



Ebook pełen inspiracji, jak lepiej żyć :-)

tom II

W tym ebooku znajdziesz inspiracje, które były wysyłane do subskrybentów bloga [www. SZCZESCIE NACODZIEN.pl](http://www.SZCZESCIENACODZIEN.pl) w okresie od marca do czerwca 2017r. 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

NOWE ZACHOWANIE NOWE REZULTATY :-)

Einstein powiedział, że to głupota robić to samo i spodziewać się innych rezultatów. Tylko, że czasem tak trudno jest zmienić swoje zachowanie, czasem nawet nie wiadomo co zmienić. Kiedy ostatnio coś robiłeś to co zwykle robisz w inny sposób? Ta zmiana to może być nawet zatrzymanie się na pół sekundy zanim odpowiesz na pytanie. Albo odrobinę dłuższe spojrzenie w oczy. A czasem to po prostu musi być zupełna zmiana nawyków, żebyś miał inne rezultaty.

Od dzisiaj pamiętaj, że nowe zachowania tworzą nowe rezultaty :-). Powodzenia!

NAJWAŻNIEJSZE JEST TO CO JEST NAJWAŻNIEJSZE :-)

Ciągle z każdej strony atakują nas sprawy ważne. Ważne i pilne. Pilne i nieważne. I tak w kółko, bo te nieważne i niepilne to sami sobie dokładamy ;-). A tymczasem, najważniejsze jest to, żeby sprawy najważniejsze zawsze były na pierwszym miejscu i żeby na nie zawsze znaleźć choć chwilę. Dla naszych najbliższych, dla realizacji naszych marzeń, dla bycia w zgodzie z sobą.

Od dzisiaj pamiętaj, żeby sprawy najważniejsze zawsze były najważniejsze. Powodzenia!

CZY MASZ KONTAKT ZE SWOIM CIAŁEM?

Wiesz, że wszystkie nasze emocje, myśli, wyobrażenia odbijają się w naszym ciele? A czasem jeszcze nie zdążymy pomyśleć, albo czegoś poczuć, albo uświadomić sobie czegoś, a nasze ciało już daje nam znaki? Czy masz kontakt ze swoim ciałem? Czy umiesz rozpoznawać swoje reakcje w ciele na swoje różne emocje, stany? Jeśli nie to pracuj nad tym by być bardziej uważnym i współpracować ze swoim ciałem. Ono jest do Twojej dyspozycji i chce Ci pomagać.

Od dzisiaj żyj w kontakcie ze swoim ciałem. Powodzenia!

PATRZ CZASAMI NA ŚWIAT OCZAMI DZIECKA :-)

Jak na świat patrzy dziecko? Ze zdziwieniem, z zachwytem, z zainteresowaniem. Potrafi wziąć zwykłą łyżkę do sałatki i cieszyć się nią. Może nie chodzi o zejście aż na taki poziom, bo wtedy ktoś mógłby Ciebie posądzić o niedozwolone używki ;-). Ale o takie zadziwienie, zachwyt, zapatrzenie. O dostrzeganie piękna i nowości. O dostrzeganie nowobudzącego się teraz wiosną świata :-).

Od dzisiaj pielęgnuj w sobie patrzenie na świat oczami dziecka. Powodzenia!

WIATR WIEJE TAK JAK WIEJE, ALE SAM MOŻESZ USTAWIĆ ŻAGLE!

Dla każdej łódki wiatr wieje tak samo. To od żeglarza zależy jak ustawi żagle. Tam będzie płynąć. Dlatego nie narzekaj jak masz jakieś trudności, albo coś złego się przydarza. Spodziewaj się tego i tylko wtedy ustawiaj odpowiednio żagle. Nawet jeśli miałbyś na chwilę zboczyć z kursu, to nic się nie stanie. Samolot też przez większość kursu nie jest na linii prostej do celu, a jednak dolatuje na miejsce.

Od dzisiaj pamiętaj, że wiatr będzie wiał różnie, ale możesz ustawiać żagle. Powodzenia!

ZAMIENTIAJ ZŁE NAWYKI NA DOBRE!

Chciałbyś się pozbyć jakiegoś swojego złego nawyku? Nie wystarczy tylko chcieć i trzymać kciuki. Najlepiej zamienić go na dobry nawyk. Każdy nawyk ma 3 części: 1. wyzwacz - to co wyzwala nawyk np. poczucie nudy, 2. działanie - to co robisz np. idę do lodówki, i 3. nagroda - to, że coś zjesz. Taki nawyk możesz np. zamienić w ten sposób, że jak czujesz nudę (wyzwacz), to robisz 5 podskoków pajacyków (działanie), i po tym czujesz jest wzrost energii, radość, i chęć działania (nagrada).

Od dzisiaj zamieniaj złe nawyki na dobre nawyki! Powodzenia!

DZISIAJ JEST NOWY DZIEŃ!

To co zdarzyło się wczoraj i do tej pory w Twoim życiu już się zdarzyło. Tego już nie można zmienić. To się już stało. Ale dzisiaj jest nowy dzień. Możesz go przeżyć na nowo, inaczej, tak jak chcesz.

Od dzisiaj pamiętaj, że dzisiaj jest nowy dzień! Powodzenia!

CZY SZUKASZ PRAWDY I WIEDZY?

Jak czegoś nie wiesz, ale widzisz, że gdybyś się przyłożył to mógłbyś się dowiedzieć i pogłębić swoją wiedzę na ten temat, jak reagujesz? Czy nie masz czasem tak, że nie chcesz wiedzieć, bo to znaczyłoby, że musiałbyś coś zmienić w swoim podejściu? Nie wiedzieć jest złe, ale czasem komfortowo. Jest to też dobra wymówka - nie wiedziałem. Ale jeśli chcesz żyć pełniej i szczęśliwiej, to musisz dążyć do prawdy i do wiedzy.

