



Ebook pełen inspiracji, jak lepiej żyć :-)

Małgorzata Zalewska

W tym ebooku znajdziesz inspiracje, które pojawiały się w pierwszym roku od uruchomienia bloga [www. SZCZESCIE.NACODZIEN.pl](http://www.SZCZESCIE.NACODZIEN.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 :-)

CZY JESTEŚ WZOREM DO NAŚLADOWANIA?

Czy myślisz, że w Twoim otoczeniu są ludzie, którzy chcieliby Ciebie w czymś naśladować? Naśladownictwo jest najszczerzą 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 negatywnego 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, docerń, 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 biegowi wypadków. Jeśli spełnione są Twoje podstawowe wymagania, to zwyczajnie otwórz się na ludzi wokoło 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 łądować 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? Co już wdrożyłeś? 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 zdążysz 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 dojsć 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 wyzwań, 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 nieznaną 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!

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!

PROŚ A NIE ŻĄDAJ!

W naszej codziennej komunikacji często prosimy ludzi o różne rzeczy, przysługi, informacje itd. I chociaż używamy słowa proszę, 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!

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 drobiazgów. 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, pieniędzy na koncie, 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 szansę, 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 śmieć 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, obgadujemy, 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 znajomego i spróbuj też do nieznajomego. 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 przyjemne 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 jak najczęściej.

Od dzisiaj żyj pełnią swoich emocji! Powodzenia!

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!

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 przybliża 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 :-)

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 Księżu 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 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 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 staniesz 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 WIERZYSZ, ŻE MÓGŁBYŚ MIEĆ TO CO NAJLEPSZE?

Czy myślisz o sobie dobrze? Czy dajesz sobie prawo, żebyś chciał 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!

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!

ZAMIENIAJ 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. wyzwalacz - 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 (wyzwalacz), 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 poczuć 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, onieśmienie, 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!

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!

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!

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!

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 koszty. 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 życiem, 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 niszczy?

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 drobince, 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 błędów 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!

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 osiągania 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 wykorzystywał? 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: złości 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 chęć 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!

UŻYWAJ TAKICH SŁÓW JAK WSPANIALE! CUDOWNIE! FANTASTYCZNIE!

Przypomnij sobie takie sytuacje, kiedy rozmawiałeś z kimś i ta osoba niejako "włata" 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!

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!

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!

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 jakiego 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 podejmij 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!

JESTEŚ DLA INNYCH WYJĄTKOWY I NIEPOWTARZALNY!

W chwilach, gdy skupiamy się zbyt mocno na sobie i na tym co nam nie wychodzi, pojawiają się myśli, które nam mówią, że nie jesteśmy w niczym specjalnie dobrzy, 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!

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 wokół 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 wokół. Nie czekaj tylko zacznij. I zmieniaj.

Od dzisiaj zacznij tam gdzie jesteś z tym co masz! 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!

ZACHOWUJ OTWARTY UMYSŁ!

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 zachwyty 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 wnętrza 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 szczupła, bo zaplanowałam 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!

BĄDŹ CZUŁĄ OSOBĄ!

Czułość jest jednym z najważniejszych elementów naszych bliskich relacji. Dzięki czułości słuchamy i obserwujemy innych z uwagą, bez oceniania, dostrzegając ich takimi jakimi są. Jak bardzo czułą osobą jesteś? Ile jest w Tobie czułości? Ile czułości dajesz? Czułość to dawanie ciepła potrzebnego innym do rozwoju. Nie oszczędzaj go.

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 wymieniłby 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? Zaczynj od bardzo małej, ale bardzo ważnej sprawy. Zaczynj 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 ciągłe zmniejszanie wydatków w stosunku do przychodów. Zaczynj 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!

MÓW ZROBIONE ALBO NIE ZROBIONE!

Każdy z nas ma mnóstwo rzeczy do zrobienia. I ciągle przybywają nowe zadania, nowe możliwości, nowe pomysły. I w naszym zwykłym działaniu często odkładamy i przekładamy rzeczy do zrobienia, gdy nie są pilne. Sami przed sobą znajdujemy usprawiedliwienia, czasem bardzo rozsądne, uzasadniające takie przekładanie spraw na później. Chciałabym Ciebie zachęcić do konkretnego myślenia w kategoriach: zrobione - nie zrobione. Nie trać czasu na wymyślanie uzasadnień po to by poczuć się lepiej. Bądź jednoznaczny, uczciwy wobec siebie. Rzeczy są albo zrobione albo nie zrobione. To są fakty. Żyj faktami. I działaj :-)

Od dzisiaj mów: zrobione albo nie zrobione! Powodzenia!

OD DZISIAJ ROZWIJAJ W SOBIE CNOTĘ UMIARU! POWODZENIA!

Dzisiaj zachęcam Ciebie do rozwijania umiejętności, które wbrew pozorom są sprzeczne, ale właśnie tylko połączenie tych dwóch sprzeczności zapewni Tobie poczucie szczęścia. Dlaczego? Przez zachowanie dystansu do siebie, do świata, do sytuacji, mamy lepszy ogląd na to co się naprawdę dzieje, i tym samym jak na to zareagować. Natomiast pełne życie chwilą, pełne przeżywanie każdego doświadczenia, jakie przeżywasz pozwala Ci czerpać z życia wszystkie jego odcienie i żyć. Nie trać czasu na czekanie, żyj już teraz, i ciągle jednocześnie patrz z dystansu na to co się dzieje i w którą stronę chcesz dalej iść.

Od dzisiaj bądź mistrzem dystansu i życia chwilą! Powodzenia!

ODPOCZNIJ :-)

Lato zawitało, więc odpocznij :-). Zrelaksuj się, zresetuj, wyłącz się na chwilę. Świat się nie zawali :-). Ja też robię sobie wolne i dzisiaj nie ma artykułu. I co? Świat się nie zawali. Odpocznij :-)

PRZEŻYJ DZISIEJSZY DZIEŃ WYJĄTKOWO!

Dzisiaj jest 21 czerwca 2017r. Jedyny raz w historii będzie taki dzień jak dziś. Powiedz to na głos. Dzisiaj jest 21 czerwca 2017r. I ja żyję. Dzisiaj mogę zrobić różne fajne rzeczy. Dzisiaj mogę zrobić to co zaplanowałem. I zrobię. Dzisiaj jest wielkim darem. Więc wykorzystaj go. Działaj. Ciesz się. Powtarzaj codziennie, jaki jest dzień, bo jest on wyjątkowy. Ciesz się nim i korzystaj. Wykorzystuj czas. Tak dużo można zrobić w minucie. Godzinie. Jednym dniem. Napisanie tego tekstu zajęło około minuty. A przecież to już coś :-). Dzisiaj jest wyjątkowy dzień. 21 czerwca 2017r. Żyj. I stawaj się taki jaki chcesz.

Od dzisiaj doceniaj każdy dzień! Powodzenia!

STARAJ SIĘ POZNAĆ SERCE!

Najprostszym i jednocześnie najtrudniejszym sposobem, aby poznać drugiego człowieka jest poznać jego serce. Poznać jaki jest, co czuje i myśli i dlaczego tak czuje i myśli. Na co dzień często patrzymy na innych przez pryzmat stanowisk, funkcji, jakie piastują, a one przecież mogą się zmieniać. Jeśli chcesz szybko stać się kimś ważnym dla kogoś, to poświęć czas na poznanie jego serca. Postaraj się, żeby Ciebie do niego dopuścił.

Od dzisiaj staraj się poznać serce ludzi, których spotykasz! Powodzenia!

DBAJ O SPÓJNOŚĆ

Spójność (ang. integrity) osiągasz wtedy, kiedy mówisz to co myślisz (co nie znaczy, że musisz mówić wszystko co myślisz) i robisz to co mówisz. Innymi słowy kiedy Twoje myślenie, mówienie i działanie jest spójne. Będąc spójnym masz w sobie większy spokój, bo nie masz wewnętrznych rozdzwień i masz większy szacunek do siebie, bo jesteś autentyczny.

Od dzisiaj dbaj o swoją spójność! Powodzenia!

CZY MASZ DOBRY PLAN?

Wiesz, że większość ludzi tylko dwie rzeczy w życiu planuje? Swoją ślub i wakacje. Po za tym nie ma planu i żyje z dnia na dzień. Od wypłaty do wypłaty. A co Ty planujesz? Jakie cele i jakie plany masz do nich przygotowane, spisane? Jeśli tak działasz, to jesteś w bardzo nielicznym gronie ludzi skazanych na sukces. Gratuluję!

