Ty możesz czuć? Nasz świat składa się z naszych myśli, naszych emocji/uczuć i naszych reakcji/naszego działania. Ale nasze myśli nie do końca muszą być nasze. Możemy coś zasłyszeć i przyjąć jako swoje. Ktoś inny może za Ciebie pomyśleć i powiedzieć Ci co masz robić. Tak samo jak ktoś inny może zrobić coś za Ciebie. Ale nikt, nikt nie może poczuć za Ciebie tego co Ty czujesz. Twoje emocje i uczucia są tylko Twoje. Czy to nie wspaniałe? Twoje uczucia/emocje są tylko Twoje i tylko Ty możesz nad nimi panować i rozwijać w sobie te uczucia i emocje, które chcesz czuć.

Od dzisiaj żyj pełnią swoich emocji! Powodzenia!

PYTAJ SIEBIE JAK NAJCZĘŚCIEJ: PO CO?

Niejednokrotnie będąc tak zajęтым robieniem różnych rzeczy mamy miłe poczucie, że dużo robimy, działamy, tacy jesteśmy zajęci. Tylko, czy to co robimy na pewno pomaga nam dojść w tym kierunku, w którym chcemy? Pytając się: po co to robię? po co idę na to spotkanie? po co z nim rozmawiam? po co to kupuję? po co...? po co...? szybciej odpowiadamy sobie na pytania: jak lepiej wykorzystać swój czas? jakie działania podjąć? czy te które podejmuję są najlepsze?

Od dzisiaj pytaj siebie jak najczęściej: Po co? Powodzenia!

WDRAŻAJ WSPANIAŁE PROCESY!

W naszym postrzeganiu rzeczywistości często skupiamy się na wielkich wydarzeniach, wyjątkowych sytuacjach, osiągnięciach, które można przypisać do danej chwili, kwoty itp. Te chwile zwykle następują prędzej czy później. Ale następują prędzej jeśli skupisz się na procesie, na tym co jak robisz. Czy to co codziennie robisz przybliży Ciebie do Twojego celu? Ale tak naprawdę? Powiedz uczciwie? Czy jest coś jeszcze co mógłbyś minimalnie zmienić w swoich dniach, żeby pewniej i szybciej zmierzać dla Twojego celu? Wspaniałe procesy prowadzą do wspaniałych celów. I dają większą radość na co dzień! Bo życie jest procesem a nie wydarzeniem.

Od dzisiaj wdrażaj wspaniałe procesy! Powodzenia!

ODDZIELAJ LUDZI OD PROBLEMU!

W codziennych konfrontacjach z ludźmi, którzy nie robią tego co chcielibyśmy, łatwo wpaść w spiralę osądzania ich, łatwego wyciągania wniosków, epitetowania. A jednak taka metoda tylko pogarsza sprawę. W rozmowie skup się na problemie, na tym co się stało, na faktach, a nie na mówieniu czy myśleniu: jesteś (głupi, leniwy, itp.) . Nasze zachowanie może być głupie, możemy się zachowywać leniwie. Ale to nie znaczy, że tacy jesteśmy zawsze. Robienie takich uogólnień i generalizacji pogarsza relacje i jest często nieprawdziwe. Gdy skupisz się na sytuacji i faktach, to okazuje się, że je można szybko zmienić. Następnym razem można się zachować inaczej, lepiej. I o to chodzi!

Od dzisiaj oddzielaj ludzi od problemu! Powodzenia!

MOŻESZ ZMIENIĆ JUTRO!

Masz czasem takie myśli, że jutro będzie takie same jak dziś, i tak kolejny dzień i kolejny? Może się tak Ci wydawać, że będzie dokładnie tak samo. Ale nie musi tak być. Możesz zmienić jutro, dzięki działaniom, które podejmiesz dziś. Jeśli dziś zaczniesz coś robić inaczej to jutro i w kolejnych dniach będziesz widzieć efekty. Zaczynaj zmieniać swoje działanie już dziś!

Pamiętaj, że możesz zmienić swoje jutro, dzięki działaniom, które podejmiesz dziś :-)

DAWAJ Z SIEBIE 100%!

Zawsze kiedy pracujesz i cokolwiek robisz, robisz to dla siebie. W pracy nawet jeśli pracujesz na etacie, to pracujesz dla siebie, na swoją reputację, swoje doświadczenie, swoje kontakty, swoją pensję. Jak pracujesz dla siebie, to tym bardziej sam rozwijasz swoją działalność i firmę i wpływasz na jej wielkość i przychody, pracujesz na swój rachunek, wartość swoich udziałów. Dlatego zawsze dawaj z siebie 100%, to da Ci satysfakcję, spełnienie, poczucie dumy, i coraz więcej możliwości, także finansowych.

Pamiętaj, żeby od dzisiaj zawsze dawać z siebie 100%! Powodzenia!