Od dzisiaj nie bój się wiedzieć więcej. Wiedza da Ci więcej możliwości i zapewni lepsze wybory! Powodzenia!

TO PRZED CZYM UCIEKASZ I TAK CIEBIE DOGONI

Czasem chciałoby się wyjechać gdzieś w nowe miejsce, zacząć wszystko od nowa. Z taką myślą, że sama zmiana miejsca spowoduje, że problemy znikną i będzie cudownie. Czasem, rzeczywiście zmiana miejsca może być dobrym wyborem. Ale gdziekolwiek będziesz zabierzesz tam siebie. Zabierzesz tam swój sposób bycia i swoje nawyki. Uciekanie nic nie da. Zaraz pojawią się podobne sytuacje i problemy. Zamiast uciekać staw im czoło, zobacz co możesz zmienić w sobie, a Twój zewnętrzny świat też się zmieni.

Od dzisiaj nie uciekaj przed problemami, ale je rozwiązuj! W ten sposób wszędzie będziesz się czuł dobrze i wszędzie będziesz szczęśliwy! Powodzenia!

CZY MASZ SPOKOJNE WNĘTRZE?

Gdyby ktoś mógł zajrzeć do Twojej głowy to co by tam zobaczył? Czy byłoby tam mnóstwo chaotycznie latających myśli? Czy raczej mógłby zobaczyć myśli spokojnie przelatujące? A może nawet mógłby zobaczyć, że nie ma tam czasami żadnych latających myśli? Jak żyjesz naprawdę w chwili, jesteś uważny, nie oceniasz, po prostu jesteś, to nie ma żadnych myśli, one są nie potrzebne.

Od dzisiaj ucz się uspokajać swoje wnętrze i ciesz się chwilą! Powodzenia!

TU GDZIE JESTEŚ TO DOBRE MIEJSCE NA POCZĄTEK!

Codziennie zaczyna się dalsza część naszego życia. Tu i teraz. To jest początek kolejnego etapu. Tu i teraz z tym wszystkim co masz, gdzie jesteś, to dobre miejsce na start kolejnego rozdziału, kolejnego dnia, kolejnego etapu. Dlatego, że to jest start. A najważniejsza jest meta :-)

Od dzisiaj pamiętaj, że tu gdzie jesteś to dobre miejsce na start! Powodzenia!

BALANS CZY HARMONIA?

Często pojawia się taka pokusa, żeby mieć w życiu balans, balans między pracą i życiem osobistym. Ale my mamy jedno życie. I chodzi o to, aby było fajne. Dlatego zamiast dążyć do balansu i mierzyć czy wszystko jest we odpowiednich proporcjach, staraj się, żeby mieć w życiu harmonię. Harmonię między wszystkim co dla Ciebie ważne. Wtedy będziesz miał spokój i będziesz się cieszyć każdą chwilą. Nie ważne czy to jest akurat czas z rodziną, czy kolejna godzina w pracy.

Od dzisiaj staraj się w życiu o harmonię! Powodzenia!

NIE BÓJ SIĘ RYZYKOWAĆ!

Ostrożność i roztropność to bardzo ważne cechy w budowaniu szczęśliwego życia, ale musi im towarzyszyć odwaga. Odwaga do podejmowania ryzyka. Odwaga do działania mimo, że nie znamy zakończenia i nie wiemy jaki będzie rezultat. Odwaga do tworzenia czegoś nowego.

Od dzisiaj nie bój się podejmować ryzyka! Powodzenia!

CZY TO CO ZROBISZ DZISIAJ PRZYBLIŻY CIEBIE DO TWOJEGO CELU?

Czy masz zaplanowane na dziś zrobienie czegoś co pomoże Ci zrealizować Twoje marzenie? A jeśli dzisiaj nic nie zrobisz, to czy jutro zrobisz? Jeśli nie jutro to kiedy? Samo się nie robi.

Od dzisiaj każdego dnia staraj się przybliżyć się do swojego celu! Powodzenia!

CZY DZISIAJ BĘDZIESZ SZCZĘŚLIWY?

Czy wydarzy się dzisiaj coś w Twoim dniu co sprawi Ci radość? Czy to zaplanowałeś? A jeśli nie to co mogłoby się wydarzyć, żebyś poczuł się dzisiaj szczęśliwy? Zrób to i poczuj się szczęśliwy. Szczęśliwe życie to suma szczęśliwych dni, a szczęśliwy dzień to suma szczęśliwych chwil :-)

Od dzisiaj pamiętaj, żeby każdego dnia czuć radość i wdzięczność, że możesz robić coś, żeby czuć się szczęśliwym! Powodzenia!

JAK SIĘ NIE BOISZ PORAŻKI TO NICZEGO SIĘ NIE BOISZ!

Czasem jak bardzo nam na czymś zależy, to się tak spinamy i stres nas dopada, że wtedy łatwo o zrobienie czegoś głupiego, onieśmielenie, czy zwyczajnie zaniemówienie i mamy pustką w głowie, tak nam zależy na tym, żeby dobrze wypaść. A tymczasem jeśli dopuścisz taką możliwość, że możesz ponieść porażkę, że może Ci się nie udać i przestaniesz się tego bać, właśnie tego, że możesz ponieść porażkę, to łatwiej na luzie podchodzić do spraw i wyzwać.