Od dzisiaj miej plan na jak największą obszarów w swoim życiu! Powodzenia!

WIĘCEJ SIŁY WYMAGA MÓWIENIE „NIE” Z MIŁOŚCI

Wiesz, że więcej siły wymaga mówienie NIE z miłości niż „tak” ze słabości? Czy masz w sobie taką siłę? Żeby mówić NIE, wtedy kiedy trzeba? A przecież czasem NIE jest najlepszym słowem. Może działać najwięcej dobra.

Od dzisiaj rozwijaj w sobie siłę do mówienia NIE z miłości! Powodzenia!

Z JAKIMI MYŚLAMI WSTAJESZ RANO?

Co masz w głowie jak rano wstajesz? Czy widzisz to co chcesz zrobić jako część swojego planu, kolejny krok do realizacji Twoich celów? Jeśli nie, to zmień swoje podejście i staraj się od razu po przebudzeniu pomyśleć o Twoim celu, bo nasze cele realizowane są krok po kroku. I dzisiaj to bardzo dobry dzień, by zrobić kolejne kroki. Do przodu. W kierunku realizacji Twojego celu :-)

Od dzisiaj od rana pamiętaj o swoim celu! Powodzenia!

KIEDY JESTEŚ SFRUSTROWANY

Wiesz, że kiedy jesteś sfrustrowany, rozczarowany i zły, to często jest to dlatego, że miałeś jakieś oczekiwania a to się nie sprawdziło? Jak czujesz takie emocje, to zastanów się czy te oczekiwania były realne. Czy miałeś podstawy, żeby mieć nadzieję na taki obrót spraw? Często nie dajemy innym wolności, tylko oczekujemy, że będą spełniać nasze pragnienia. I stąd nasze frustracje i rozczarowania.

Od dzisiaj weryfikuj swoje oczekiwania jak czujesz się zły i sfrustrowany! Powodzenia!

DZISIAJ MIJA PIERWSZA POŁOWA ROKU 2017 :-)

Tak. Właśnie pierwsze pół roku zaraz będzie za nami. Jak zapamiętasz te sześć miesięcy? Co ważnego wydarzyło się w Twoim życiu? Czego się nauczyłeś? I co chcesz zrobić w kolejnych sześciu miesiącach, tak żeby był to dla Ciebie dobry rok?

Dzisiaj zrób sobie chwilę przerwy na refleksję nad tym co się wydarzyło w ostatnich miesiącach i podjęcie decyzji co chcesz zrobić w kolejnych i działaj! Powodzenia!

MÓW Z MIŁOŚCIĄ I SZACUNKIEM

Czy myślisz, że gdybyś się zapytał swoich znajomych, o to co myślą o Twoim sposobie mówienia, zwracania się do innych, to czy któryś z nich mógłby powiedzieć, że mówisz do innych z miłością i szacunkiem? A przecież każdy z nas chce czuć, że jesteśmy do nich życzliwie nastawieni i że ich szanujemy? Nawet jeśli czasem różnimy się w opiniach i potrzebach. Czy tak właśnie mówisz? Czy to czuć w Twoich słowach?

Od dzisiaj mów do innych z miłością i szacunkiem! Powodzenia!

ZAWSZE ŻYJEMY W TERAŹNIEJSZOŚCI

Najważniejsze jest to jak żyjesz w każdej chwili swojego życia. Jakie uczucia czujesz w sobie. Jakie masz myśli. Co robisz. Bo to wszystko dotyczy tego momentu właśnie. Teraz. Tylko tak żyjemy. W terażniejszości. Więc czy chwila po chwili jesteś zadowolony z tego co myślisz, robisz, czujesz? Jeśli nie to zmieniaj to, tak, żeby jak najczęściej czuć się dobrze, mieć pozytywne myśli i działać zgodnie z Twoimi priorytetami. W terażniejszości :-)

Od dzisiaj pamiętaj, że żyjemy tylko w terażniejszości! Powodzenia!

NIE POKAZĘ CI TEGO CO ROBISZ, ZROBIĘ COŚ WIĘCEJ

Czasem jak ktoś robi coś nie tak, coś złego, może być w nas taka pokusa, żeby pokazać mu co on robi, żeby zrobić mu to samo, żeby doświadczył tego co sam robi. Tylko, że w ten sposób sami robimy dokładnie to zło, postępujemy tak jak on. Czyli tak jak się nam nie podoba. I chociaż możemy mieć wrażenie, że nasza intencja jest słuszna i logiczna, to nie jest to dobry sposób. Trzeba zrobić coś więcej, trzeba pomóc drugiej osobie zapragnąć zmiany, zapragnąć zaprzestania takiego zachowania. Tego nie uda się odplącając oko za oko.

Od dzisiaj rób coś więcej, pokazuj dobro, tam gdzie widzisz zło! Powodzenia!

JESTEŚ TAK SILNY JAK JESTEŚ MOCNY W SŁABYM MOMENCIE

Możemy mieć o sobie bardzo dobre zdanie. I to jest ok. Trzeba tylko jeszcze realistycznie na siebie patrzeć. A to jacy jesteśmy najbardziej widać w tych słabych momentach. Kiedy ktoś albo coś wywołuje w nas złość. I wtedy jak reagujesz? Panujesz nad sobą? Czy emocje panują nad Tobą?

Od dzisiaj pamiętaj, że jesteś tak silny jak jesteś mocny w słabym momencie! Powodzenia!

ZMIANA POSTAWY CIAŁA UŁATWIA ZMIANĘ POSTAWY UMYŚŁU

Co Twoje ciało mówi o Tobie? Jak chodzisz? Jak siedzisz? Jak trzymasz ręce? Jaką masz mimikę i gestykulację? Czy jesteś świadomy tego jak zachowuje się Twoje ciało? Czy nad nim panujesz? Wiesz, że wystarczy, żebyś zmienił swoją postawę ciała, żeby Twój mózg zaczął inaczej funkcjonować?

Od dzisiaj chodź, siedź tak, żeby z Twojej postawy i z Twojej twarzy biła radość, pewność i zwycięstwo! Powodzenia!

JAK SIĘ DZIEJĄ ZMIANY

Są dwie możliwości, żeby nastąpiła zmiana w naszym życiu. Jedna ma źródło w tym, że coś niezależnie od nas się wydarza, co wymusza na nas zmianę. Druga przyczyna jest wtedy kiedy my sami z wewnętrznej potrzeby zaczynamy zmieniać siebie i swój świat. Jak jest w Twoim życiu? Jak się dzieją zmiany w Twoim życiu? Czy czekasz aż coś się wydarzy? Czy sam potrafisz zmieniać siebie nie czekając na zewnętrzne impulsy?

Od dzisiaj sam z siebie wprowadzaj zmiany, których pragniesz! Powodzenia!

DZIEŃ PO DNIU

Dzień po dniu wybieramy robienie tego, co uważamy za cenne. Co dzisiaj będzie cenne w Twoim dniu?

SKĄD CZERPIESZ POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA?

Każdy z nas ma potrzebę czuć się bezpiecznym. Tylko skąd to poczucie czerpiesz? Czy chcesz je opierać na umowach o pracę? Rozporządzeniach rządu? Słowie drugiej osoby? Prawdziwe poczucie bezpieczeństwa można czerpać tylko z siebie, ze znajomości siebie, z panowania nas sobą, ze swojego realnego i odważnego spoglądania w przyszłość.

Od dzisiaj czerp poczucie bezpieczeństwa z siebie! Powodzenia!

ZNACZENIE INNYCH LUDZI W NASZYM ŻYCIU

Czy potrafisz dostrzegać znaczenie innych ludzi w Twoim życiu? Czy mówisz im o tym, że cieszysz się, że są w Twoim życiu? Czy oni czują i wiedzą, że są dla Ciebie ważni? Jak to im okazujesz? Podziękuj dzisiaj ważnym Tobie osobom, że są. Są w Twoim życiu!

Od dzisiaj doceniaj znaczenie innych ludzi w swoim życiu! Powodzenia!

JAK UCZYĆ INNYCH LUDZI

Co robisz jak chcesz kogoś czegoś nauczyć? Czy mówisz czy pokazujesz jak to zrobić? Jeśli tylko mówisz to może być za mało. Lepiej pokazać. A najlepiej swoim przykładem. Czy Twoje działania i zachowania są spójne z tym czego chciałbyś innych nauczyć?

