



Propozycja okładki

Summary of Comments on WSTEP

This page contains no comments

Anna Kuraszyńska

Zaczynij od czegoś małego !

Strategia małych kroków
gwarantująca rozwój w każdej dziedzinie życia.

This page contains no comments



*„Doceniaj się za robienie rzeczy małych !
Doceniaj się za robienie rzeczy małych !
Doceniaj się za robienie rzeczy małych !
W tym tkwi sekret wielkich osiągnięć.”*



*„Ludziom pysznym nie udzielam mych łask,
a udzielone odbieram”*

Pycha – przesadna wiara w swoje możliwości.

*„Będę się ćwiczył w pokorze serca,
Cieszył małym.
Boże dopomóż.”*

Pokora – uznanie, że nasze możliwości są ograniczone.

Alternatywa dla obecnego cytatu.

SPIS TREŚCI

Wstęp

1. Wyjście z nałogu
2. Idealna figura
3. Wymarzona praca
4. Szczęśliwe związki
5. Prawdziwe szczęście

This page contains no comments

WSTĘP

Dlaczego nie udaje nam się zmienić?

Czy masz za sobą nieudane próby wprowadzenia zmian w swoim życiu? Czy nie udało ci się, mimo, iż bardzo tego chciałeś? Jeżeli tak, nie jesteś sam. Zazwyczaj jest tak, że ludzie bardzo pragną się zmienić, a mimo to wciąż ponoszą porażki. Bardzo często schemat ich postępowania wygląda tak:

- 1) Człowiek bardzo pragnie zmienić coś we własnym życiu. Wyznacza sobie ambitne cele, układa plan działania i zabiera się do pracy. Jego motywacja i entuzjazm są ogromne. Wierzy, że mu się uda.
- 2) Człowiekowi udaje się trzymać ustalonych zamierzeń. Jest szczęśliwy. Kosztuje go to wiele wysiłku, ale mimo trwa przy swoim. Jego wysiłki przynoszą rezultaty.
- 3) Kiedy początkowy entuzjazm mija, a życie przynosi nieprzewidziane trudności, człowiek poddaje się. Rezygnuje z programu zmiany swojego życia. Czasem jeden mały wyjątek od ustalonych postanowień powoduje, że człowiek nie jest w stanie wrócić na właściwy kurs. Porażka niesie ze sobą cierpienie, obniża poczucie własnej wartości i wiarę we własne możliwości.
- 4) Człowiek zaprzestaje prób zmienienia swojego życia. W jego mózgu wytworzyło się przekonanie: „Zmiana wymaga ogromnego wysiłku. Ten wysiłek nic nie daje. Wszystko zawsze kończy się tak samo – totalną porażką i powrotem do punktu wyjścia. W moim przypadku zmiana jest niemożliwa.”

This page contains no comments

5) Zdarza się tak, że człowiek nie rezygnuje całkowicie z prób zmienienia siebie.

Któregoś dnia budzi się i wstępuje w niego nowa nadzieja. Może tym razem? Znów wzbudza w sobie ogromną motywację. Kolejny raz wyznacza ambitne cele i kolejny raz przegrywa.

Jak myślisz, dlaczego człowiekowi nie udaje się zrealizować swoich celów, mimo, iż tak bardzo tego chce? Czy jak większość ludzi uważasz, że jest to po prostu brak silnej woli?

Tradycyjny schemat zmiany zakłada, że im większą mamy na początku motywację do zmiany tym lepiej. Entuzjazm i wiara we własne możliwości pozwolą nam zacząć i wytrwać w postanowieniach. Nie zawsze jednak tak jest. Bardzo często ten początkowy, ogromny entuzjazm przyczynia się do naszej klęski. Dzieje się tak dlatego, że stawiamy sobie pod jego wpływem nierealistyczne oczekiwania względem siebie. Bierzemy na siebie zbyt wiele i wyznaczamy zbyt szybkie tempo. Wydaje nam się, że skoro tak bardzo chcemy to uda nam się znieść wszystko.

Owszem może nam się udać, ale tylko przez krótki okres czasu. Gdy początkowy zapal zniknie, zadania które sobie wyznaczaliśmy, przygniotą nas. Zrobimy jeden wyjątek od postanowień, po to by już więcej do nich nie wrócić. Napięcia i stresy jakie niesie życie będą wymówką, by zaniechać działań.

W procesie zmiany umiarkowana motywacja jest dobra, gdyż pozwala zacząć i kontynuować wysiłki. Nadmierna motywacja, podobnie jak jej zupełny brak jest zła. Skrajności zawsze prowadzą do porażki. Należy się ich wystrzegać. Gdy będziemy czegoś za bardzo chcieli padniemy ofiarą zbyt szybkiego tempa. Gdy będziemy chcieli za mało, nie zaczniemy lub szybko zrezygnujemy.

„Każdy człowiek wpada czasem w entuzjazm.

U jednych trwa on 30 minut, u innych 30 dni,

lecz udane życie osiąga ten kto zachowuje entuzjazm przez 30 lat.”

This page contains no comments

Strategia małych kroków

Jeżeli pragniesz się zmienić, musisz nauczyć się cierpliwości. Musisz porzucić nadmierne ambicje, które prowadzą cię do wyznaczania nierealistycznych terminów realizacji twoich celów.

Strategia małych kroków opiera się na założeniu, że twój cel może być wielki, ale kroki do niego prowadzące powinny być małe i tak rozłożone w czasie, byś niemal nie odczuwał, że cokolwiek nowego dzieje się w twoim życiu. W tym tkwi cały sekret.

Pierwszy krok w kierunku celu:

- nie powinien wzbudzać twojego entuzjazmu, ani poczucia, że robisz coś wielkiego
- powinieneś czuć, że bez trudu go osiągniesz
- wykonanie go powinno sprawiać przyjemność

Pierwszy krok powinien być tak mały, że wręcz powinieneś odczuwać niedosyt działania. Na początku powinno być łatwo! Kolejne kroki powinny być równie małe.

Strategia małych kroków to najskuteczniejszy sposób by zmienić coś na stałe. Jeżeli będziesz powoli posuwał się do przodu zobaczysz w swoim życiu wielkie, trwałe zmiany. Jeżeli będziesz chciał zmienić się szybko, będziesz wciąż stał w miejscu. Będą mijały lata, a twoje życie będzie wciąż wyglądać tak samo.

Wyobraź sobie górę na którą musisz się wspiąć. To jest twój cel. Gdy nadasz zbyt szybkie tempo, szybko stracisz oddech. Wytrzymasz określony dystans, ale w konsekwencji zmęczenie uniemożliwi ci dalszą wspinaczkę. Tak naprawdę nie jest kwestią silnej woli, że ci się nie udało, lecz tempa jakie sobie narzuciłeś. Gdybyś szedł wolno, cel byłby w zasięgu twoich możliwości.

„Nie ma nierealistycznych celów, są tylko nierealistyczne terminy.”

This page contains no comments

Jaki jest twój cel ?