Od dzisiaj pamiętaj, żeby nie bać się porażki! Jeśli nie boisz się porażki, to nie boisz się niczego! Powodzenia!

TRZEBA NAPRAWDĘ PRAGNAĆ, ŻEBY MIEĆ TO CO SIĘ CHCE!

Każdy z nas ma mnóstwo różnych rzeczy, które by chciał. Całą długą listę, gdyby tak dobrze przysiąc i to spisać. Ale na co dzień mamy tyle zajęć, że trudno się na wszystkim skupić i dążyć do realizacji tych wszystkich rzeczy jednocześnie. Dlatego tylko te rzeczy i sprawy, których naprawdę pragniesz w tym momencie mają Twoją uwagę i Twoją energię. Nie wystarczy tylko chcieć trzeba prawdziwie pragnąć!

Od dzisiaj pytaj się siebie czy ja tego tylko chcę czy pragnę! Powodzenia!

SZUKAJ ROZWIĄZAŃ!

Co chwilę jesteśmy stawiani w sytuacjach, w których omawiane są jakieś problemy, jakieś wyzwania. Coś chcemy zrealizować i nie wiemy jak. Czy myślisz wtedy: jak to rozwiązać? jak zrobić, żeby się dało? Czy raczej zniechęcasz się jak pierwszy czy drugi pomysł nie jest dobry? Zamiast porzucać szukanie rozwiązań spróbuj spojrzeć na problem z innej strony, tak jak byś miał komuś innemu doradzić a nie sobie; zadawaj różne pytania, alby pomóc sobie doprowadzić się do rozwiązania. Jeśli nawet w danej chwili nie widzisz go, nie mów sobie: nie da się, ale że teraz nie widzę rozwiązania. Zachowaj to w swojej pamięci, a przyjdzie moment, że zobaczysz rozwiązanie.

Od dzisiaj szukaj rozwiązań! Powodzenia!

BĄDŹ NIEPRZECIĘTNY!

Zobacz, większość ludzi ledwo wiąże koniec z końcem, nigdy nie będzie ich stać na piękny dom, na coroczny wyjazd w ciepłe kraje, na zimowy urlop, czy dobry samochód. Większość ludzi żyje w nieudanych związkach, narzekając na swoje życie, na ludzi wokół siebie. A Ty? Ty bądź nieprzeciętny! Ciesz się każdą chwilą i z uważnością i rozmysłem wykorzystuj ją do tworzenia życia, jakie chcesz mieć. Bądź lepiej przygotowany, bądź bardziej uśmiechnięty, bądź spokojniejszy w nerwowych sytuacjach i bardziej energiczny w spokojnych. Bądź inny niż większość, bo przecież nie chcesz przeciętnego życia, czy może chcesz?

Od dzisiaj bądź nieprzeciętny! Powodzenia!

KAŻDA OSOBA MA WŁASNĄ MARKĘ I REPUTACJĘ

Marka to zespół skojarzeń odnośnie jakości, zakresu, przewidywalności. Każdy z nas sam jest taką marką, marką osobistą. Każdy z nas ma markę i reputację, która wpływa na zaufanie, szybkość działań i koszt. Jaka jest Twoja marka? Jesteś z niej (z siebie) zadowolony?

Od dzisiaj pamiętaj, że sam kształtujesz swoją markę. Powodzenia!

CHCESZ MIEĆ POCZUCIE WIĘKSZEJ KONTROLI NAD SWOIM ŻYCIEM?

Chcemy mieć więcej kontroli na swoim życiu, swoim czasem, swoimi finansami, swoją kondycją, swoją pracą. A na co dzień tego nie kontrolujemy. A tymczasem świadome organizowanie, planowanie i przeżywanie wszystkich części życia to sposób na kreowanie go takim jakim chcemy, żeby było.

Od dzisiaj bardziej kontroluj swój czas, swoje finanse, swoją kondycję i swoją pracę! Powodzenia!

TYLKO RDZA MOŻE ZNISZCZYĆ ŻELAZO

Nic nie może zniszczyć żelaza, tylko rdza. Tak samo nic nie może zniszczyć człowieka tylko jego własne myślenie. Czy Twoje myślenie Ciebie rozwija i uskrzydla? Czy raczej siebie niszczysz?

Od dzisiaj dbaj o to, żeby Twoje myślenie Ci pomagało! Powodzenia!

TE MAŁE RZECZY

Te wszystkie małe rzeczy, te małe gesty, drobiazgi, szczegóły, jakość. Te małe rzeczy, nie ma od nich nic większego. One wszystkie tworzą drobinka do drobinie, minuta po minucie nasz świat i nasze życie.

Od dzisiaj dbaj o te małe rzeczy, nie ma nic większego! Powodzenia!

TWOJE MYŚLI SĄ TWOJE

Gdyby nasze myśli miały być słyszane dla każdego to by takie były. A nasze myśli są tylko nasze. To my sami mamy przeanalizować, które myśli są warte wypowiedzenia.

Od dzisiaj zanim wypowiesz to co Ci przychodzi do głowy, zdecyduj czy na pewno chcesz to wypowiedzieć, to Twój wybór! Powodzenia!

JEDNA POMPKA DZIENNIE

Jedna pompka dziennie jest lepsza niż 10 pompek raz na miesiąc. Nie przejmuj się tym, że robisz małe postępy. Najważniejsze, żebyś robił je systematycznie, codziennie.

Od dzisiaj zastanów się jakie małe, malutkie zmiany mógłbyś wprowadzić do każdego dnia i tak rób. Powodzenia!

JAK MIEĆ WIĘCEJ CZASU?