Od dzisiaj ucz swoim własnym przykładem i działaniem! Powodzenia!

MOŻESZ SIĘ NIE ZGADZAĆ, NIE MUSISZ SIĘ KLÓCIĆ

Będąc w relacjach z innymi ludźmi od czasu do czasu zdarza się, że mamy inne zdanie. I to jest ok. Możemy je mieć. Możemy się z czymś nie zgadzać. Ale nie musimy się przez to kłócić. Ani nic nikomu udowadniać. Najpierw po prostu trzeba zaakceptować, że każdy ma prawo mieć swoje zdanie, swój pogląd widzenia. Potem warto dowiedzieć się dlaczego druga osoba tak myśli. A później, jeśli chcesz możesz spróbować przekonywać, negocjować, wywierać wpływ.

Od dzisiaj pamiętaj, że każdy ma prawo do swojego zdania i to jest ok! Powodzenia!

WSZYSCY POPEŁNIAMY BŁĘDY

Czy zauważasz swoje błędy? Nie chodzi o to, żeby siebie samobiczować, i myśleć o sobie źle, ale żeby się rozwijać i być lepszym. Żeby być lepszym trzeba mieć wiedzę, co można by zrobić inaczej, gdyby się miało jeszcze raz przeżyć tę samą sytuację. Czy zadajesz sobie takie pytanie po trudnych sytuacjach? Co mógłbym zrobić inaczej, gdybym jeszcze raz miał przeżyć taką sytuację?

CZY MASZ W SOBIE WOLNOŚĆ?

Czy czujesz, że jesteś wolny? Że masz w sercu wolność? Jeśli nie to co Ciebie trzyma? Co Ciebie ogranicza? Zobacz, że sam to sobie robisz.

Od dzisiaj dąż do wolności w sobie! Powodzenia!

DLACZEGO WARTO WIERZYĆ W LUDZI

To jak traktujemy innych ludzi bardzo dużo mówi o nas. O tym jacy my jesteśmy i jak widzimy świat. Jeśli źle traktujesz ludzi, to co to mówi o Tobie? Traktując ludzi zawsze dobrze, pokazujesz przede wszystkim swoją siłę i swoją pewność. Nie musisz się dowartościowywać przez poniżanie innych i wytykanie im ich błędów.

Od dzisiaj traktuj innych ludzi zawsze bardzo dobrze! Powodzenia!

PATrz DO PRZODU!

Każdy z nas ma już na koncie różne doświadczenia. I zdarza się, że wiele z tych, które nie poszły po naszej myśli nadal zajmuje nasz czas dzisiaj, albo wraca do nas od czasu do czasu. Warto nauczyć się rozliczać w miarę szybko przeszłość, otrząść się i iść dalej. Tylko skupiając się na tym co teraz, dzisiaj, jutro, możemy zrobić, mamy szansę mieć fajniejsze życie. Żeby nasze dzisiejsze nadzieje stały się jutro rzeczywistością, trzeba patrzeć więcej w przyszłość i z tą myślą działać dziś.

Od dzisiaj patrz do przodu! Powodzenia!

POLUB SWOJE TOWARZYSTWO!

Często jest tak, że jednak w różnych momentach życia jesteśmy sami. Dlatego jeśli jeszcze tego nie robisz to polub swoje towarzystwo. Jesteś przecież taką fajną osobą! Im bardziej będziesz doceniał swoje towarzystwo tym bardziej inni będą je doceniać. Daj sobie czas na wsłuchanie się w siebie, na robienie tego co lubisz samemu. Na zatęsknienie za ważnymi ludźmi w swoim życiu, za tymi obecnymi i przyszlými. Ceń czas sam na sam. Jesteś ważny, niech inni też na Ciebie poczekaają 😊

Od dzisiaj ciesz się chwilami we własnym towarzystwie! Powodzenia!

NIE JESTEŚ SAM!

Wiesz, że depresja bierze się m.in. z tego, że ludzie za bardzo koncentrują się na sobie. Na myśleniu, że mają na wszystko wpływ i że to oni są powodem wszystkich nieszczęść, które je spotykają. Są zbyt egocentryczni. Pamiętaj, że nie masz na wszystko wpływu, że żyjesz z innymi ludźmi. Staraj się żyć dla „my”, a nie „ja”, czyli dla my jako rodzina, my jako przyjaciele itp. Pamiętaj nie jesteś pępkiem świata!

Od dzisiaj pamiętaj o wszystkich ludziach, których masz wkoło siebie! Powodzenia!

BIERZ CAŁKOWITĄ ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SWOJE BŁĘDY

Przyjęcie całkowitej odpowiedzialności za swoje błędy nie jest łatwe. Przyznawanie się do błędów wymaga wielkiej odwagi i pokory. Ale jest to niezbędne do uczenia się, rozwijania i do budowania większego zaufania do Ciebie.

Od dzisiaj odważnie i z pokorą przyznawaj się do błędów i bierz za nie całkowitą odpowiedzialność! Powodzenia!

KSZTAŁĆ LIDERÓW

Wiesz co liderzy robią przede wszystkim? Kształcą innych liderów! Kształcenie innych na liderów to pierwszy i naturalny rezultat Twojego działania jak stajesz się liderem. Jakich chciałbyś mieć wokół siebie liderów? Pomagaj ludziom wokół siebie takimi się stać.

Od dzisiaj pomagaj ludziom wokół siebie stać się liderami! Powodzenia!

CZY ŻYJESZ W ŚWIECIE MOŻLIWOŚCI CZY W ŚWIECIE OGRANICZEŃ?

To jaki świat widzisz i w jakim świecie żyjesz zależy tylko od Ciebie. Od Twojego sposobu widzenia świata. Więc jak? Jaki świat widzisz? Jeśli widzisz świat pełen ograniczeń, to wiedz, że możesz zmienić swój sposób widzenia. Mój świat jest pełen możliwości. Każdy może tak widzieć świat.

Od dzisiaj pamiętaj, że świat jest pełen możliwości i pielęgnuj w sobie taki sposób patrzenia na swój świat! Powodzenia!

W JAKIEJ FORMIE JEST TWÓJ MIĘSIEŃ USTALANIA CELÓW?

Czy ćwiczyłeś ostatnio swój miesiąc ustalania celów? Wiesz przecież, że jak każdym miesiącem, im częściej go używasz tym lepiej pracuje. Masz nawyk spisywania swoich celów i regularnego aktualizowania ich? Jeśli nie to skąd będziesz wiedział, że zmierzasz we właściwym kierunku?

Od dzisiaj ćwicz regularnie i spisuj swoje cele! Powodzenia!

PAMIĘTAJ, ŻE WSZYSCY JESTEŚMY TACY SAMI

Może na zewnątrz bardzo się różnimy, i nawet mamy różne przekonania, ale w środku wszyscy jesteśmy tacy sami. Każdy z nas chce być szczęśliwy. Chce mieć życie łatwe i proste.

Od dzisiaj pamiętaj o tym, że każdy z nas jest taki sam, szczególnie wtedy kiedy wydaje Ci się, że bardzo się różnisz od innych! Powodzenia!

UMIEJĘTNOŚĆ WIDZENIA NOWYCH MOŻLIWOŚCI

Jak patrzysz na kawałek ziemi porośnięty trawą to co tam widzisz? Czy widzisz tam tylko trawę, a może widzisz tam miejsce na nowy dom? Nowy sklep? Nowy piękny skwer? A może coś jeszcze? Czy umiesz tak patrzeć? I widzieć nowe możliwości?

Od dzisiaj rozwijaj w sobie umiejętność widzenia nowych możliwości! Powodzenia!

PRZED CZYM SIĘ BRONISZ?

Czy masz czasem poczucie w kontaktach z innymi, że musisz się bronić? Ale jeśli nie ma wokół Ciebie wojny, ani nikt nie celuje do Ciebie z broni, to tak naprawdę przed czym masz się bronić? Jeśli masz czasem takie uczucie, że potrzebujesz się bronić, ale nic faktycznie Tobie nie zagraża, to skąd w Tobie takie podejście do relacji z drugą osobą? Dobrych relacji nie buduje się broniąc się w kontakcie z drugą osobą.

Od dzisiaj pamiętaj, że jeśli nie jesteś w niebezpieczeństwie to nie potrzebujesz się bronić!
Powodzenia!