Gdybyś mógł w tym momencie zmienić tylko jedną rzecz w swoim życiu to, co by to było? Zastanów się, czego w tym momencie najbardziej pragniesz? Ogólnie cele można podzielić na trzy grupy.

Pierwsza grupa celów dotyczy tylko ciebie tzn. twojego wyglądu zewnętrznego, sposobu myślenia, odczuwania oraz zachowania. Cele w tej dziedzinie to np.: zadbane wygląd, zdrowe odżywianie, sprawność fizyczna, zerwanie z nałogiem.

Druga grupa celów dotyczy twoich relacji z innymi ludźmi. Cele w tej dziedzinie to np.: małżeństwo, urodzenie dziecka, polepszanie relacji z szefem lub pracownikami, zdobycie przyjaciół.

Trzecia grupa celów dotyczy twojej pracy oraz rzeczy, które lubisz robić w czasie wolnym. Do tej grupy zaliczamy także wszystkie dobra materialne jakie chciałbyś mieć. Cele w tej dziedzinie to np.: zdobycie nowej pracy, podjęcie studiów podyplomowych, zakup domu, napisanie książki, nauczenie się programu komputerowego.

A więc... jaki jest twój cel?

Gdy wybierzesz swój cel, zastanów się czy ma on charakter jednorazowego osiągnięcia czy też nawyku. Jeżeli chcesz kupić sobie nowe mieszkanie to twoim celem jest jednorazowe osiągnięcie. Zadania, które wyznaczasz mają charakter jednorazowy: musisz zebrać pieniądze, zacząć przeglądać ogłoszenia itp. Gdy uda ci się je zrealizować, nie musisz ich więcej powtarzać. Do celów, które stanowią jednorazowe osiągnięcie należy: ukończenie studiów, znalezienie nowej pracy, posprzątanie garażu, zakup nowej sukienki itp.

Jeżeli chcesz zmienić coś na stałe w swoim życiu, to powinieneś patrzeć na swój cel jak na nawyk. Zadania, które wyznaczysz powinny, więc mieć charakter powtarzalny.

Cele o charakterze nawyków można podzielić na:

This page contains no comments

- cele wymagające zmiany nawyków działania
- cele wymagające zmiany nawyków myślenia i odczuwania

Cele wymagające zmiany nawyków działania odnoszą się do świata zewnętrznego. W tym wypadku koncentrujemy się na uczeniu lub oduczaniu pewnych zachowań. Jeżeli chcesz schudnąć dzień po dniu uczysz się zdrowo jeść. Powtarzasz to, aż stanie się to twoim nawykiem. Gdy chcesz rzucić palenie twoje działanie polega na rezygnacji z zachowania jakim jest palenie. Powtarzasz to do momentu, aż potrzeba palenia prawie zaniknie.

Cele wymagające zmiany nawyków myślenia i odczuwania odnoszą się do świata wewnętrznego. W tym wypadku stosujemy techniki takie jak: afirmacje, wizualizacja, słuchanie nagrań by wpłynąć na swój umysł. Ćwiczymy określony sposób myślenia i odczuwania do momentu, aż stanie się to nawykiem.

A więc co najbardziej chciałbyś w tej chwili zmienić w swoim życiu?

*„Nieodzowny pierwszy krok ku otrzymaniu tego czego chcesz od życia jest następujący:
zdecyduj czego chcesz.”*

This page contains no comments

Wyjście z nałogu

This page contains no comments

1.

Tradycyjny schemat wyjścia z nałogu

Czy wyjście z nałogu wydaje ci się zadaniem prawie niemożliwym? Jeżeli tak, to przyczyną tego stanu mogą być twoje przeszłe nieudane próby pozbycia się problemu. Najprawdopodobniej padłeś ofiarą *tradycyjnego schematu wyjścia z nałogu*.

Tradycyjny schemat nie przewiduje *okresu przygotowawczego*. Wymaga, by człowiek zerwał z nałogiem z dnia na dzień i więcej do niego nie wracał. Zakłada on, że silne pragnienie i wysoka motywacja wystarczą by sprostać temu zadaniu.

Założenia tego schematu bardzo często nie są skuteczne dla osób, które same postanawiają wyjść z nałogu. Wysoka motywacja do zmiany nie pomoże osobie bez kondycji fizycznej przebiec maratonu. To jest niewykonalne. Podobnie wysoka motywacja nie pomoże osobie uzależnionej wyjść z nałogu z dnia na dzień. Do tego potrzebne jest odpowiednie przygotowanie, które krok po kroku uczy żyć bez nałogu 24 godziny na dobę.

Większość osób uzależnionych przegrywa w walce z nałogiem. Zazwyczaj wygląda to tak:

- 1) Człowiek rzuca uzależnienie z dnia na dzień. Trwa w postanowieniach przez określoną ilość czasu. Czasem jest to kilka dni, tygodni lub miesięcy. Cały proces zmiany kosztuje go wiele wysiłku.
- 2) Kiedy początkowy entuzjazm mija lub gdy w życiu pojawia się stres i napięcie, człowiek powraca do nałogu. Jego wiara i poczucie własnej wartości maleją. W człowieku rodzi się przekonanie, że zmiana w jego przypadku jest niemożliwa. Podjęcie kolejnej próby natrafia na ogromny opór. Dzieje się tak dlatego, iż umysł człowieka zakodował informację: „Zmiana wiąże się z ogromnym wysiłkiem woli. Wysiłek ten nic nie daje. Wszystko zawsze wraca do punktu wyjścia.”

This page contains no comments

„Rzucić palenie ? To łatwe.
Robiłem to ze sto razy.”



2.



Schemat wyjścia z nałogu oparty na strategii małych kroków

Schemat wyjścia z nałogu oparty na strategii małych kroków różni się całkowicie od tradycyjnego podejścia. Zakłada on, że nie musisz od razu rezygnować z nałogu. Twoja początkowa motywacja do zmiany nie musi być duża. Należy zacząć od czegoś małego i stopniowo w miarę nabierania sił dążyć do pełnej rezygnacji z nałogu. Sposób postępowania wygląda następująco:

- 1) Na samym początku robisz cokolwiek. Stawiasz sobie mały cel, który nie sprawia problemu np. codziennie od 8.00 - 9.00 nie oddajesz się nałogowi przez kolejne 30 dni.
- 2) Gdy uda ci się zrealizować ten krok, stawiasz następny. Rozszerzasz okres bez nałogu o kolejną godzinę. Przez następny miesiąc nie oddajesz się nałogowi od 8.00 – 10.00. Gdy uda ci się to zadanie, dodajesz kolejną godzinę. Robisz tak do momentu, aż dojdiesz do 24 godzin bez nałogu.

Proces dojścia do 24 godzin bez nałogu nazywany jest *okresem przygotowawczym*. W jego trakcie organizm stopniowo przyzwyczaja się do nowej sytuacji jaką jest życie bez nałogu. Cały proces nie wpływa radykalnie na zmianę dotychczasowego stylu życia i jest łatwy do przeprowadzenia. Można zacząć od jednej, dwóch, trzech lub czterech godzin bez nałogu dziennie. Ważne jest by odcinki czasu były stałe i by były powtarzane zawsze o tej samej porze przez okres minimum 30 dni.