Jeśli chcesz mieć więcej czasu, to musisz te rzeczy, które robisz teraz robić szybciej, sprawniej, optymalizować, delegować. Dopiero jak będziesz miał te rzeczy, które masz teraz lepiej ogarnięte i nie będziesz miał ich ciągle "na głowie", to będziesz miał wolną głowę i kalendarz do robienia innych rzeczy.

Od dzisiaj myśl, jak sprawniej, skuteczniej, szybciej robić to co masz teraz do zrobienia.

NIE MYŚL OD RAZU O ZYSKACH

Jeśli czujesz, że coś jest dobre, że chcesz to robić, to nie myśl od razu o zyskach, o korzyściach. Korzyści na pewno się pojawią. Myśl raczej więcej o tym, jaką sam dajesz wartość innym ludziom i dlaczego chcesz to robić.

Od dzisiaj myśl najpierw w kategoriach wartości jaką dajesz. Powodzenia!

PRYZNAWAJ SIĘ DO BŁĘDÓW

Wbrew temu co podpowiada nam nasze ego, przyznawanie się do błędów jest oznaką pewności siebie, dystansu do siebie, dawania sobie prawa do popełniania błędów. Takie publiczne przyznanie się do błędu uwalnia, nie musimy się już tłumaczyć, wyjaśniać, bronić. Stwierdzamy fakt. I to pozwala skierować nam nasze myśli na szukanie rozwiązań. Robienie czegoś lepiej.

Od dzisiaj jak coś zrobisz nie tak, to przyznawaj się do błędu, szybko, konkretnie, spokojnie i myśl od razu o rozwiązaniach. Powodzenia!

CIĄGLE BĄDŹ UCZNIEM :-)

Jeśli naprawdę chcesz mieć w życiu coraz więcej możliwości, coraz większe grono znajomych, coraz więcej wiedzy i znajomości różnych rzeczy, to potrzebujesz mieć w sobie mentalność ucznia. Umiejętność ciągłego pytania, zaciekawiania się, kwestionowania i zgłębiania. Żeby poznać nowych ludzi, żeby zdobyć wiedzę, żeby poznać nowe miejsca, potrzeba mieć ciągle otwarty umysł. Ale na szczęście to łatwe, prawda? Bo każdy z nas ma w sobie coś z dziecka. I teraz mimo dorosłości to może być naszą mocną stroną :-)

Od dzisiaj rozbudzaj w sobie ciekawość i pokorę ucznia! Powodzenia!

RÓB TO OD RAZU!

Masz taki nawyk, że odkładasz rzeczy na potem? Jest coś prostego do zrobienia, ale u Ciebie musi zwykle najpierw poleżeć i "dojrzeć"? To wszystkie sprawy gromadzą się i przytłaczają potem. Potem to już nawet nie wiadomo od czego zacząć. Dlatego, zamiast odkładać na potem, rób to od razu. Jeśli możesz to załatw sprawę od razu.

Od dzisiaj rozwijaj w sobie mentalność osoby, która robi rzeczy od razu! Powodzenia!

CO MIERZYSZ W SWOIM ŻYCIU?

Wszystko to co mierzysz możesz na podstawie danych określić, czy rośnie, czy maleje, czy jest takie samo. Jeśli chcesz, żeby Twoje zasoby na koncie rosły, to musisz mierzyć czy rosną. Jeśli chcesz stracić wagę, to musisz mierzyć czy maleje. Jeśli chcesz utrzymać swoje dobre zdrowie, to musisz mierzyć, czy wyniki badań masz ciągle dobre. Jeśli coś mierzysz to wiesz jak sprawa wygląda i możesz dopasowywać swoją strategię do osiągnięcia pożądaných wyników. No więc co będziesz mierzył w swoim życiu?

Od dzisiaj mierz najważniejsze parametry swojego życia! Powodzenia!

KIEDY PADA DESZCZ...

Kiedy pada deszcz, czy masz wtedy w sobie słońce? Czy jesteś raczej sam jak deszczowa chmurka? Jak bardzo warunki zewnętrzne wpływają na to jak się czujesz? Czy one czy Ty sam ustawiasz pogodę dnia dla siebie?

Od dzisiaj sam staraj się kierować swoją pogodą ducha :-) Powodzenia!

KTO JEST WINNY?

Jak coś idzie nie tak, to czy pojawia się u Ciebie taka myśl, żeby szukać winnego? Żeby zaraz szybko kogoś wskazać? Oczywiście nie Ciebie... Jeśli masz takie myśli, to trudno Ci będzie mieć coraz większe poczucia wpływu w swoim życiu, bo zawsze kogoś można znaleźć. Tylko, że takie podejście nie uruchamia w Tobie pomysłów na rozwój, na ulepszanie metod, na zabezpieczanie się przed ponownym wpadnięciem w tę samą sytuację.

Od dzisiaj nie trać czasu na szukanie winnego tylko szukaj rozwiązań, usprawnień. Powodzenia!

CO NAS KRĘCI I NAPĘDZA

Chcesz być bardziej nakręcony i mieć więcej energii? To musisz mieć duży cel. Duży, ambitny cel, który wydaje się trochę niemożliwy do osiągnięcia, ale jednocześnie gdzieś w głębi serca wierzysz, że mógłbyś go osiągnąć, że bardzo tego pragniesz. Taki cel nakręca nas do działania. Trzeba tylko mieć go ciągle przed oczami. I działać. Działanie to energia, a energia tworzy energię.

Od dzisiaj miej swój wyznaczony ambitny cel ciągle przed oczami! Powodzenia!

MASZ WYBÓR!