NIE WALCZ O SIEBIE

Czy masz czasem takie myślenie, że potrzebujesz walczyć o siebie? Skąd w Tobie takie myślenie? Jesteś na wojnie? Tak chcesz patrzeć na siebie i swoje relacje? Relacje się buduje, tworzy, rozwija. Relacje są daniem siebie i poznawaniem drugiej osoby. Tam nie ma miejsca na bronienie się i walkę. Potrzeba tylko chęci, czasu i cierpliwości.

Od dzisiaj nie walcz o siebie, tylko szanuj siebie i dawaj siebie innym! Powodzenia!

BĄDŹ SZCZĘŚLIWY!

W byciu szczęśliwym można wyróżnić trzy obszary: przyjemność, zaangażowanie, znaczenie. Dbaj o to, żeby w każdym dniu przynajmniej kilka razy poczuć przyjemne emocje takie jak radość, śmiech, zadowolenie, satysfakcja. W każdej chwili angażuj się z to co robisz, pamiętaj jaki jest szerszy kontekst tego zadania, jakie wynikają z niego długoterminowe korzyści. Działając dostrzegaj swój wpływ na otaczających Ciebie ludzi i na to jak Twoje reakcje, wsparcie i entuzjazm pozytywnie na nich wpływa. Twoje życie ma znaczenie! W każdym momencie pamiętaj o chwilach przyjemności, zaangażowaniu i swoim wpływie na świat.

Od dzisiaj żyj szczęśliwie! Powodzenia!

BĄDŹ WDZIĘCZNY!

Najłatwiejszą metodą na poczucie obfitości w życiu jest rozbudzenie w sobie poczucia wdzięczności. Kiedy ostatnio zrobiłeś sobie listę rzeczy, za które możesz być wdzięczny? Ile rzeczy wymieniłeś? Czy nie za mało? Pomyśl szybko o 5 rzeczach, za które możesz być wdzięczny w tej właśnie chwili. I jak się czujesz? Od razu lepiej. Żyj w obfitości doceniając to wszystko co masz.

Od dzisiaj bądź bardziej wdzięczny! Powodzenia!

WYZNACZAJ SOBIE NAGRODY

Coś jest dla Ciebie trudne, żeby się zmotywować i wytrwale to robić? Wyznacz sobie nagrodę! Co chciałbyś mieć albo zrobić, co byłoby wspaniałą pamiątką tego, że udało Ci się osiągnąć Twój cel? Wyznacz sobie nagrodę i pracuj, żeby ją sobie dać :-)

Od dzisiaj wyznaczaj sobie nagrody, żeby mieć motywację do realizacji trudnych wyzwań i celów!
Powodzenia!

ZRÓB COŚ POŻYTECZNEGO

Kiedy ostatnio zrobiłeś coś jakby wbrew sobie, ale dlatego, że było to ważne, potrzebne komuś innemu? Kiedy ostatnio przeznaczyłeś swój czas dla kogoś? Żyjemy w czasach, kiedy promowane jest koncentrowanie się na sobie, na własnych potrzebach. A tak naprawdę rozwijamy się i zdobywamy doświadczenie wtedy, gdy wychodzimy poza własną sferę komfortu. Kiedy robimy coś niejako wbrew sobie. Warto zrobić to dla kogoś, kto się tego nie spodziewa, kto nawet nie wie. Niech to będzie Twoja tajemnica. Zrób tak i zobacz jak się czujesz.

Od dzisiaj rób coś pożytecznego! Powodzenia!

BĄDŹ ZAINTERESOWANY SWOJĄ PRACĄ

Dużo się dzisiaj mówi o tym, że powinniśmy kochać swoją pracę. Ale nie każdy z nas to czuje. I to może powodować frustrację lub poczucie, że ta praca nie jest dla nas itp. Zamiast szukać pracy, którą będziesz kochał, zacznij od tego by być zainteresowanym tą, którą masz. Tym, czym zajmujesz się teraz. Staraj się dobrze rozumieć to co masz robić, dokładnie wiedzieć po czym poznasz, że dobrze wykonujesz swoją pracę, poznaj wszystkie aspekty swojej pracy. Może takie głębokie zainteresowanie i zaangażowanie spowoduje, że ją pokochasz?

Od dzisiaj bądź zawsze zainteresowany swoją pracą! Powodzenia!

MIEJ SWOJE CELE PRZED OCZAMI

Kiedy ostatnio patrzyłeś na swoje cele i marzenia? Masz je spisane? Bez ciągłego przypominania sobie co jest dla nas ważne, co chcemy zrobić, życie się nam przydarza. Inni decydują jak spędzamy czas, albo sami robimy to co akurat wydaje się najprzyjemniejsze. Tylko, że mija rok, dwa, pięć i mamy poczucie, że nie za dużo zrobiliśmy. Patrz na tę listę jak najczęściej, weryfikuj ją, czy nadal jest aktualna, dopisuj nowe ważne do Ciebie rzeczy, ale pamiętaj i miej przed oczami to co jest dla Ciebie ważne. Tym ciągłym myśleniem o swoich marzeniach i celach pomagasz sobie je osiągnąć.

Od dzisiaj zapamiętaj swoje cele cały czas przed oczami! Powodzenia!

CZY MASZ WIARĘ?

Czy wierzysz, że Ci się uda? Czy wierzysz, że to co robisz ma sens i przyniesie efekty jakich pragniesz?

Od dzisiaj działaj z wiarą w siebie i w to co chcesz osiągnąć! Powodzenia!

SPOJRZENIE PEŁNE PEWNOŚCI, KONTROLI I SATYSFAKCJI

Czy znasz spojrzenie pełne pewności, kontroli, satysfakcji? Czy często tak patrzysz?

Od dzisiaj chociaż raz dziennie spójrz przed siebie spojrzeniem pełnym pewności, kontroli i satysfakcji! Powodzenia!

ROZWIJAJ W SOBIE CNOTĘ UMIARU!

W dzisiejszym świecie zewsząd otacza nas presja na więcej, więcej i więcej. Wyższe stanowisko, lepszy samochód, więcej ubrań, dalsze wakacje. Wszystko to jest dobre, jeśli jednocześnie potrafisz zachować umiar, umiar w działaniu i własnych pragnieniach, jeśli rozkładasz swoje pragnienia w czasie. Nie umiar, który ogranicza, ale umiar który wyzwala, wyzwala od realizowania tego wszystkiego pod presją z zewnątrz. Rozwijaj w sobie wewnętrzny umiar, który da Ci spokój i pomoże realizować ambitne cele i jednocześnie cieszyć się każdą chwilą, nawet prostą, zwyczajną. Ciesz się tym co już masz i zawsze zostaw sobie coś na później.

Od dzisiaj rozwijaj w sobie cnotę umiaru! Powodzenia!

STRZEŻ SWOJEGO UMYŚLU!

Twój umysł to Twoja wielka fabryka myśli. To co czytasz, słyszysz, oglądasz to surowce do produkcji myśli. Jakich surowców używasz taką masz produkcję. Strzeż swojego umysłu i wybieraj tylko najlepsze, pozytywne, wzniosłe i budujące materiały do słuchania, czytania i oglądania.

Od dzisiaj strzeż swojego umysłu, żeby produkował tylko dobre myśli! Powodzenia!

TWOJA PRACA JEST ODBICIEM TWOJEJ OSOBOWOŚCI

Twoja praca jest odbiciem Twojej osobowości. Co Twoja praca i to jak pracujesz mówi o Tobie?

Od dzisiaj pamiętaj, żeby Twoja praca pokazywała to co w Tobie najlepsze! Powodzenia!

CZY WIESZ CO JEST TWOJĄ NAJMOCNIEJSZĄ STRONĄ?

Każdy z nas ma minimum jedną umiejętność, w której mógłby być w tej dziedzinie w 5% ludzi najlepszych na świecie, gdyby tę umiejętność naprawdę rozwinął. Czy wiesz co jest Twoją super mocą? Czy wykorzystujesz ją na maksa w swojej pracy? Czy ją systematycznie rozwijasz?

Od dzisiaj codziennie rozwijaj swoją superpower :-). Powodzenia!

GDYBY WSZYSCY BYLI TACY JAK TY

Gdyby wszyscy byli tacy jak Ty to jaki to byłby świat? Czy możesz odpowiedzieć, że "byłby to lepszy świat?" A czy jest coś co by w nim nie działało?

Od dzisiaj pytaj się siebie czasem jaki byłby świat gdyby wszyscy byli tacy jak Ty. Powodzenia!