Author: anya Subject: Sticky Note Date: 2012-02-13 11:06:40 +01'00'

"Rzucić nałóg ? To łatwe.

Robiłem to ze sto razy i zawsze mi się udawało."

Ten cytat zamiast poprzedniego.

Author: anya Subject: Sticky Note Date: 2012-02-13 11:06:52 +01'00'

„Obłąd: powtarzać w kółko tą samą czynność oczekując innych rezultatów.”

Jeżeli jakaś część ciebie opiera się takiemu postępowaniu to pomyśl, jakbyś się czuł, gdyby ktoś od razu kazał ci przebiec cały maraton bez wcześniejszego przygotowania? Jak zareagowałby na to twój organizm? Zadanie to wywołałoby szok. Zapewne nie podjąłbyś się go i miałbyś rację. Jeżeli jakimś cudem udało by ci się zacząć, w przypływie ogromnego entuzjazmu, to na piątym kilometrze zrezygnowałbyś wyczerpany z poczuciem porażki. To nie byłaby twoja wina, że ci się nie udało. Po prostu twoje ciało nie jest wystarczająco wytrenowane. Zadanie wymaga ćwiczeń.

Gdy chcesz przebiec maraton najpierw biegasz jeden kilometr. Gdy to staje się łatwe, zaczynasz biegać dwa kilometry, potem w miarę nabierania siły przebiegasz trzy itd. Robisz tak do momentu, aż przebiegnięcie 45 kilometrów nie sprawia ci problemu.

Podobnie jest z nałogiem. Gdy chcesz go rzucić musisz nastawić się na codzienne ćwiczenia w odmawianiu sobie. Zaczynasz od małego odcinka czasowego, a potem stopniowo go poszerzasz, aż w końcu odmawianie sobie przez cały dzień nie sprawia ci problemu.

Proces uczenia się trwa długo. Nikt nie zaczyna od razu palić 20 papierosów dziennie, ani pić 10 dni pod rząd. Nikt z dnia na dzień nie staje się narkomanem, ani lekomanem. Wszystko odbywa się stopniowo w przeciągu miesięcy i lat. Organizm przyzwyczaja się wolno do nałogu. Proces oduczania musi mieć podobną dynamikę. Organizm musi mieć czas by odzwyczaić się od szkodliwych substancji.

Uzależnienie tak naprawdę jest chorobą woli. Człowiek utracił kontrolę nad sobą. Tu leży problem. W procesie wyjścia z nałogu trzeba więc w pierwszej kolejności zająć się wolą, a nie rzuceniem nałogu. Gdy człowiek wyćwaczy swoją wolę i odzyska szacunek do siebie to bez trudu rzuci nałóg.

Istotą okresu przygotowawczego jest więc trenowanie silnej woli oraz odzyskanie wiary, że trwała zmiana jest możliwa. Okres ten ma być niekończącym się pasmem zwycięstw nad sobą. By tak się stało zadania jakie sobie człowiek wyznacza muszą być małe i łatwe. Osoba uzależniona musi mieć niemal 100 % pewność, że uda jej się bez trudu je zrealizować.

This page contains no comments

Cała koncepcja okresu przygotowawczego opiera się na psychologicznym prawie, które mówi: „Człowiek ma tendencje do powtarzania zachowania, które sprawia mu przyjemność.” Jeżeli umysł człowieka skojarzy odmawianie sobie przez krótkie odcinki czasu w ciągu dnia z przyjemnością to będzie miał tendencje do powtarzania tego zachowania.

Jak długo jesteś w stanie w tej chwili wytrzymać bez nałogu w ciągu dnia? Jedną, dwie, trzy czy cztery godziny? Jeżeli jest to tylko jedna godzina, nie przejmuj się. Tak naprawdę nie ma znaczenia jaki okres czasu na początku wybierzesz. To co się liczy to systematyczność oraz kodowanie w mózgu, że możesz choć przez krótki czas kontrolować siebie i mieć wpływ na swoje życie. Ważne są te momenty w ciągu dnia kiedy powiesz: „Udało mi się!”. Im więcej twój umysł zakoduje takich momentów tym lepiej. Niech będzie ich mnóstwo! Każdy tak moment przybliża cię do chwili kiedy będziesz mieć w sobie tyle siły, że wytrwanie całego dnia bez nałogu wyda się łatwe i proste.

Masz do wyboru cztery przykładowe strategie:

Strategia 1

Proces wyjścia z nałogu trwa 4 miesiące.

- 1) Zaczynasz od 4 godzin bez nałogu każdego dnia.
- 2) Co miesiąc dodajesz kolejne 4 godziny.

1 miesiąc – 4 godz. bez nałogu każdego dnia – (8.00-12.00)

2 miesiąc – 8 godz. bez nałogu każdego dnia – (8.00-16.00)

3 miesiąc – 12 godz. bez nałogu każdego dnia – (8.00-20.00)

4 miesiąc – całkowita rezygnacja z nałogu

This page contains no comments

Strategia 2

Proces wyjścia z nałogu trwa 6 miesięcy

- 1) Zaczynasz od 3 godzin bez nałogu każdego dnia.
- 2) Co miesiąc dodajesz kolejne 3 godziny.

1 miesiąc – 3 godz. bez nałogu każdego dnia - (6.00-9.00)
2 miesiąc – 6 godz. bez nałogu każdego dnia - (6.00-12.00)
3 miesiąc – 9 godz. bez nałogu każdego dnia - (6.00-15.00)
4 miesiąc – 12 godz. bez nałogu każdego dnia - (6.00-18.00)
5 miesiąc – 15 godz. bez nałogu każdego dnia - (6.00-21.00)
6 miesiąc – całkowita rezygnacja z nałogu

Strategia 3

Proces wyjścia z nałogu trwa 10 miesięcy

- 1) Zaczynasz od 2 godzin bez nałogu każdego dnia.
- 2) Co miesiąc dodajesz kolejne 2 godziny.

1 miesiąc – 2 godz. bez nałogu każdego dnia - (6.00-8.00)
2 miesiąc – 4 godz. bez nałogu każdego dnia - (6.00-10.00)
3 miesiąc – 6 godz. bez nałogu każdego dnia - (6.00-12.00)
4 miesiąc – 8 godz. bez nałogu każdego dnia - (6.00-14.00)
5 miesiąc – 10 godz. bez nałogu każdego dnia - (6.00-16.00)
6 miesiąc – 12 godz. bez nałogu każdego dnia - (6.00-18.00)
7 miesiąc – 14 godz. bez nałogu każdego dnia - (6.00-20.00)
8 miesiąc – 16 godz. bez nałogu każdego dnia - (6.00-22.00)
9 miesiąc – 18 godz. bez nałogu każdego dnia - (6.00-24.00)
10 miesiąc – całkowita rezygnacja z nałogu

This page contains no comments

Strategia 4

Proces wyjścia z nałogu trwa 18 miesięcy.