W naszym wieku mamy już tak wiele dawno wyuczonych schematów postępowania, że ciężko czasem zatrzymać się na ułamek sekundy, żeby zobaczyć inne możliwości zachowania. A przecież, mamy wybór. Zawsze mamy wybór. Możemy w każdej chwili robić wiele różnych rzeczy. Możemy mówić wiele różnych rzeczy. Możemy mówić pierwsze co przyjdzie do głowy, albo się chwilę zastanowić. Możemy robić to co najbardziej przyjemne teraz, albo teraz robić to co ważne i potrzebne i z tego czerpać przyjemność i satysfakcję.

Od dzisiaj pamiętaj, że masz wybór! Powodzenia!

ROZWIJAJ UMIEJĘTNOŚĆ ZLECANIA ZADAŃ!

Chcesz kogoś poprosić o pomoc? Wykorzystaj tę okazję do rozwijania umiejętności zlecania zadań. Zastanów się jak najlepiej poprosić o tę sprawę. Jak zachęcić tę osobę, żeby zrobiła to o co prosisz. Jak sprawić, żeby chciała Tobie znowu pomóc, żeby była z siebie zadowolona, żeby czuła się doceniona. Spójrz na tego typu sytuację, jak na okazję do rozwijania umiejętności zarządzania ludźmi. Jakie umiejętności ten ktoś będzie wykorzystywać? Jakich narzędzi potrzebuje? Czy dobrze zakomunikowałeś o co prosisz, czy wszystko jest jasne, czy jest termin wykonania?

Od dzisiaj rozwijaj umiejętność zlecania zadań! Powodzenia!

RÓB ZAWSZE COŚ EKSTRA!

Chcesz się wyróżnić, chcesz zostać zauważonym? Rób coś ekstra. Rób coś czego ktoś od Ciebie nie oczekuje. Nie rób dlatego, żeby na siłę zwrócić na siebie uwagę, ale niech robienie czegoś ekstra wejdzie Tobie w nawyk. Ciągłe sam sobie stawiaj poprzeczkę i rób więcej, rób ekstra. Może ktoś tego od razu nie docenić, ale Ty sam ustalaj swoje standardy. Tak jak to moje wysyłanie codziennej dawki prostych metod na dużą zmianę. Kilka zdań i dużo zmiany na lepsze. Niech robienie ekstra, bo sam tego chcesz, będzie Twoją naturą. To najprostszy sposób na szybsze dojście tam gdzie chcesz. I najfajniejsze jest w tym to, że to Ty sam decydujesz co tym ekstra będzie. Sam możesz wybrać to co lubisz. Nie musisz, ale robisz, bo sam chcesz zrobić więcej.

Od dzisiaj rób zawsze coś ekstra! Powodzenia!

OBDARZAJ LUDZI ZAUFANIEM!

Zaufanie, to oczekiwanie, że gdy pragniemy współpracy, inni nas nie zawiodą, i że nasze słabe punkty nie zostaną przez nich wykorzystane. Zaufanie to przecucie, czasem decyzja i nadzieja, mniej lub bardziej uzasadniona. To pewien rodzaj optymizmu w odniesieniu do relacji, sytuacji, które tak jak optymizm, nie jest ślepotą na trudności, tylko spokojem w sytuacji, gdy brak jest wyraźnych problemów. Obdarzaj ludzi zaufaniem, a zobaczysz jak to pobudza ich do zmiany, a Tobie daje satysfakcję i więcej możliwości działania.

Od dzisiaj obdarzaj ludzi zaufaniem! Powodzenia!

AKCEPTUJ SIEBIE I RZECZYWISTOŚĆ!

Znaczna część problemów z poczuciem własnej wartości wiąże się z nieakceptowaniem tego, kim jesteśmy, nieakceptowaniem naszych słabości, naszych ograniczeń itd. A także z nieakceptowaniem sytuacji i trudności podczas procesu zmiany: złościśmy się, rozpaczamy, że nie robimy postępów, że nie robimy z naszym życiem tego, co chcielibyśmy zrobić, że nie jesteśmy tacy, jacy chcielibyśmy być. Dopiero jak zaakceptujemy, że teraz jesteśmy tacy jacy jesteśmy, że sytuacja jest taka jaka jest, możemy skupić naszą energię i chęci i intelekt, aby siebie i naszą sytuację zmienić. Akceptacja pomaga zobaczyć fakty jakimi są i uznać je za prawdziwe i zacząć działać, by je zmieniać bez straty czasu i energii na zaprzeczanie rzeczywistości.

Od dzisiaj akceptuj siebie i działaj! Powodzenia!

KWESTIONUJ SWOJE WYOBRAŻENIA!

Nasze dotychczasowe doświadczenia, różne obserwacje podpowiadają nam bardzo szybko jakieś wizje określonych sytuacji, wydarzeń, pewne schematy na sukces, na wizję naszych marzeń. A życie zaskakuje nas innymi scenariuszami. Czy masz tak otwarty umysł, żeby kwestionować swoje wyobrażenia? Żeby ciągle otwarcie i na nowo przyjmować rzeczywistość? Żeby nie sztywnieć w swoim myśleniu? Im większą otwartość i ciekawość i chęć rozpoznawania różnych nawet nie spodziewanych okoliczności i możliwości jakie daje Tobie życie będziesz miał, tym więcej i szybciej będziesz tam gdzie chcesz. A zachowując otwarty umysł możesz otrzymać nawet więcej.

Od dzisiaj kwestionuj swoje wyobrażenia! Powodzenia!

RÓB JAK NAJSZYBCIEJ TO CO MASZ ZROBIĆ!