CZY ZROBISZ DZISIAJ COŚ CZEGO SIĘ BOISZ?

Tylko robiąc rzeczy, których się boimy rozszerzamy naszą strefę komfortu. Czy w ogóle wiesz czego się boisz? Czy zrobisz dzisiaj coś czego się boisz? Czy jest coś czego boisz się zrobić od jakiegoś czasu? Wiesz, że to jest jak kotwica, która trzyma w miejscu twój rozwój i możliwości.

Od dzisiaj rób jak najczęściej rzeczy, których się boisz! Powodzenia!

SKĄD CZERPIESZ SPOKÓJ I RADOŚĆ W SOBIE?

Czy masz spokój i radość w sobie? Szczęśliwe życie potrzebuje wewnętrznej radości i spokoju. W moje życie wkroczyła radość i spokój jak zaczęłam kilka lat temu odmawiać nowennę pompejańską. A co Tobie daje spokój i radość?

Od dzisiaj dąż do tego, żeby mieć w sercu jak najczęściej spokój i radość! Powodzenia!

TO GDZIE JESTEŚ W SWOIM ŻYCIU

Czy naprawdę rozumiesz, że to gdzie jesteś i jak wygląda Twoje życie jest wynikiem tego co o sobie myślałeś, o czym przeważnie myślałeś i co robiłeś? Dopiero jak to naprawdę zrozumiesz i zobaczysz, będziesz miał motywację i szybciej zaczniesz panować nad swoimi myślami i świadomie wybierać je i lepiej wybierać swoje działania.

Od dzisiaj pamiętaj, że to jak wygląda Twoje życie w każdym aspekcie jest wynikiem Twoich myśli, Twoich wyborów i Twojego działania! Powodzenia!

AUTOPILOT I ŚWIADOME DECYZJE

Jak dużo w swoim życiu jedziesz na autopilocie, tj. robiąc to samo, w ten sam sposób, o tej samej porze, w tej samej kolejności? Autopilot nie jest zły, jeśli to oznacza dobre nawyki, które tworzą dobre rezultaty. A jak często w trakcie dnia jesteś uważny i podejmujesz przy okazji danej sytuacji świadome decyzje?

Od dzisiaj w każdym dniu podejmuj co najmniej kilka świadomych decyzji! Powodzenia!

NA CZYM BĘDZIESZ SIĘ TERAZ KONCENTROWAĆ

Mamy ograniczone zasoby energii, uwagi, czasu itd. Na czym będziesz się teraz koncentrować przez te ostatnie cztery miesiące tego roku, żeby na koniec powiedzieć, że to był dobry rok?

SZCZERY, AUTENTYCZNY, SPONTANICZNY

Czy masz w sobie takie poczucie bezpieczeństwa wewnętrznego, które wynika z szacunku do siebie i z wiedzy, że jest się kochanym, żeby być szczerym, autentycznym i spontanicznym?

Od dzisiaj dąż do tego, żeby być szczerym, autentycznym i spontanicznym! Powodzenia!

PRACA DLA SAMEJ RADOŚCI PRACY

Co motywuje Ciebie do pracy? Pieniądze? Inni ludzie? Jeśli pracujesz dla samej radości, że możesz pracować, czyli tworzyć lub współtworzyć i widzieć rezultaty swojej pracy, to zawsze pracujesz z entuzjazmem i kreatywnością. Dla własnej satysfakcji i dumy ze swojej pracy.

Od dzisiaj pracuj dla samej przyjemności pracy cokolwiek w niej lubisz! Powodzenia!

MASZ WPŁYW

Twoje życie ma wpływ na innych ludzi. To może być jedna osoba, albo więcej. To może być wpływ namacalny, albo Twoje dobre myśli w kierunku innej osoby. Jaki masz wpływ?

Od dzisiaj pamiętaj, że masz wpływ na innych ludzi! Powodzenia!

CZY WIESZ JAKI MASZ CEL W ŻYCIU?

Czy wiesz jaki masz jeden najważniejszy cel w życiu? Jeden najważniejszy cel? To nie może być osoba. Wybrana osoba może być najważniejszą osobą w Twoim życiu, ale nie może być najważniejszym celem.

Od dzisiaj nazwij swój najważniejszy cel w życiu i go realizuj! Powodzenia!

JESTEŚ CZĘŚCIĄ CAŁOŚCI

Jesteś częścią rodziny, miasta, kraju, świata. Czy to czujesz? Jak się z tym czujesz?

Od dzisiaj pamiętaj, że jesteś częścią całości! Powodzenia!

W DOBREJ RELACJI JEST SIĘ PO TO, ŻEBY DAWAĆ

Dobrą relację tworzą dwie osoby, z których każda daje i otrzymuje. Ale najpierw daje. Czy tak podchodzisz do swoich relacji?

Od dzisiaj najpierw dawaj a potem przyjmuj! Powodzenia!

KOCHAM ŻYCIE :-)

Z entuzjazmem i radością rozpoczynaj każdy dzień. Każdy dzień to szansa. Szansa dla Ciebie :-)

ZMIENIAJ PORAŻKĘ W SUKCES

Wykorzystuj błędy i porażki. Każdy błąd. I każdą porażkę. Najpierw, żeby go dobrze zrozumieć, potem pomyśl co następnym razem zrobisz inaczej, postanów, że tak zrobisz i sobie pogratuluj :-)
Robiąc tak za każdym razem, w ekspresowym tempie stajesz się mądrzejszy :-)

BYCIE ZAJĘTYM TO NIE EFEKTYWNOŚĆ

Dzisiaj każdy jest zajęty. Wciąż w niedoczasie. Ale gdzie są efekty? Co z tego zajęcia wynika? Efektywność to rezultaty a nie bycie zajęty. Można być zajęty, nawet bardzo zajęty, a jednocześnie mało efektywnym.

Od dzisiaj skupiaj się na efektach! Powodzenia!

CO MOŻESZ DAĆ

Co możesz dać innym, światu? Nie możesz dać czegoś czego nie masz. Przez sam fakt, że możesz coś dać potwierdzasz, że to masz. Więc, co możesz dać?

JESTEŚ DAREM DLA ŚWIATA

JESTEŚ DAREM DLA ŚWIATA. Czy o tym pamiętasz? Jak się z tym czujesz? Czy tak żyjesz?

Od dzisiaj pamiętaj, że JESTEŚ DAREM dla świata! Powodzenia!

TWÓJ CZAS TO TWOJE ŻYCIE

Twoje życie jest tu i teraz. Dzisiaj. Teraz jest Twój czas. Twój czas to Twoje życie.

Od dzisiaj pamiętaj, że Twój czas to Twoje życie! Powodzenia!

DYSCYPLINA DAJE WOLNOŚĆ

Dyscyplina kojarzy się z brakiem wolności. Z ryzami, z ograniczeniami. Ale jest odwrotnie. Ludzie niezdyscyplinowani są niewolnikami nastrojów i zachcianek. Ludzie zdyscyplinowani są naprawdę wolni.

Od dzisiaj wyrabiaj w sobie coraz większą dyscyplinę, żeby być człowiekiem wolnym! Powodzenia!

ZAUFANIE JEST NAJWYŻSZĄ FORMĄ MOTYWOWANIA

Wierzę w Ciebie! Wierzę, że to zrobisz! Wierzę, że znajdziesz sposób! Ufam Ci!
Jak się czujesz, gdy ktoś mówi Tobie coś takiego?

Od dzisiaj miej do siebie i innych zaufanie! Powodzenia!

OTWIERAJĄC USTA OPISUJEMY SAMYCH SIEBIE

Czy wiesz, że z Twoich słów można dowiedzieć się bardzo dużo o Tobie? To o czym mówisz, jak mówisz, na co zwracasz uwagę. Wszystko to mówi o Tobie.

Od dzisiaj słuchaj innych by ich poznać. Oni też otwierając usta mówią o sobie :-)

NIC NA SIŁĘ

Siłą można zmusić tylko na chwilę, siebie albo kogoś. Trwałe zmiany dokonują się zawsze w wolności. I wymagają czasu. Dasz sobie i komuś czas?

Od dzisiaj działaj z mocą cierpliwości i wolności! Powodzenia!

EMOCJE I ROZSĄDEK

Co bardziej panuje nad Tobą? Emocje czy rozsądek? A może to Ty panujesz nad nimi?