- 1) Zaczynasz od 1 godzin bez nałogu każdego dnia.
- 2) Co miesiąc dodajesz 1 godzinę.

1 miesiąc – 1 godz. bez nałogu każdego dnia - (6.00-7.00)
2 miesiąc – 2 godz. bez nałogu każdego dnia - (6.00-8.00)
3 miesiąc – 3 godz. bez nałogu każdego dnia - (6.00-9.00)
4 miesiąc – 4 godz. bez nałogu każdego dnia - (6.00-10.00)
5 miesiąc – 5 godz. bez nałogu każdego dnia - (6.00-11.00)
6 miesiąc – 6 godz. bez nałogu każdego dnia- (6.00-12.00)
7 miesiąc – 7 godz. bez nałogu każdego dnia- (6.00-13.00)
8 miesiąc – 8 godz. bez nałogu każdego dnia- (6.00-14.00)
9 miesiąc – 9 godz. bez nałogu każdego dnia- (6.00-15.00)
10 miesiąc – 10 godz. bez nałogu każdego dnia- (6.00-16.00)
11 miesiąc – 11 godz. bez nałogu każdego dnia- (6.00-17.00)
12 miesiąc – 12 godz. bez nałogu każdego dnia- (6.00-18.00)
13 miesiąc – 13 godz. bez nałogu każdego dnia- (6.00-19.00)
14 miesiąc – 14 godz. bez nałogu każdego dnia- (6.00-20.00)
15 miesiąc – 15 godz. bez nałogu każdego dnia- (6.00-21.00)
16 miesiąc – 16 godz. bez nałogu każdego dnia- (6.00-22.00)
17 miesiąc – 17 godz. bez nałogu każdego dnia- (6.00-23.00)
18 miesiąc – całkowita rezygnacja z nałogu

Możesz trzymać się szczegółowo wybranej strategii lub ją modyfikować do swoich potrzeb. Najważniejsze jest by zacząć i robić cokolwiek. Ważna jest systematyczność. Istotne jest by na początku nie stawiać sobie zbyt ambitnych celów. Nawet jak ci się wydaje, że możesz wytrzymać więcej niż cztery godzinny dzień na bez nałogu to powstrzymaj się od wyznaczanie celu na pięć czy więcej godzin. Nie rób tego, bo twoja nadmierna ambicja może cię zgubić.

This page contains no comments

Kiedy pojawiają się myśli, że robisz niewiele przypominaj sobie o swoich przeszłych porażkach. Pomyśl, że szybkie tempo do niczego nie prowadzi. Jeżeli będziesz zmieniać się powoli po kilku miesiącach będzie po wszystkim. Twoje życie zmieni się na stałe. Jeżeli będziesz próbował zmienić się szybko nic się nie wydarzy. Wciąż będziesz w punkcie wyjścia. Możesz wyjść z nałogu łatwiej. Możesz wyjść z nałogu na stałe. Jest tylko jeden warunek – musisz dać sobie na to czas. Musisz zaakceptować fakt, że to trochę potrwa.

Z drugiej strony, jeżeli z twoja motywacja jest marna, a ilość porażek duża, zacznij od 30 minut dziennie. Tak, nawet taki początek jest dobry. Każdy jest w stanie wytrzymać 30 minut bez nałogu o określonej porze przez 30 dni. Nie przejmuj się, że nie ma takiego wariantu. Nie mów sobie: „Robię mało” lecz „Po kilkunastu miesiącach będzie po wszystkim”. Ciesz się każdym drobnym sukcesem.

Ważne jest by wykonywać swoje zadanie codziennie o tej samej porze. Jeżeli zdecydujesz, że powstrzymujesz się od nałogu między 8.00-12.00 to codziennie o tej porze musisz to powtarzać. To bardzo ważne. Twój umysł musi przyzwyczaić się stopniowo do życia bez nałogu o ściśle określonych porach dnia.

Nigdy nie wiń się za to, że po ustalonych godzinach powracasz do nałogu. Na początku tak musi po prostu być. Proces zmiany trwa długo. Zaakceptuj wolne tempo. Pozbądź się nadmiernych ambicji. Umysł należy warunkować do nowej sytuacji krok po kroku. Należy uczyć się żyć bez nałogu godzina po godzinie. Jeden dzień bez nałogu to na początku za dużo.

Jeżeli zdecydujesz się na rezygnację z nałogu, skoncentruj się tylko na tym. Nie wyznaczaj żadnych innych celów wymagających siły woli. Nie mów sobie: „Rzucę palenie, schudnę, zapiszę się na angielski itd.” Jeżeli to zrobisz twoje szanse na zwycięstwo maleją. Jeżeli będziesz chciał zrobić za dużo, będą mijały lata, a ty będziesz stał wciąż w tym samym miejscu.

*„ W procesie wyjścia z nałogu zadbaj o godziny,
a dni zatroszczą się o siebie same.”*

This page contains no comments

3.

Przeszkody w wyjściu z nałogu i sposoby ich przezwyciężenia

Na swej drodze do celu napotkasz wiele przeszkód. Do najważniejszych z nich należy:

- 1) Opór i niepewność na początku każdego etapu
- 2) Stopniowa utrata motywacji
- 3) Stresujące sytuacje i zmęczenie
- 4) Negatywny wpływ otoczenia
- 5) Nuda
- 6) Bolesne wspomnienia z przeszłości

Bardzo ważne jest byś oprócz strategii działania przygotował sobie sposoby radzenia z wymienionymi przeszkodami.

Opór i niepewność na początku każdego etapu

Jakie stosujesz wymówki by nie rozpocząć okresu przygotowawczego? Co sobie mówisz by trwać w nałogu? Wypisz wymówki na kartce, a potem naucz się ich na pamięć. Miej świadomość, że to właśnie one hamuje cie przed zmianą.

Kiedy już zaczniesz swoją drogę, na początku każdego nowego miesiąca będziesz odczuwał opór. Jest to zupełnie normalne. Bądź na to przygotowany. Będziesz zastanawiał się czy sobie poradzisz i czy wytrwasz te kolejne godziny. Pamiętaj, że tak będzie tylko przez pierwszych kilka dni, gdy twój organizm będzie przyzwyczaiał się do nowej sytuacji. Twój opór będzie stopniowo malał w miarę upływu czasu. Pod koniec każdego etapu wszystko będzie wydawać ci się łatwe i proste. Nie będziesz odczuwał pragnienia by w określonym odcinku czasowym oddawać się nałogowi. Z oporem możesz radzić sobie w następujący sposób:

This page contains no comments

1) Powtarzaj sobie, że po ustalonym okresie czasu będziesz mógł oddać się nałogowi

Perspektywa, że po ustalonym czasie będziesz mógł wrócić do nałogu pozwoli ci zacząć i kontynuować proces. Spowoduje, że zmiana nie będzie wydawała ci się taka straszna. Twój umysł będzie spokojny, bo nic gwałtownie nie zostanie mu odebrane.