Jest jeden najważniejszy powód dlaczego powinieneś robić to co masz zrobić jak najszybciej. Wiesz jaki? A mianowicie, żeby zrobić miejsce i mieć czas na nowe rzeczy, nowe możliwości, nowe szanse. Jak ciągle odwlekasz to co już powinieneś mieć zrobione, jak ciągle nie podejmujesz decyzji i sprawy wiszą, zaprzatając Twoją głowę, to nie masz już miejsca na więcej, na ciekawe zajęcia, informacje, bo ciągle ciągniesz za sobą stare tematy. Z czasem musisz odmawiać fajnym i ciekawym zajęciom, na rzecz robienia tego co od dawna powinno być zrobione. Zamiast odkładać tematy, rób to co masz jak najszybciej się da i rób miejsce na nowe tematy, nowe możliwości.

Od dzisiaj rób jak najszybciej to co masz zrobić! Powodzenia!

JESTEŚ DLA INNYCH WYJĄTKOWY I NIEPOWTARZALNY!

W chwilach, gdy skupiamy się zbyt na sobie i na tym co nam nie wychodzi, pojawiają się myśli, które nam mówią, że nie jesteśmy w niczym specjalnie dobrze, że jesteśmy przeciętni, nic specjalnego. A jednak. Dla wielu osób jesteśmy wyjątkowi i niepowtarzalni. Dla członków naszej rodziny jesteśmy jedynym w swoim rodzaju Bratem czy Siostrą, Córką czy Synem, Żoną lub Mężem, Matką lub Ojcem, Ciocią lub Wujkiem, Kuzynem lub Kuzynką. A dla wielu przyjaciół, jesteśmy Przyjacielem czy Przyjaciółką. Dla różnych znajomych jesteśmy Tą właśnie Znajomą czy Znajomym. Jesteśmy w tych rolach NIEPOWTARZALNI! Jesteśmy w tych rolach WYJĄTKOWI!. Dla wielu z tych osób będziemy na zawsze w ich sercach, więc warto dbać o te relacje, aby być jak najlepszym w tych rolach. Na to mamy wpływ!

Od dzisiaj pamiętaj, że jesteś dla innych wyjątkowy i niepowtarzalny! Powodzenia! Powodzenia!

UŻYWAJ TAKICH SŁÓW JAK WSPANIALE! CUDOWNIE! FANTASTYCZNIE!

Przypomnij sobie takie sytuacje, kiedy rozmawiałeś z kimś i ta osoba niejako "wlała" w Ciebie dużo pozytywnej energii. Prawdopodobnie używała wielu słów, które może nawet na wyrost wyrażały jej entuzjazm i wiarę w Ciebie. Ale właściwie dlaczego by nie? Dlaczego ograniczać się i spokojnie, wyważenie okazywać radość i podziw i wiarę? Chwal innych na wyrost. Rozsiewaj entuzjazm, pozytywną energię, wiarę w innych. Bądź entuzjasta w swoim domu, w swoim środowisku. Dodawanie innym siły i wiary nas samych również nakręca pozytywnie i daje energię do działania. Nie oszczędzaj entuzjastycznych słów wsparcia.

Od dzisiaj często używaj codziennie takich słów jak Wspaniale! Cudownie! Fantastycznie! Powodzenia!

ZACZYNAJ TAM GDZIE JESTEŚ Z TYM CO MASZ

Jeśli masz takie myślenie, że mógłbyś zrealizować swoje cele jak by coś się stało, miałbyś czegoś więcej, albo jakby jacyś inni ludzie byli wokoło Ciebie, to możesz się tego nie doczekać. Jak chcesz coś zacząć, robić coś inaczej, to zacznij tam gdzie jesteś, z tym co masz, z tymi ludźmi, którzy są wokoło. Nie czekaj tylko zaczynaj. I zmieniaj.

Od dzisiaj zaczynaj tam gdzie jesteś z tym co masz! Powodzenia!

KIEDY RYZYKUJESZ NAJBARDZIEJ

Są dwie najbardziej typowe sytuacje kiedy ryzykujesz najbardziej. Wtedy kiedy robisz coś na czym kompletnie się nie znasz. I wtedy kiedy nie robisz nic. Jak nic nie robisz to nie będziesz miał takich rezultatów jakie byś chciał. Nie wpływasz na sytuację. A kiedy robisz coś na czym kompletnie się nie znasz to też nie jesteś w stanie w ogóle przewidzieć rezultatów. Dlatego podejmuj działanie i ucz się jak najwięcej o tym co robisz. W ten sposób będziesz tworzył to co chcesz.

Od dzisiaj działaj i ucz się! Powodzenia!

CZY WIESZ JAKIE SĄ TWOJE WARTOŚCI?

Wartości to to co jest dla nas ważne. Co jest dla Ciebie naprawdę ważne? Czy wiesz jakie są Twoje wartości (np. zdrowie, rodzina, spokój, zabawa, uczciwość, lojalność, praca, itd.)? Czy żyjesz w zgodzie z nimi?

Od dzisiaj żyj w zgodzie ze swoimi wartościami! Powodzenia!

PIĘKNO JEST W OCZACH PATRZĄCEGO

Zauważyłeś jak każdemu podoba się coś innego? Dlatego mamy taką różnorodność na świecie. To właśnie dlatego, że piękno jest w oczach patrzącego. To co masz w sobie, to co jest dla Ciebie ważne, to determinuje to co się Tobie podoba :-)

Od dzisiaj pamiętaj, że piękno jest w oczach patrzącego! Powodzenia!

ROZPIESZCZAJ I WYMAGAJ!