WIDZISZ INNYCH TAK JAK WIDZISZ SIEBIE!

Jak dobrze znasz siebie? Widzisz w sobie więcej zalet czy wad? Tak jak widzisz siebie tak dobrze możesz poznać innych. To na czym się skupiasz to widzisz. Antoine de Saint Exupery w Małym Księciu napisał, że najlepiej widzi się tylko sercem. Umiesz tak patrzeć? Jeśli patrzysz na siebie ciepło, z miłością, życzliwością, tak będziesz umiał patrzeć na innych.

Od dzisiaj patrz sercem! Powodzenia!

NIE CZEKAJ - DZIAŁAJ!

Czasem chcielibyśmy poczekać na idealny moment, na jakiś znak na niebie, na poniedziałek, żeby zacząć działać. Ale po co? Jeśli nie teraz - to kiedy? Jeśli nie Ty - to kto? Nie czekaj, zacznij już teraz, już dziś. I ucz się. I działaj. Tak jak potrafisz najlepiej. Teraz. Ty. Tak właśnie Ty!

Pamiętaj, nie czekaj - działaj!

NIE BÓJ SIĘ BAĆ!

Każdy z nas się czegoś w życiu boi. Boimy się choroby, utraty bliskich, wojny. I to jest normalne. Ale też wielu z nas boi się mnóstwa innych rzeczy, każdy się czegoś boi. Dlatego, nie bój się bać. Tylko nie poddawaj się temu tak, żeby Ciebie strach paraliżował. Jak robisz coś pierwszy raz, jak nie masz wprawy, wiedzy, umiejętności, to to jest normalne, masz prawo się bać. Dlatego nie bój się bać. Tylko działaj mimo strachu. A będzie go coraz mniej.

Pamiętaj, żeby nie bać się bać! Powodzenia!

BĄDŹ BEZINTERESOWNY!

Żyjemy w świecie nastawionym na branie. Wszędzie pytania: Co ja z tego będę miał? Czy mi się to opłaca? Jak mi się nie opłaca to nie robię. A Ty, kiedy możesz, bądź bezinteresowny. Rób dla innych różne drobne rzeczy bez oczekiwania nic w zamian. Dla samej radości dawania, bo możesz, bo dajesz z obfitości serca, bo sam wyznaczasz swoje standardy.

Od dzisiaj bądź bezinteresowny! Powodzenia!

CZY WALCZYSZ W WYŚCIGU SZCZURÓW? CZY RACZEJ MASZ POCZUCIE OBFITOŚCI?

Jeśli walczysz w wyścigu szczurów, to nawet jak wygrasz i tak pozostaniesz szczurem. A jeśli nie walczysz z nikim tylko działasz z poczuciem obfitości to tworzysz. Tworzysz nową jakość. Tworzysz coś nowego. I zawsze będziesz człowiekiem. Ze swoją godnością i kreatywnością.

Od dzisiaj nie daj się wkręcić w wyścig szczurów, tylko działaj z poczuciem obfitości, i twórz nowe! Powodzenia!

KIM SIĘ STANIESZ JAK BĘDZIESZ MIAŁ TO CZEGO CHCESZ?

Zwykle jak chcemy coś osiągnąć to skupiamy się na tym co to ma być, gdzie chcemy być, z kim itp. A zapominamy, że bardzo ważne jest to kim się w tym procesie staniemy. Zdobywanie, realizowanie to działania, które nas zmieniają, wykształcają nowe umiejętności, rozszerzają perspektywę. No więc kim będziesz, jak już zrealizujesz swoje cele? Jaką staniem się osobą?

Od dzisiaj miej przez oczami to jaką osobą masz się stać, bo to pomoże Ci szybciej osiągnąć to co chcesz. Powodzenia!

A MOŻE TAK DETOKS SŁOWNY?

Bardzo dużo artykułów poleca detoks, taki post, oczyszczenie. Mają na myśli oczyszczenie organizmu z toksyn. A może by tak spróbować detoks słowny? Zamiast samemu mówić zacząć więcej słuchać? Słuchać uważniej? Słuchać, żeby jeszcze lepiej zrozumieć? Jak mówisz, to mówisz to co już wiesz, a jak słuchasz to możesz się dowiedzieć czegoś nowego.

No to co, spróbujesz detoks słowny? Chociaż jeden dzień, a może cały weekend? Powodzenia!

ŚMIEJ SIĘ, ŚMIEJ SIĘ CZĘSTO, GŁOŚNO I SERDECZNIE!

Kiedy ostatnio śmiałeś się tak na maksa? Tak, że nie mogłeś się zatrzymać, że można było boki zrywać? Śmiech to zdrowie! Śmiech uwalnia od bólu, daje perspektywę, wlewa optymizm, jest zaraźliwy.

Od dzisiaj śmieć się często, śmieć się głośno, śmieć się serdecznie! Powodzenia!