DOSTRZEGAJ TO CO SIĘ UDAJE

Jesteś osobą, która widzi to co się udaje, czy to co się nie udało? Jeśli chcesz mieć więcej pozytywów w życiu, potrzeba replikować więcej pozytywnych rzeczy. Tych nawet najmniejszych.

Od dzisiaj rozwijaj widzenie dobrych pozytywnych stron w obfitości! Powodzenia!

DOSKONAŁOŚĆ TO POWTARZANIE DOBRZYCH NAWYKÓW

Większość z tego jak działamy i co robimy i jak myślimy jest nawykiem. Ile z tych nawyków masz dobrych? Poznasz je po rezultatach.

Od dzisiaj powtarzaj dobre nawyki i miej ich coraz więcej! Powodzenia!

ZROZUMIENIE TO NAJLEPSZE CO MOŻESZ DAĆ INNYM

Każdy z nas lubi mówić o sobie. I mówi chętnie kiedy ktoś słucha. A najlepiej słuchasz wtedy, gdy chcesz zrozumieć. Bez osądzania i narzucania swoich myśli i rad.

Od dzisiaj słuchaj, żeby zrozumieć. To najlepsze co możesz dać! Powodzenia!

TWÓJ NASTRÓJ TO NIE TY

Ani Twój nastrój, ani Twoje myśli to nie Ty. One się przecież zmieniają, a Ty nadal jesteś. Nastrój to tylko informacja o tym co czujesz w danej chwili. Nie pozwól, aby te chwilowe uczucia kierowały całym Twoim życiem.

Od dzisiaj pamiętaj, że Twój nastrój to nie Ty! Powodzenia!

ODWAGA BY UPAŚĆ

Czy masz w sobie odwagę by upaść? By popełniać błędy? By wszystko stracić? Tylko wtedy jesteś naprawdę wolny i możesz dokonywać lepszych wyborów. To też znak rozpoznawczy przedsiębiorców. Nie boją się upaść. Dlatego ryzykują i wygrywają.

Od dzisiaj przestań się bać upaść! Powodzenia!

TO CO WAŻNE I POTRZEBNE INNYM

Wiesz co jest ważne dla Ciebie. A czy wiesz co jest ważne dla innych? Co jest ważne dla Twoich najbliższych? Co jest ważne dla Twoich klientów? Co jest ważne dla Twojego szefa?

Od dzisiaj poznawaj i dostarczaj to co jest ważne dla innych! Powodzenia!

NIE SKOŃCZYSZ JUTRO TEGO CZEGO NIE ZACZNIESZ DZISIAJ

Dzisiaj jest dzień, w którym możesz zacząć. Dzisiaj jest idealny dzień na rozpoczęcie. Żeby skończyć jutro. Co dzisiaj zaczniesz?

Od dzisiaj zaczynaj. Nie czekaj! Powodzenia!

NOWY WSPANIAŁY DZIEŃ :-)

Dzisiaj zaczyna się nowy dzień. Może być wspaniały! To zależy od Ciebie. Czy raczej jesteś osobą, która nie lubi poniedziałku? I która nie czuje, że jej życie i każdy dzień, to jaki jest, zależy od niej?

Od dzisiaj pamiętaj od rana, nie ważne, że to poniedziałek, że masz przed sobą Nowy Wspaniały Dzień! Powodzenia!

CIERPLIWOŚĆ JEST POTRZEBNA DO BEZWARUNKOWEJ MIŁOŚCI

Jak z Twoją cierpliwością? Czy masz ją do siebie i do innych? Tylko mając cierpliwość, panujemy nad sobą i możemy kochać innych bezwarunkowo :-)

Od dzisiaj rozwijaj swoją cierpliwość, aby kochać bezwarunkowo! Powodzenia!

SERCE POZNAJE SIĘ PO CZYNACH

Serce człowieka można poznać po jego czynach. Co Twoje czyny mówią o Tobie i Twoim sercu?

Od dzisiaj poznawaj serce innych po ich czynach! Powodzenia!

JAK ZNASZ KIERUNEK TO WYSTARCZY TYLKO IŚĆ PRZED SIEBIE

Jeśli nie znasz kierunku to krążysz, błądzisz, i masz w życiu chaos. Czy wiesz w którą stronę idziesz? Jaki masz kierunek i cel w życiu? Jeśli tak, to wystarczy tylko iść przed siebie. A dojdiesz tam gdzie chcesz.

Od dzisiaj pamiętaj o obranym kierunku i idź w tę stronę! Powodzenia!

MÓW JAK NAJCZĘŚCIEJ O ZDROWIU, SZCZĘŚCIU I DOSTATKU :-)

Szukaj jasnej strony życia i o niej mów. Mów, bo słowa mają moc i stają się ciałem. Dlatego mów jak najczęściej o zdrowiu, szczęściu i dostatku :-)

SIŁA WSPÓŁPRACY Z INNYMI

Największe rzeczy osiąga się tylko przy harmonijnej współpracy z innymi, kiedy wszyscy działają w jednym celu. Czy lubisz współpracę z innymi? Jak dobrym członkiem zespołu jesteś? Jak dobrym liderem zespołu jesteś?

Od dzisiaj doceniaj współpracę i dąż do harmonijnej współpracy z innymi! Powodzenia!

JAKĄ CENĘ JESTEŚ GOTOWY ZAPŁAĆ ZA SUKCES?

Czy myśląc o swoich celach i marzeniach, pamiętasz o tym, że mają one cenę? Ta cena to może być konieczność rannego wstawania, albo pracy po godzinach, albo bycia bardziej opanowanym, czy czasowej rozłąki z bliskimi. Możesz ją płacić ciesząc się, że przybliży Cię do celu, albo narzekając i popadając w frustrację. Co wybierasz?

Od dzisiaj pamiętaj, że każdy sukces ma swoją cenę, ale możesz ją "płacić" z ochotą! Wtedy podróż do celu może być też przyjemnością! Powodzenia!

CIESZ SIĘ MAŁYMI RZECZAMI!

Można czekać na wielkie ważne momenty radości i satysfakcji, ale każdego dnia mamy mnóstwo okazji do przeżywania małych radości. Zauważaj je. Kolekcjonuj. Małe sukcesy i małe radości :-)

Od dzisiaj ciesz się małymi rzeczami! Powodzenia!

DZIEL SIĘ CHĘTNIE TYM CO MASZ :-)

To co masz to może być Twoja wiedza, Twoje umiejętności, ale też kontakty, informacje, zasoby. Dziel się chętnie, hojnie, żeby je pomnażać :-)

Od dzisiaj dziel się chętnie tym co masz! Powodzenia!

WSZYSTKO CO MASZ, MASZ TYLKO NA CHWILĘ

Dążymy do tego, że mieć więcej i więcej, ale i tak nic nie zabierzemy ze sobą z tego świata. Tak samo nasze różne znajomości, nasi bliscy też są dla nas tutaj przez jakiś czas. Dlatego ciesz się póki to wszystko masz. Doceniaj to. Ale pamiętaj, że to i tak nie jest naprawdę Twoje. Dostałeś to tylko w opiekę na jakiś czas.

Od dzisiaj pamiętaj, że wszystko co masz, masz tylko przez chwilę, chociaż ta "chwila" może trwać wiele lat :-)

W ŻYCIU NIE MA PRZYPADKÓW

Czy widzisz jak w Twoim życiu pojawiają się ludzie i sytuacje, które pomagają Ci iść tam, gdzie chcesz dojść? Czy patrząc wstecz potrafisz zobaczyć trend, połączyć kropki, zrozumieć przyczynę i skutek?

JESTEŚ OSOBĄ, KTÓRA WYMAGA DUŻEJ CZY MAŁEJ OBSŁUGI?

W zeszłym tygodniu miałam przyjemność poznać Gubernatora Stanu Newada. Przygotowywałam jego wizytę w Gdańsku. Okazał się osobą bardzo przystępną i spokojną. Jeden z Amerykanów powiedział o nim, że jest "low maintenance" czyli o małych wymaganiach, że w delegacji szybko się dopasowuje i wszystko mu pasuje. A Ty jaką jesteś osobą? Co o Tobie powiedzieliby inni?

NAJPIERW JEST CEL I DAŻENIE DO CELU

Na pierwszych zajęciach ze studentami zastanawialiśmy się nad cechami ludzi sukcesu. I powstała z tego całkiem spora lista. Ale najpierw potrzebny jest cel, potem pragnienie dążenia do celu. I z tego rodzi się kreatywność, pracowitość, wytrwałość, nieustępliwość, cierpliwość i wiele innych. Masz swoje cele jasno określone? I masz w sobie pragnienie dążenia do realizacji? Jeśli tak, to na pewno dasz radę! Powodzenia!