Rozpieszczaj i wymagaj. Te dwa składniki są budulcem wszystkich dobrych relacji, a szczególnie tych, na których najbardziej nam zależy. Dając wsparcie, docenienie, pochwałę zachęcamy innych do powtarzania dobrych zachowań, do rozwoju, do przekraczania własnych granic. Dając im ramy i granice w jakich mają się poruszać pomagamy im utrzymać właściwy kierunek.

Od dzisiaj rozpieszczaj i wymagaj! Powodzenia!

SZCZĘŚCIE TO BYCIE AUTENTYCZNIE SOBĄ

Jest wiele rzeczy i spraw, które wydaje się, że muszą być takie jak chcemy zanim moglibyśmy czuć się szczęśliwy. Ale jedna jest najważniejsza. To bycie sobą. Posiadanie odwagi i siły do tego, żeby być sobą. Żeby czuć się swobodnie będąc sobą. Żeby akceptować siebie i lubić siebie. To jest do szczęścia niezbędne.

Od dzisiaj staraj się jak najbardziej zawsze być sobą! Powodzenia!

ZAWSZE BĄDŹ TROCHĘ DZIECKIEM :-)

Co jest fajne w dzieciach? Że są skore do zabawy, śmiechu, szybko można sprawić im radość i je czymś zainteresować. Jeśli dzieci są szczęśliwe to chętnie współpracują, lubią pomagać i bezpośrednio mówią czego chcą. Dlatego te wszystkie cechy potrzebujemy dalej pielęgnować w sobie.

Od dzisiaj zawsze być trochę dzieckiem :-) Powodzenia!

BUDUJ MOSTY!

Łatwo jest się wkurzyć i zburzyć spokój. I potem zbudować mur. Ale Ty buduj mosty. To wymaga więcej wysiłku, ale wtedy to Ty kontrolujesz sytuację. A nie Twoje emocje czy słowa i działania innych ludzi.

Od dzisiaj buduj mosty! Powodzenia!

ZACHOWUJ OTWARTY UMYŚŁ!

Zwykle nasze dni wyglądają podobnie. Podobne zajęcia, ci sami ludzie, taka sama droga do pracy. A jednak, żeby czerpać w pełni z życia, żeby móc pełniej je przeżywać, potrzeba zachować otwartość umysłu. Trzeba zobaczyć te nowe zielone pąki, których jeszcze wczoraj nie było, czy nową dziurę na drodze, i przede wszystkim ludzi wkoło siebie, ciągle widzieć ich na nowo. To jak człowiek codziennie się zmienia najlepiej widać po małych dzieciach, które codziennie uczą się nowych rzeczy, codziennie rosną, ale my też, każdy z nas codziennie dowiaduje się nowych rzeczy, ma nowe myśli, nowe spostrzeżenia. Dzisiaj jesteśmy w jakiejś części inną osobą niż byliśmy wczoraj. Bez otwartego umysłu tracimy zachwyt i zainteresowanie światem.

Od dzisiaj zachowuj otwarty umysł, zawsze! Powodzenia!

DLACZEGO MAMY TAK MAŁO MILIONERÓW

Milionerem nie zostaje się przypadkiem. No chyba, że akurat dostaniesz spadek. Ale to się zdarza bardzo rzadko. W większości przypadków po prostu trzeba tego chcieć i systematycznie pracować nad urzeczywistnieniem tego celu. Czy Ty masz taki cel? A jeśli nie, to dlaczego? A jeśli tak, to co robisz, żeby go zrealizować?

Jeśli chcesz zostać milionerem to musisz to postanowić i działać zgodnie z tym postanowieniem! Powodzenia!

DAWAJ INNYM POCZUCIE, ŻE SĄ WAŻNI, PIĘKNI I MĄDRZY!

Od najmłodszych lat powinniśmy słyszeć te trzy rzeczy. Powinniśmy słyszeć, że jesteśmy piękni, mądrzy i ważni. Dlaczego? Poczucie, że jesteśmy piękni pomaga nam dobrze czuć się w naszej skórze, taka jaka ona jest, motywuje nas to bycia lepszymi, piękniejszymi wersjami siebie, mieć piękne wnętrze i dbać też o swoje ciało, swój wygląd. Poczucie, że jesteśmy mądrzy pomaga nam radzić sobie w różnych trudnościach, mamy wiarę w siebie, że wymyślimy jakiś sposób, znajdziemy rozwiązanie, że sobie poradzimy. Poczucie, że jesteśmy ważni, pomaga nam zrozumieć, że nasze życie ma sens, że jesteśmy cenni, że nasz czas jest ważny, wzmacnia nasze poczucie własnej wartości. Mów to swoim bliskim. Mów to często. Mów też do wszystkich dzieci, które wychowujesz i które znasz. To są najważniejsze rzeczy, które każdy chce i potrzebuje słyszeć.

Dawaj innym poczucie, że są ważni, piękni i mądrzy! Powodzenia!

WYBIERAJ TO CO CHCESZ BARDZIEJ!

Każdy z nas ma jakieś cele, które wymagają wysiłku, zaplanowania i zrealizowania tego w czasie, który na to przeznaczaliśmy. Czasem nawet wymagają one częstego powtarzania tych samych czynności. Dlatego zawsze kiedy pojawia się pokusa, żeby nie zrobić tego co zaplanowałeś zapytaj się siebie: czy chcę tego co w tej chwili mi się pojawiło czy chcę bardziej tego o czym marzę? Na przykład: czy chcę zjeść to ciastko, którym mnie właśnie częstują, czy chcę bardziej być szczupłą, bo zaplanowała schudnięcie, albo: czy chcę teraz odpoczywać czy chcę bardziej mieć posprzątane mieszkanie, bo to akurat zaplanowałam? albo czy chcę przygazować czy chcę bezpiecznie dojechać do domu? Jeśli będziesz w tych krytycznych momentach zadawał sobie to pytanie, to łatwiej będzie Ci zwolnić i spokojniej podjąć właściwą decyzję. Realizuj swoje cele a nie pokusy.