Nie ma nic złego w tym, że po ustalonym okresie czasu wracasz do nałogu. Nie wiń się za to. Robisz i tak bardzo wiele. Tak to musi wyglądać na początku. Jest to związane z fizjologią twojego mózgu. Oduczanie się czegoś, podobnie zresztą jak uczenie się, wymaga czasu. Stopniowo okresy bez nałogu będą się wydłużać. Ty będziesz nabierać pewności siebie i wiary, że możesz kierować swoim życiem.

Gdy dojdiesz do ostatniego etapu będziesz mieć w sobie dość siły by skończyć całkowicie z nałogiem. Przez ostatnie miesiące twój umysł zarejestrował tyle zwycięstw, że całkowita rezygnacja wyda ci się łatwa. Będziesz tego chciał. Gdy zerwiesz z nałogiem szansę na powrót do stanu wyjściowego będą bardzo niewielkie. Uodporniłeś się na tyle, że jesteś w stanie znieść wszystko.

„Doceniaj siebie za najmniejsze osiągnięcia.

Bądź dla siebie wyrozumiały i dobry.”

2) Oddaj sprawy w ręce Boga

Jeżeli Twój opór przed zmianą jest duży, powierz swój problem Bogu. Proś go o przewodnictwo. Ułóż sobie modlitwę, która pomoże ci przetrwać trudne chwile. Oto przykładowe zwroty, które możesz użyć w swojej modlitwie: „Boże poddaje się. Jestem słaby. Pomóż mi.”, „Boże oddaje ci moje życie. Prowadź mnie.”, „Kocham cię Boże. Bądź przy mnie.” „Boże wypełnij mnie swoją miłością.” W chwilach słabości myśl o Bogu i jego nieskończonej miłości do ciebie. Bóg cię kocha. Jeżeli się do niej zwrócisz, znajdziesz ukojenie. Poradzisz sobie ze wszystkim.

„ W pojedynkę możesz wiele, z Bogiem – wszystko.”

This page contains no comments

3) Naucz się czerpać radość z samoograniczenia

Możesz czerpać przyjemność z faktu odmawiania sobie. By tak się stało musisz zrozumieć, że wszystko co naprawdę wartościowe w życiu wymaga pracy i wysiłku. Nic nie przychodzi od tak. Nic ci się nie należy. Życie jest trudne. Jeżeli chcesz mieć udane życie musisz nad tym popracować. Taka jest cena za szczęście. Ludzie sukcesu to ci, którzy robią to wszystko czego innym się nie chce. Potrafią odmówić sobie krótkotrwałej przyjemności by osiągnąć wyższe cele.

„Najwspanialszym zwycięstwem jest zwycięstwo nad samym sobą.”

Stopniowa utrata motywacji

Pamiętaj wraz z upływem czasu motywacja do zmiany maleje. Jest to czymś naturalnym. Na początku jesteśmy skoncentrowani na celu i korzyściach, jakie daje. Nie myślimy o trudach podróży. Z czasem wszystko się zmienia.

By podtrzymać swoją motywację pracuj z kalendarzem. Odnotowuj w nim wszystkie swoje zwycięstwa. Ciesz się nimi. Pamiętaj z małych sukcesów rodzą się wielkie. Każdego dnia, gdy uda ci się wytrwać ustalona ilość godzin napisz: „Udało mi się”. Obudź w sobie emocje i uczucia towarzyszące sukcesowi. Powtarzaj sobie: „To wielki dzień, wielkie zwycięstwo. Tylko tak dalej. Za parę miesięcy będzie po wszystkim.” Po dwóch, trzech miesiącach ilość zwycięstw będzie ogromna. Twój umysł nabierze pewności, że stała zmiana jest możliwa.

Na kartce papieru wypisz wszystkie korzyści jakie da ci rezygnacja z nałogu, a następnie powieś ją w widocznym miejscu. Staraj się codziennie przeczytać listę korzyści i zmian jakie nastąpią, gdy uda ci się zerwać całkowicie z nałogiem.

Jeżeli jest to możliwe znajdź swoje zdjęcie z okresu, kiedy nie byłeś uzależniony, następnie opraw je w ramkę i postaw w widocznym miejscu. Wracaj wspomnieniami do tego czasu tak często jak to możliwe. Pamiętaj, był taki okres w twoim życiu kiedy byłeś zupełnie wolny,

This page contains no comments

nie było w tobie potrzeby oddawania się nałogowi. Do takiego stanu możesz wrócić. Uzależnienie jest czymś nabytym, czymś wyuczonym. Można się go oduczyć poprzez codzienną praktykę odmawiania sobie.

Staraj się „wymazywać” wspomnienia związane z nałogiem, świadomie zapominać o wszystkich bolesnych sprawach, które się z nim wiążą. Proces ten nazywa się *oczyszczaniem*. Gdy przyjdzie ci jakaś myśl związana z nałogiem zacznij się koncentrować na czymś innym. Najlepiej myśl o Bogu, powtarzając słowa „Kocham cię”. Jeżeli kilkakrotnie to zrobisz poczujesz w sobie ogromną miłość. Miłość ta zapoczątkuje wspaniałe zmiany. Będziesz doświadczał cudów.

Jeżeli to możliwe czytaj jak najwięcej o negatywnym wpływie nałogu na twoje życie. Kup kilka książek na ten temat i przeczytaj je w okresie przygotowawczym. Pomoże ci to trwać w postanowieniach. Możesz też kupić inne książki dotyczące samorozwoju. Ważne jest byś miał coraz większą świadomość jak radzić sobie z trudnościami życia w inny sposób niż poprzez swoje uzależnienie.

Stresujące sytuacje i zmęczenie

Czy wiesz dlaczego tak trudno jest zerwać z nałogiem? Dzieje się tak dlatego, iż *nałóg* jest pewną czynnością, którą nasz mózg skojarzył z przyjemnością. W wyniku częstego powtarzania czynność tę wykonujemy automatycznie. Dzieje się tak szczególnie wówczas, gdy jesteśmy narażeni na stres lub zmęczenie. Nałóg jest rodzajem ulgi, daje chwilową przyjemność, pozwala zapomnieć o problemach. Z czasem nałóg staje się problemem, gdyż nie potrafimy bez niego żyć i potrzebujemy go coraz więcej. Oddawanie się mu jest koniecznością.

By wyjść się nałogu musisz nauczyć się radzić ze stresem i zmęczeniem. Czy potrafisz to robić? Czy w ogóle wiesz co stanowi największą przyczynę twoich stresów? Praca? Partner życiowy? Problemy z dziećmi? Koniecznie musisz zająć się tą kwestią. Gdy dojdiesz do tego co wywołuje twój stres będzie ci łatwiej sobie z nim radzić.