WSZYSTKO CO KOCHASZ!

Wszystko co kochasz odzwierciedla się w tym co robisz i na co poświęcasz swój czas. Na co go poświęcasz? Każdy z nas ma wiele rzeczy, które kocha. Ale tak naprawdę tylko dla tego co jest naprawdę ważne mamy zawsze czas. Zobacz jak spędzasz swój czas, a będziesz wiedział co kochasz najbardziej.

Od dzisiaj pamiętaj, że wszystko co kochasz można zobaczyć po tym co robisz i na co znajdujesz czas. Powodzenia!

TO TY ODPOWIADASZ ZA SWOJE ŻYCIE!

Wiesz, że to Ty odpowiadasz za swoje życie, i tylko Ty możesz je przeżyć i stworzyć, żeby było takie jakie chcesz. Jak się z tym czujesz? Czy to dobra wiadomość? Czujesz siłę i moc i chęć działania? Czy czujesz się raczej przytłoczony i może wolałbyś, żeby Ci ktoś powiedział, co masz robić i jak żyć? Inni ludzie mogą nas inspirować, mogą być wzorem do naśladowania, ale to co robisz, to Twój wybór.

Od dzisiaj pamiętaj, że to Ty odpowiadasz za swoje życie! Powodzenia!

CZY WIESZ DOKŁADNIE CZEGO CHCESZ?

Każdy z nas ma jakieś pragnienia i marzenia. Ale czy Ty wiesz dokładnie czego chcesz? Czy mógłbyś to opisać w szczegółach? Jest taka gra, która polega na tym, że trzeba drugiej osobie mówić to co się widzi na obrazku, a ona ma to tak samo narysować, chociaż ona tego obrazka nie widzi. Czy potrafiłbyś tak dokładnie opowiedzieć o tym, czego chcesz?

Od dzisiaj coraz dokładniej opisuj to czego chcesz! Powodzenia!

CZY WIERZYSZ, ŻE MÓGŁBYŚ MIEĆ TO CO NAJLEPSZE?

Czy myślisz o sobie dobrze? Czy dajesz sobie prawo, żebyście tego co najlepsze? Jeśli nie czujesz, że mógłbyś to mieć, to bardzo trudno będzie Ci to otrzymać i utrzymać. Sam podświadomie będziesz to odrzucać. Jak już coś naprawdę dobrego Ci się przydarzy, to nie będziesz wierzył, że tak może być i będziesz się sam sabotował.

Od dzisiaj daj sobie prawo do tego, że możesz chcieć i mieć to co najlepsze! Powodzenia!

Chciałbyś dostawać takie inspiracje codziennie od poniedziałku do piątku?

Wystarczy, że zapiszesz się na stronie www.szczescienacodzien.pl :-)

Chcesz się ze mną spotkać i dowiedzieć jak lepiej żyć? jak żyć jak człowiek sukcesu?

Zapraszam Ciebie na cykl szkoleń, które prowadzę. Informacje o kolejnych terminach znajdziesz na mojej stronie i **FB funpage: Szczęście na co dzień.**

Cykl szkoleń pt.: **Jak zostać człowiekiem sukcesu?**

1. Myśleć jak człowiek sukcesu
2. Wizja, plany i cele ludzi sukcesu
3. Wiara w siebie i pewność siebie
4. Komunikacja ludzi sukcesu
5. Umiejętności ludzi sukcesu
6. Finanse ludzi sukcesu
7. Relacje ludzi sukcesu
8. Zasady ludzi sukcesu

Serdecznie zapraszam!

Szczenia na co dzień :-)
Małgorzata Zalewska



Małgorzata Zalewska - Absolwentka Wydziału Ekonomicznego Uniwersytetu Gdańskiego i studiów MBA w Chicago. Założycielka pierwszego w Trójmieście klubu organizacji Toastmasters - Tricity Toastmasters International, w którym realizowane są kursy przemawiania publicznego w j.angielskim, zarządzania zespołem i projektami. Specjalista ds. nowych rynków zbytu, marketingu i sprzedaży. Pracowała w firmach m.in. w Stanach Zjednoczonych i w Wielkiej Brytanii. Interesuje się nowymi technologiami i ich praktycznym zastosowaniem w biznesie. Ma kilkuletnie doświadczenie na stanowisku Kierownik Projektu. Jest członkiem Rad Nadzorczych w startupach. Mentorem w projekcie Gdańsk Business Week. Doradca Dziekana Wydziału Ekonomicznego UG d/s współpracy z biznesem, gdzie realizuje projekt "Szczęście to nie przypadek" i prowadzi zajęcia "Umiejętności i komunikacja ludzi sukcesu". Prowadzi blog www.szczescienacodzien.pl, na którym dzieli się wiedzą jak być bardziej szczęśliwym i skutecznym. Dwa lata temu przebiegła maraton, a ostatnio Runmageddon.