Od dzisiaj w każdym momencie, gdy pojawia się pokusa, żeby zboczyć z planu, zadawaj sobie pytanie czego chcesz bardziej! Powodzenia!

PATRZ REALNIE!

Tylko realnie oceniając sytuacje można podejmować właściwe decyzje. A jak Ty patrzysz? Ile w Twoim spojrzeniu magicznego widzenia? Życzeniowej interpretacji wydarzeń? Schematów, przekonań, emocji, braku myślenia? Wyostraj swój wzrok, dbaj o właściwe widzenie, tego co się dzieje, emocji innych ludzi, znaczenia gestów, ludzie tyle mówią nawet nie mówiąc. Patrz i wyciągaj dobre wnioski z tego co widzisz.

Od dzisiaj patrz realnie! Powodzenia!

PODEJMUJ DECYZJE Z PRZYNAJMNIEJ ROCZNĄ PERSPEKTYWĄ!

Konsekwencje Twoich wyborów dzisiaj mogą wpływać na całe Twoje dalsze życie. Jeden wybór dzisiaj wydaje się czymś małym nieistotnym, ale może mieć konsekwencje, których byś nie chciał. W ważnych sprawach, w szczególności dotyczących Twojego zdrowia i relacji, popatrz przynajmniej z rocznej perspektywy. Co byś chciał, żeby za rok było i tak wybieraj, żeby zwiększać szanse na sukces.

Od dzisiaj podejmuj decyzje z przynajmniej roczną perspektywą! Powodzenia!

CZUJ SIĘ DOBRZE W SWOJEJ SKÓRZE!

Każdy z nas, gdyby go zapytać to od razu wymieniałby kilka rzeczy, które mu się w sobie nie podobają. I chociaż można robić różne rzeczy, żeby być coraz bliżej tego wyglądu, na którym nam zależy, to lepiej jest już teraz dobrze czuć się w swojej skórze. Zaakceptować to jak się wygląda teraz. Mieć do siebie dystans. Ale też dbać o siebie. Cieszyć się tym co ma się fajnego. Każdy ma jakieś grono osób, którym się podoba. Szkoda czasu na obniżanie swojego poczucia wartości, bo nie podobamy się wszystkim ludziom jakich napotykamy. Im bardziej niezależni w myśleniu, w naszym nastroju jesteśmy od innych, tym więcej uśmiechu i radości w nas.

Od dzisiaj czuj się dobrze w swojej skórze! Powodzenia!

WYDAWAJ PIENIĄDZE NA TO CZEGO NAPRAWDĘ POTRZEBUJESZ!

Chcesz pewnego dnia być wolnym finansowo? Chcesz móc przestać pracować w pracy, której nie lubisz? Chcesz mieć wybór? Zaczynaj od bardzo małej, ale bardzo ważnej sprawy. Zaczynaj przed każdym wydatkiem zastanawiać się kilka razy czy tego naprawdę potrzebujesz? Co się stanie jeśli tego nie kupisz? Czy świat się zawali? Jeśli nie, to może nie kup tego, bo... teraz powiem coś bardzo ważnego... to czy będziesz wolny finansowo, zależy mniej od tego ile zarabiasz, ale bardziej od tego ile wydajesz. Twoim celem jest ciągle zmniejszanie wydatków w stosunku do przychodów. Zaczynaj od powstrzymywania się od zakupów, których nie potrzebujesz, które z czasem tylko zagracają mieszkanie i szybko wychodzą z mody.

Od dzisiaj wydawaj pieniądze tylko na to czego naprawdę potrzebujesz! Powodzenia!

SZUKAJ POWODÓW DO SATYSFAKCJI!

Kiedy czujesz największą satysfakcję? Kiedy jesteś dumny, że coś Ci się udało? No kiedy? Właśnie wtedy kiedy coś Ci się udało! A więc działaj! Sam sobie stawiaj poprzeczkę, planuj i realizuj co zaplanujesz i bądź z siebie dumny. Nie ważne, że to co na co dzień robisz nie wydaje się czasem zbyt spektakularne. Ale nie o to chodzi. Nie co dzień rozdają medale. Ale możesz czuć wielką satysfakcję, jeśli zaplanujesz, że zrobisz dzisiaj np. trzy wybrane rzeczy i je zrobisz. Pomyśl, co chciałbyś dzisiaj zrobić. Trzy rzeczy do zrobienia, i wyobraź sobie, jak dobrze będziesz się czuł jak je zrobisz? Przyjemna myśl, prawda? Nie czekaj na momenty satysfakcji, ale sam sobie je twórz! Więc teraz szybko zdecyduj co jest dzisiaj najważniejsze do zrobienia i do dzieła Tygrysie!

Od dzisiaj szukaj powodów do satysfakcji! 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: Szczescie na co dzien.**

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!

Szczęścia 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. Członek Rad Nadzorczych w startupach. Mentor w projekcie Gdańsk Business Week. Od 2012r. 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 bloga www.szczescienacodzien.pl, na którym dzieli się wiedzą jak być bardziej szczęśliwym i skutecznym. Dwa lata temu przebiegła maraton, a ostatnio Runmageddon.