This page contains no comments

Kiedy już zaczniesz swoją drogę pamiętaj, że sytuacje stresujące i zmęczenie będą główną wymówką by zrobić ten pierwszy wyjątek i zboczyć z obranego kursu. Musisz być na to przygotowany i wcześniej ustalić strategię radzenia sobie w takich sytuacjach. Wypisz sobie przynajmniej 2-3 sposoby radzenia ze stresem. Do takich sposobów należy np.: słuchanie relaksującej muzyki, uprawianie sportu, rozmowa z przyjacielem itp.

W żadnym razie nie wolno ci złamać postanowień danego miesiąca pod wpływem stresujących wydarzeń. Wystrzegaj się tego. Dla ciebie nie ma „wyjątkowych sytuacji”. Bez względu na to co dzieje się w twoim życiu, trzymaj się obranego kursu. Jeżeli ustaliłeś, że od 6.00-10.00 rezygnujesz z nałogu przez 30 dni to tak właśnie ma być. Nie mów sobie: „Dziś zamiast od 6.00-10.00 powstrzymam się od nałogu od 16.00-20.00. Nic się nie stanie. Wciąż przecież coś robię.” Możesz być pewny, że takie działanie zaprowadzi cię na manowce. Jeżeli zmienisz reguły gry, twój umysł zrobi wszystko byś zboczył z kursu i zaprzestał pracy. Jeżeli raz się złamiesz będzie ci łatwiej zrobić to kolejny raz, a potem następny. Poczucie winy uniemożliwi ci powrót na właściwy kurs.

Negatywny wpływ otoczenia

Najczęstszą *zewnętrzną przeszkodą* w wyjściu z nałogu jest negatywny wpływ osób z którymi spędzasz swój czas. Jeżeli masz grupę znajomych z którymi oddajesz się regularnie nałogowi to koniecznie musisz zerwać z nimi kontakt. Jest to niezbędne. Osoby te muszą zniknąć z twojego życia nawet jeżeli uważasz, że to twoi jedyni, prawdziwi przyjaciele. Jednym z twoich kluczowych zadań w okresie przygotowawczym powinno być poszukanie osób, które w żaden sposób nie kojarzą ci się z nałogiem.

Musisz zweryfikować też listę osób, które wywołują twój stres i negatywne emocje przez swoje zachowanie. Tacy ludzie zazwyczaj wysysają z ciebie energię fizyczną i psychiczną przez swoje krytyczne uwagi, złośliwe komentarze, obmawianie cię za plecami i zazdrość. Jeżeli jest to możliwe zrób wszystko by ograniczyć z nimi kontakt do minimum. Jeżeli jest to twój szef lub partner życiowy to sprawa jest bardziej skomplikowana. Jakie kroki podejmiesz w tym wypadku zależy od ciebie. Pamiętaj jednak, że ludzie się nie zmieniają, możesz zmienić się jedynie ty.

This page contains no comments

Do *przeszkód zewnętrznych* należą także pewne sytuacje, w których jesteś narażony na powrót do nałogu. W przypadku osoby uzależnionej od alkoholu są to np. przyjęcia rodzinne, w przypadku palacza przerwy w pracy na papierosa. Na takie sytuacje musisz się wcześniej psychicznie przygotować. Ludzie źle się czują, gdy ktoś nie robi tego co oni. Stawiają sobie za punkt honoru przekonanie osoby odmawiającej by uległa tylko ten jeden raz. Gdy znajdziesz się w takiej sytuacji niech twoje: „Nie dziękuję” przypomina monotonię deszczu. Trwaj przy swoim nawet jakbyś miał powiedzieć „nie” setny raz.

Nuda

Brak zajęcia bardzo często powoduje, że człowiek zaczyna oddawać się nałogowi. Musisz być na to przygotowany. W okresie przygotowawczym powinieneś znaleźć sobie pasję, która pozwoli wypełnić czas, który do tej pory zajmował nałóg.

Pomyśl o swoich przeszłych sukcesach. W jakiej dziedzinie przejawiasz talent? W czym jesteś naturalnie uzdolniony? Co przychodzi ci z łatwością? Jest wiele przyjemnych zajęć, których możesz się nauczyć lub do których możesz powrócić po latach przerwy: gra na instrumencie, taniec, malowanie, fotografowanie, czytanie książek, zajęcia artystyczne, pomoc innym, majsterkowanie, łowienie ryb itd.



Bolesne wspomnienia z przeszłości

Jeżeli masz bolesne doświadczenia z przeszłości, z którymi nie potrafisz sobie poradzić, nałóg stanowi dla ciebie ucieczkę przed bólem i cierpieniem. Przeszłe wspomnienia są *przeszkodą wewnętrzną*, która uniemożliwia ci wyjście z nałogu.

Bolesne doświadczenia mogą dotyczyć przemocy fizycznej lub odrzucenia przez osobę, którą kochałeś. Mogą być również wynikiem niepowodzeń w jakiejś dziedzinie życia. W tym wypadku nałóg jest sposobem karania siebie. By poradzić sobie z tymi problemami niezbędna

Author: anya Subject: Sticky Note Date: 2012-02-13 11:00:30 +01'00'

*"Jeśli chcesz być szczęśliwy przez chwilę - napij się wina,
jeśli chcesz być szczęśliwy przez rok - ożeń się,
jeśli chcesz być szczęśliwy przez całe życie – wypełnij swoje życie pasją. "*

jest praca wewnętrzna. Konieczny jest powrót do przeszłości i przebaczenie sobie i innym. Tylko w ten sposób możesz uleczyć ból.

Jeżeli masz dobrą sytuację materialną, skorzystaj z psychoterapii indywidualnej i przepracuj problem z przeszłości. Polecam ci także czytanie książek dotyczących samorozwoju, a także branie udziału w różnego rodzaju treningach dotyczących rozwoju osobistego.

This page contains no comments

Idealna figura

This page contains no comments

1.

Tradycyjny sposób odchudzania

Czy próbowałeś kiedykolwiek schudnąć ? Jeżeli tak to zapewne wiesz jakie to jest trudne. Najprawdopodobniej jak większość osób przeszedłeś na dietę 1000 kcal, zacząłeś się ruszać, schudłeś parę kilogramów, a potem wszystko wróciło do punktu wyjścia. Jeżeli miałeś szczęście nie przytyłeś po „cudownej kuracji”.

Tradycyjny schemat odchudzania zakłada, że chudnąć należy 4 kilogramy miesięcznie stosując dietę 1000-1200 kcal. Oprócz tego należy się dużo ruszać. Wszystkie zmiany powinny być wprowadzone z dnia na dzień.

Większości osób jednak nie jest w stanie przestrzegać takich zaleceń. Schemat postępowania osoby odchudzającej zazwyczaj wygląda tak:

- 1) Osoba z nadwagą czuje się źle we własnej skórze. Pragnie zmienić ten stan. Chce jak najszybciej schudnąć. W przypływie entuzjazmu ustala więc niskokaloryczną dietę i wprowadza do swojego życia aktywność fizyczną. Im większy zapał tym program odchudzania jest ambitniejszy.
- 2) Przez jakiś czas osobie na diecie udaje się realizować program. Chudnie i cieszy się z efektów. Cały czas jednak musi toczyć walkę z sobą i swoim organizmem. Cały program zmiany kosztuje ją wiele wysiłku i wymaga ogromnej samokontroli.
- 3) Po jakimś czasie organizm osoby odchudzającej się nie jest w stanie przestrzegać narzuconego reżimu i zaprzestaje ona diety. Powraca do dawnych nawyków odżywiania i zaprzestaje ruchu. W krótkim czasie odzyskuje dawne kilogramy lub waży więcej niż przed kuracją. Osoba odchudzająca się czuje się załamana i bezsilna. Wini się za wszystko. Jej poczucie własnej wartości maleje.