JESZCZE TROCHĘ PONAD DWA MIESIĄCE DO ZAKOŃCZENIA TEGO ROKU

Ani się oglądniemy a ten rok się zakończy. Jaki to będzie rok dla Ciebie? Czy jest coś co jeszcze chciałbyś w tym roku zrobić? Jeszcze jest czas na przemyślenie, podjęcie decyzji i działanie :-)
Powodzenia!

DOSTAJESZ TO CO SAM DAJESZ Z SIEBIE

Każdy dostaje od życia to, co sam daje z siebie. Najwspanialsze dary, jakie możemy ofiarować światu to miłość, radość, spokój, cierpliwość, uprzejmość, dobro, wierność, łagodność i opanowanie. Czy właśnie to dajesz światu i wszystkim ludziom, z którymi się stykasz?

Od dzisiaj staraj się jak najczęściej dawać miłość, radość, spokój, cierpliwość, uprzejmość, dobro, wierność, łagodność i opanowanie :-)
Powodzenia!

PODEJMUJ MĄDRE DECYZJE

Skoro i tak nieustannie podejmujemy decyzje, warto by były to decyzje mądre. Możesz właśnie w tej chwili zadecydować, że będziesz robił co, co chcesz robić, że będziesz tym, kim chcesz być, oraz że zrobisz to, co zrobić masz. Powodzenia!

KTOŚ KTO CHCE MIEĆ ŁADNY OGRÓD

Ktoś kto chce mieć ładny ogród, nie przeznaczają ani kawałka ziemi na chwasty. Czy postępujesz tak samo? A może zostawiasz jakieś chwasty w swoim życiu? Jakież obszary, nad którymi się nie zastanawiasz i których nie kreujesz świadomie?

WSZYSTKO CIĄGŁE SIĘ ZMIENIA

Zmieniają się pory roku. Przyjaciele przychodzą i odchodzą. Nowe wyzwania zastępują stare. Nowe wiadomości zagłuszają wczorajsze newsy. Praca, relacje, nasze ciało, ciągle się zmienia. Jak się z tym czujesz? Walczysz ze zmianą czy sam ją kreujesz?

POTRZEBUJEMY DO ŻYCIA POWIETRZA

Każdy człowiek potrzebuje do życia powietrza. Ale musi je też nieustannie wydychać, żeby móc zaczerpnąć nowego i świeżego powietrza. Tak samo jest z miłością. Potrzebujemy do szczęśliwego życia miłości. Ale tak samo musimy ją też z siebie dawać. W ten sposób robimy w sobie miejsce na ciągłe nowe jej przyjęcie :-)

WEWNĘTRZNY SPOKÓJ MOŻESZ DAĆ SOBIE SAM

Szczęśliwe życie to życie ze spokojem w sercu. To coś tylko Ty możesz sobie sam dać. Wybierając myśli i przekonania, które dają poczucie spokoju. To Twoja decyzja i wyćwiczenie panowania nad Twoim umysłem. Warto w to inwestować swoją energię i czas :-)

WSZYSCY JESTEŚMY POŁĄCZENI

Osoba, którą mijasz na drodze może się za dwa lata okazać Twoim znajomym, albo mężczyzną, który uderzył Ciebie w zderzak ojcem przyjaciela, którego poznasz za pół roku. Wszyscy jesteśmy powiązani. Każdy kogo już znasz i kogo poznasz może stać się osobą, która odmieni Twoje życie na lepsze :-)

BĄDŹ PROFESJONALISTĄ A NIE AMATOREM

Profesjonalista postępuje zgodnie ze zobowiązaniem, które podjął, a amatorem kierują emocje. Bądź profesjonalistą! Podejmuj decyzje i zobowiązania i doprowadzaj je potem do końca, niezależnie czy Ci się w danym momencie chce czy nie. Powodzenia!

ODPOWIEDZIALNOŚĆ WZMACNIA PEWNOŚĆ SIEBIE

Odpowiedzialność wzmacnia pewność siebie, a pewność siebie podnosi atrakcyjność człowieka. Za co więc chcesz być odpowiedzialny? :-)

DOBRCZE, ŻE JESTEŚ!

Tak zwyczajnie, dobrze, że jesteś! :-)
Powiesz to dzisiaj komuś?

DOBRCZE OKREŚLONE CELE

Czy masz dobrze określone swoje cele? Wiele ludzi jak mówi o celach to np. mówi, że chciałoby mieć swoją firmę. Ale to nie jest ich prawdziwym celem. Nie jest trudno zarejestrować firmę i powiedzieć: mam firmę. Tak naprawdę to chcieliby mieć udziały w firmie, która ma sprawdzony i zyskowy model biznesowy, który ma szansę utrzymać się przez lata. Więć jeszcze raz: czy masz dobrze określone swoje cele? :-)

SPORT TO WIĘCEJ NIŻ ZDROWIE

Regularne ćwiczenia to coś co powinno być standardem w kalendarzu osoby szczęśliwej i bogatej. Dlatego, że sport to zdrowie, ale też lepsza praca mózgu, mniejszy stres i więcej endorfiny, hormonu szczęścia :-) Ile sportu i ruchu fizycznego jest w każdym Twoim tygodniu?

BĄDŹ OTWARTY NA NOWOŚCI

Jak reagujesz na nowości, na nowe technologie, na nowe sposoby robienia czegośkolwiek? Czy czujesz opór, czujesz się zagrożony, a może wolisz omijać nowinki, wolisz status quo? Bądź otwarty na nowości. Odważnie, spokojnie je poznaj. Może ułatwią Ci życie :-)

SZEROKIE ZAINTERESOWANIA

Kiedy ostatnio czytałeś albo słuchałeś o czymś po raz pierwszy? O czymś czym się jeszcze nie interesowałeś? Czy jesteś otwarty na ciągłe poznawanie świata, nowych perspektyw? Ile nowych rzeczy dowiedziałeś się w tym miesiącu, roku? Poszerzaj swoje zainteresowania nieustannie :-)

IM WIĘCEJ MASZ UMIEJĘTNOŚCI TYM WIĘKSZY MASZ WYBÓR

Jakiej nowej umiejętności nauczyłeś się w ostatnim czasie? Czego teraz zamierzasz się nauczyć? :-)

ZROZUMIENIE POMAGA ZAAKCEPTOWAĆ

Jak coś dobrze rozumiemy, to jest nam łatwiej to zaakceptować. Nawet to z czym się nie zgadzamy, dlatego dąż do zrozumienia. Jeśli nie możesz zrozumieć to akceptuj i może z czasem zrozumiesz :-)

CZY POTRZEBUJESZ SZEFA, ŻEBY MÓWIŁ CI CO MASZ ROBIĆ?

Każdy z nas cokolwiek robi wie co powinien robić. Ale czasem to chowamy w sobie i wolimy, żeby ktoś nam powiedział co robić. Czy też tak masz? Jak często? Jak często potrzebujesz szefa, żeby Ci mówił co masz robić, a jak często sam jesteś swoim szefem?

NAJWAŻNIEJSZE JEST TO CO ZROBISZ TERAZ, W TYCH DNIACH

Myśląc o celach, łatwo i wygodnie jest wybiegać w przyszłość, która ma być wspaniała. A trudno jest zdecydować o tym, co trzeba zrobić dzisiaj, w tym tygodniu, w tym miesiącu i to zrobić. A właśnie od tego co zrobisz dzisiaj, i w tych najbliższych dniach, zależy jak szybko Twoja wymarzona przyszłość stanie się teraźniejszością :-)

POTRZEBUJESZ PORZUCIĆ SWOJE DOTYCHCZASOWE ŻYCIE

Jeśli chcesz, żeby Twoje życie się zmieniło, żebyś miał inne rezultaty, to potrzebujesz porzucić swoje dotychczasowe życie. To w jaki sposób do tej pory funkcjonowałeś. Co zamierzasz zmienić? Bez tego się nie da. Jaką jedną rzecz zaczniesz od dzisiaj zmieniać, żeby mieć w przyszłości inne rezultaty?