This page contains no comments

- 4) Po jakimś czasie osoba z nadwagą znów próbuje zrobić coś ze swoim ciałem. Kolejny raz rozpoczyna program odchudzający i kolejny raz ponosi porażkę. Cały cykl powtarza się. Po latach walki ze sobą, osoba pragnąca schudnąć dochodzi do wniosku, że osiągnięcie wymarzonej wagi w jej przypadku niemożliwe.

Główną przyczyną porażki osoby odchudzającej się nie jest jej brak silnej woli lecz błędna strategia odchudzania jaką przyjęła. Szybkie chudnięcie na niskokalorycznej diecie niemal zawsze powoduje efekt jo-jo. Stosowanie się do programu odchudzającego zawierającego dietę 1000 kcal lub mniej w połączeniu z ćwiczeniami wywołuje głód i zmęczenie. Jest szkodliwe dla zdrowia i przyczynia się do chorób takich jak: anoreksja, bulimia lub żarłoczność.

„ - Mistrzu tak bardzo chcę schudnąć. Ile czasu mi to zajmie?

- 2 lata.

- Ale mistrzu, ja tak bardzo chce. Jestem gotowy na ogromne wyrzeczenia.

Naprawdę ogromne! Więc, ile czasu mi to zajmie?

- 20 lat.”

2.

Racjonalne odchudzanie

By schudnąć na trwałe musisz pozbyć się presji szybkiego chudnięcia, jeść więcej i wprowadzać zmiany stopniowo. Odchudzanie należy rozpocząć od *okresu przygotowawczego* trwającego 12 miesięcy. Chudnąć należy nie więcej niż 1-2 kg miesięcznie.

Jeżeli w tym momencie westchnąłeś i pomyślałeś, dlaczego to wszystko musi tak długo trwać, to mam do ciebie pytanie - ile jeszcze lat potrzebujesz by przekonać się, że niskokaloryczne diety nie działają i że w konsekwencji prowadzą do tycia? Ile jeszcze prób odchudzania musisz przeprowadzić?

This page contains no comments

Najskuteczniejszą drogą by schudnąć na stałe jest:

- 1) jedzenie zdrowych produktów
- 2) jedzenie 1500 -1700 kcal dziennie (optymalnie 500 kcal mniej niż dotychczas)
- 3) jedzenie 5 posiłków dziennie
- 4) picie 5 szklanek wody dziennie
- 5) aktywność fizyczna 3 razy w tygodniu po ok. 30 minut.

Wszystkie zmiany należy wprowadzać stopniowo.

1) Jedzenie zdrowych produktów

By schudnąć w pierwszej kolejności musisz wyeliminować ze swojego życia słodkie i tłuste potrawy. Ich najgorszą cechą jest to, że nigdy nie masz ich dość. Jesz je głównie po to by dostarczyć sobie przyjemności. Jeżeli chcesz osiągnąć idealną figurę musisz wyeliminować je całkowicie ze swojego życia i nauczyć się zdrowo odżywiać.

Ogólnie zdrowe produkty żywieniowe możemy podzielić na:

- Produkty zbożowe
- Owoce i warzywa
- Nabiał
- Ryby, drób, mięso, jaja
- Tłuszcz

Produkty zbożowe

Powinieneś jeść 3-4 porcji produktów zbożowych. 1 przykładowa porcja to:

- 50 g płatków owsianych
- 50 g kaszy
- 50 g makaronu
- 50 g ryżu
- 2 kromki chleba pełnoziarnistego
- 1 bułka razowa

This page contains no comments

Być może wielokrotnie słyszałeś, że by schudnąć musisz ograniczyć produkty zbożowe i jeść dużo mięsa, gdyż dzięki temu nie będziesz odczuwał głodu. Jest to duży błąd. Diety białkowe wprawdzie sycą, ale nie są zdrowe. Można na nich szybko schudnąć, ale potem wszystko wraca do punktu wyjścia. Jest niezwykle trudno przestrzegać diety białkowej do końca życia.

Produkty zbożowe są niezbędne w codziennej diecie. Ich największą zaletą jest to, że dostarczają energię i jeżeli jesz je w odpowiedniej ilości na porcję (min. 50 g) i dodajesz do nich odpowiednią ilość tłuszczu, zaspakajają głód na bardzo długo. Jeżeli nie jesteś do tego przekonany proponuję być na swoje najbliższe śniadanie zjadł 50 g owsianki ugotowanej pół na pół z mlekiem i wodą. Do owsianki dodaj kilka kropel oliwy z oliwek (3 g) i sam sprawdź efekty. (Kiedy będziesz przygotowywał owsiankę upewnij się, że używasz płatków owsianych zwykłych. Staraj się też ich nie przegotować.)

Podobnie jest z makaronem, ryżem i kaszami. Jeżeli dodasz do nich łyżeczkę oliwy z oliwek to ich smak poprawi się. Będziesz czuł się pełen energii, a co najważniejsze nie będziesz odczuwał głodu przez długie godziny. Jeżeli do tej pory nie stosowałeś oliwy z oliwek do produktów zbożowych gorąco cię namawiam do robienia tego.

Do produktów zbożowych oprócz łyżeczki oliwy dla smaku najlepiej dodawać nabiał i owoce. Przykładowe posiłki to np. makaron z serem białym i utartym jabłkiem, ryż z jogurtem i połówką banana, kasza z mlekiem. Można też jeść je z zupami i warzywami.

Jeżeli nie lubisz gotować lub chcesz szybko przygotować zdrowy posiłek możesz do produktów zbożowych dodać produkt dla dzieci np. Gerber lub Bobo. Są one bez konserwantów i nie zawierają cukru. Ryż, kasze, makaron możesz jeść z zupkami i deserami owocowymi. Wybór produktów dla dzieci w słoiczkach jest tak duży, że twoje posiłki nigdy ci się nie znudzą.

This page contains no comments

Owoce i warzywa

Powinieneś zjeść 2-3 owoców dziennie. Jeżeli chodzi o warzywa to możesz wybierać świeże lub mrożone w ilości 100 – 400 gramów. Warzywa najlepiej jeść z białkiem zwierzęcym: wołowiną, drobiem lub rybami. Polecam ci zupy na bazie warzyw, szczególnie w okresie zimowym. Byłoby idealnie gdyby jeden posiłek w ciągu dnia składał się z porcji warzyw i białka zwierzęcego.