ENTUZJASTYCZNE NASTAWIENIE

Wspaniałe wyniki potrzebują wspaniałego nastawienia. Przeciętne nastawienie nie wytworzy energii, siły, dyscypliny, wytrwałości i kreatywności potrzebnej do wspaniałych rezultatów. Czy Twoje nastawienie jest przeciętne? Jeśli tak, to powtarzaj sobie: mam wspaniałe nastawienie, aż wejdzie Ci to w krew, i będzie dla Ciebie normą :-)

W TWOIM INTERESIE JEST TO, ŻEBY INNI WIDZIELI I WIEDZIELI KIM JESTEŚ

To naprawdę ważne, żeby inni widzieli i wiedzieli kim jesteś. Jesteś wyjątkowy. Jedyny. I chodzi o to, żeby inni znali i lubili Ciebie za to właśnie, jaki jesteś. Dlatego odważnie dawaj się poznać :-)

ZAWSZE ŻYJESZ W DNIU DZISIEJSZYM

Żyjemy tylko dzisiaj. Zawsze w dzisiaj. Tylko dzisiaj możemy czuć, możemy działać, możemy planować, możemy podjąć decyzję. Tylko dzisiaj. Dlatego każde "DZISIAJ" jest tak ważne. Bo ono tworzy jutro :-)

NIECH TWOJA WYOBRAŹNIA DZIAŁA NA TWOJĄ KORZYŚĆ

Nasza wyobraźnia to cudowne narzędzie. Dzięki niej możemy wyobrażać sobie nasze cele i kolejne kroki jak je osiągać. Dzięki niej możemy wyobrażać sobie różne trudności, które mogą się po drodze pojawić i jak je rozwiązywać. To naprawdę może być nasz sprzymierzeniec i nasz przyjaciel :-)
Ale jeśli pozwalasz swojej wyobraźni, żeby pokazywała Ci te wszystkie lęki które masz, te wszystkie straszne rzeczy, które mogłyby się wydarzyć, Twoje wyimaginowane porażki, to wtedy ona staje się Twoim wrogiem, bo paraliżuje Ciebie w działaniu. Panuj nad swoją wyobraźnią, żeby była Twoim sprzymierzeńcem a nie przeszkodą :-)

NAJWAŻNIEJSZA JEST PRZYSZŁOŚĆ

Czy Twoje myślenie skierowane jest na przyszłość? Czy szukasz lepszych rozwiązań, lepszych nawyków, lepszych procedur, które zaowocują ciekawymi wydarzeniami, większym spokojem, mniejszym stresem i błędami w przyszłości? Dzisiaj już się dzieje i dzisiaj możesz działać na rzecz lepszej przyszłości :-)

ZARABIANIE PIENIĘDZY TO ZAWSZE JEST WYMIANA

Zarabianie pieniędzy to zawsze jest wymiana. Wymieniamy swoje umiejętności, wiedzę i zasoby za pensje, przychody, zyski, odsetki. I to jest bardzo dobra wiadomość :-) Bo zawsze możemy zwiększać ilość swoich umiejętności i pogłębiać te, które już mamy i tak samo możemy zwiększać wartość naszych zasobów :-)

CO DZIAŁA NA CIEBIE BARDZIEJ: INSPIRACJA CZY DESPERACJA?

Czy wolisz działać powodowany miłością, swoją wizją czy raczej musisz się wkurzyć, powiedzieć sobie dość i wtedy ruszasz do działania? Inspiracja lub desperacja, one mogą wywoływać w nas wielkie uczucia i emocje i to właśnie potrzebne jest, żeby się motywować i działać :-)

WIZJA TWOJEGO ŻYCIA

Czy wiesz dokładnie jak chcesz żyć w każdym obszarze swojego życia? Czy wiesz jaką potrzebujesz się stać osobą, żeby tak żyć? Gdzie jesteś już blisko, i może właśnie nic już nie chcesz zmieniać, a gdzie coś jeszcze potrzebujesz zrobić? Potrzebujemy dokładnej wizji tego co dla nas najważniejsze, żeby mieć dobrze wyznaczony kurs :-) Tylko wtedy mamy szansę dotrzeć do obranego celu :-)

JEŚLI NAPRAWDĘ WIERZYSZ W LUDZI TO BĘDZIESZ OD NICH WYMAGAĆ

Jeśli naprawdę wierzysz w ludzi, to będziesz od nich wymagać. Będziesz wymagać, żeby dawali z siebie to co najlepsze, będziesz zachęcać ich do tego, że podążali za swoimi marzeniami i nie będziesz godził się z tym, żeby stracili wiarę w siebie :-) Jeśli naprawdę kochasz siebie, to będziesz tego samego wymagać od siebie :-)

SWOJE DECYZJE PODEJMUK ZAWSZE SAMODZIELNIE

Możesz słuchać innych co myślą, i o ich doświadczeniach, i czerpać z ich wiedzy, ale swoje decyzje ZAWSZE podejmuj samodzielnie. Chodzi o to, żebyś wiedział dlaczego taką decyzję podejmujesz. Wtedy jak wszystko fajnie wyjdzie, będziesz wiedział, że zrobiłeś dobre założenia i będziesz miał do siebie coraz większe zaufanie. A jeśli coś pójdzie nie tak, to będziesz wiedział, że Twoje założenia były błędne i będziesz mógł przy kolejnej okazji postanowić inaczej. Nie słuchaj innych jak coś Ci doradzają, żeby bez namysłu postąpić tak jak mówią. Swoje decyzje podejmuj samodzielnie, bo Ty będziesz ponosił ich konsekwencje :-)

TWOJE NAWYKI PASUJĄ DO TEGO CO O SOBIE NAPRAWDĘ MYŚLISZ

Jeśli ciężko jest Ci wyrobić w sobie nowe nawyki, to może być właśnie dlatego, że nasze nawyki pasują do tego co tak naprawdę o sobie myślimy. Jeśli nie myślisz o sobie jako o osobie, która realizuje to co zaczęła, to prawdopodobnie szybko się zniechęcasz i poddajesz przy pierwszych trudnościach i nie kończysz tego co zaczęłaś. Tak samo, jeśli myślisz o sobie, że jesteś osobą szczupłą i wysportowaną, to prawdopodobnie dużo w Twoim życiu jest sportu i dbania o dietę. Żeby szybciej wyrabiać w sobie nowe lepsze nawyki zacznij też o sobie lepiej myśleć :-)

ROZMAWIAJ BY ZROZUMIEĆ I ZNALEŹĆ LEPSZE ROZWIĄZANIA

Niektóre rozmowy nic nie dają. To tylko wymiana stanowisk, opinii, każdy mówi to co myśli i nic się nie zmienia. Dlatego rozmawiaj tak, żeby Twoje rozmowy miały sens. Żeby zrozumieć, żeby samemu dać się poznać, żeby razem znaleźć dobre lepsze rozwiązania, niż gdybyś tylko Ty sam coś wymyślił i narzucił drugiej stronie :-)

TE NAJBARDZIEJ NIEKOMFORTOWE SYTUACJE TO OKAZJE DO ROZWOJU

W Twoim życiu zwykle robisz wiele rzeczy bardzo podobnie i nie czujesz się niekomfortowo. Ale od czasu do czasu masz sytuacje, gdzie czujesz się niekomfortowo i to są właśnie sytuacje, które trzeba wykorzystywać jako szansę do rozwoju. Zawsze jak masz taką sytuację, to pomyśl jak mógłbyś inaczej do niej podejść, żeby zamienić ją w komfortową sytuację. To może wymagać trochę wysiłku i treningu, ale z czasem takie sytuacje staną się komfortowe i to będzie znaczyło, że już się tego nauczyłaś :-)

TRZY PYTANIA NA CO DZIEŃ :-)

Jak wyglądałoby Twoje życie, gdybyś rano na początek dnia zadał sobie takie trzy pytania:

- jak mogę dzisiaj stać się lepszym człowiekiem?
- co mogę dzisiaj od siebie dać?
- co mogę dzisiaj świętować?

OTWARTOŚĆ NA UCZENIE SIĘ WYMAGA ODU CZANIA SIĘ

W uczeniu się nowych rzeczy często problemem nie jest przyswojenie nowej wiedzy, ale oduczenie się tej starej. Oduczenie się tych starych zakorzenionych przekonań i sposobu patrzenia i reagowania.

WSZYSTKO CO ŻYJE CIĄGŁE WZRASTA

Wszystko co żyje ciągle wzrasta, ciągle zmienia się, ciągle jest w ruchu. Czy to czujesz w swoim życiu? Czy czujesz, że wzrastasz, że rozwijasz się i że żyjesz?

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.