Nabiał

Nabiał jest niezbędny w zdrowej diecie. Powinieneś wybrać 3 porcje dziennie z tej grupy.

Przykładowa 1 porcja to:

- 100 g ser biały
- 100 g serek wiejski
- 1 szklanka mleka
- 150 g jogurt naturalny
- 200 g kefir
- 200 g maślanka

Najlepiej jeść nabiał z produktami zbożowymi. A więc np. płatki zbożowe z mlekiem, ryż z jogurtem, makaron z serem białym. Jeżeli nigdy nie próbowałeś polecam ci jedzenie ziemniaków z serem wiejskim lub jogurtem naturalnym.

Ryby, drób, mięso, jaja.

Raz dziennie powinieneś zjeść posiłek składający się z białka zwierzęcego. Najbardziej polecane są ryby i drób. Okazjonalnie jedz wołowinę i jajka.

1 przykładowa porcja to:

- 100 g piersi z kurczaka
- 150 g ryby
- 70 g wołowiny
- 2 jajka

This page contains no comments

Porcje białka zwierzęcego możesz podzielić na pół i użyć w dwóch posiłkach np. do kanapek.

Jeżeli źle czujesz się po zjedzeniu mięsa i go nie jadasz koniecznie musisz zadbać o to by w twojej diecie znalazły się rośliny strączkowe takie jak: groch, soczewica, fasola.

Tłuszcz

Jeżeli chodzi o tłuszcz to używaj przede wszystkim oliwy z oliwek. Dziennie możesz użyć 15-20 g oliwy. Do smarowania pieczywa używaj margaryny.

Nie wahaj się używać oliwy do potraw. Poprawia ona smak i przede wszystkim syci. Używaj jej za każdym razem gdy przygotowujesz posiłek na bazie produktów zbożowych i białka zwierzęcego. Dzięki niej będziesz chodził syty. Jedyne na co musisz uważać to ilość. Staraj się by nie było jej ani za mało ani za dużo. Jedna łyżeczka (ok. 5 g) na porcję w zupełności wystarczy.

Jeżeli skomponujesz swoje menu na bazie wszystkich wymienionych grup zapewniam cię, że będziesz czuł się pełen energii przez cały dzień i co najważniejsze nie będziesz głodny. Energia z węglowodanów złożonych spowoduje, że naturalnie będziesz miał ochotę na ruch. Całe twoje życie zmieni się radykalnie. Minie ci ochota na słodkie i przetworzone produkty. Będziesz chciał jeść zdrowo nie tylko po to by schudnąć, ale przede wszystkim po to by dobrze się czuć.

2) Jedzenie 1500 – 1700 kcal dziennie

Jeżeli kiedykolwiek liczyłeś kalorie to wiesz, że 1500 - 1700 kalorii to relatywnie dużo jedzenia. Jeżeli rozłożysz je na 5 posiłków dziennie to nie będziesz odczuwał głodu. Będziesz czuł się na tyle dobrze by kontynuować program odchudzania przez długi okres czasu.

Jeżeli nigdy nie liczyłeś kalorii to musisz zaopatrzyć się w odpowiednie tabele kaloryczne i wagę kuchenną. To jest niezbędne. Bez tego nie ma odchudzania. Musisz poznać wartość kaloryczną produktów. Ta wiedza pozwoli ci ograniczyć jedzenie.

This page contains no comments

3) Jedzenie 5 posiłków dziennie

Powinieneś jeść małe posiłki co 3-4 godzin. Spowoduje to, że nie będziesz odczuwał głodu. Optymalnie jest jedzenie 5 posiłków po ok. 300 kcal każdy.

6.00 -9.00 – śniadanie – 300 kcal

9.00 - 12.00 – II śniadanie – 300 kcal

12.00 – 15.00 – obiad – 300 kcal

15.00 – 16.00 – posiłek popołudniowy – 300 kcal

18.00 – 21.00 – kolacja – 300 kcal

Jeżeli w ciągu dnia lub przed snem będziesz odczuwał silny głód możesz zjeść dodatkowo posiłek za 200 kalorii co da w sumie 1700 kcal. Te 200 kalorii stanowi rezerwę, którą możesz wykorzystać także przy komponowaniu posiłków. Zamiast 300 kcal na śniadanie, obiad i kolacje możesz zjeść np. 350 kcal.

Jednego dnia możesz więc zjeść 1500 kcal, drugiego 1570 kcal, trzeciego 1640 a czwartego 1700 kcal. Wszystko zależy od tego jak bardzo w danym dniu jesteś głodny i jak aktywny. Jeżeli np. uprawiasz sport trzy razy w tygodniu to zapewne w te dni będziesz potrzebował zjeść 1700 kcal. W dni kiedy leniuchujesz 1500 kalorii powinno ci wystarczyć.

4) Picie 5 szklanek wody dziennie

Woda wypełnia żołądek i powoduje, że nie czujemy się głodni. Wspaniale także wpływa na samopoczucie i figurę. Zaczynij od wypijania 1 szklanki wody po przebudzeniu i stopniowo zwiększaj ilość. Jeżeli nie lubisz samej wody możesz do niej wcisnąć cytrynę.

Jeżeli uzależniony jesteś od kawy to zachęcam cię do zrezygnowania z niej. Kawa na chwilę pobudza, ale w konsekwencji wywołuje chroniczne zmęczenie. Jeżeli zaczniesz stosować dietę na bazie produktów zbożowych będziesz miał mnóstwo energii bez potrzeby picia kawy. Zamiast niej polecam ci picie kawy zbożowej z mlekiem i wszelkiego typu

This page contains no comments

herbat. Podczas stosowania diety powinieneś zrezygnować ze wszystkich napojów gazowanych dosładzanych cukrem lub słodzikami.

5) Aktywność fizyczna 3 razy w tygodniu po ok. 30 min.

Aktywność fizyczna jest niezbędna w procesie odchudzania. Dzięki niej nie tylko spalisz kalorie, ale także będziesz się wspaniale czuć. Optymalnie jest ćwiczenie 3 razy w tygodniu po ok. 30 minut. Taka ilość ruchu nie przeciąży twojego organizmu. Z czasem możesz ćwiczyć więcej. W przypadku treningów zawsze kieruj się zasadą: „robić tylko tyle by ruch sprawiał radość.” Jaką aktywność fizyczną wybierzesz zależy od ciebie. Ważne jest byś wykonywał ją systematycznie.



3.

Osiągnięcie idealnej figury w oparciu o strategię małych kroków

Okres przygotowawczy

Proces odchudzania należy zacząć od *okresu przygotowawczego* trwającego 12 miesięcy. W okresie tym nie należy nastawiać się na odchudzanie, ale na przygotowanie do odchudzania. Czas ten potrzebny jest na wykształcenie nawyków, które umożliwią schudnięcie, a potem utrzymanie wagi.

Istotą okresu przygotowawczego jest trenowanie silnej woli. Odzyskanie wiary, że trwała zmiana jest możliwa. Okres ten ma być niekończącym się pasmem zwycięstw nad sobą. By tak się stało zadania muszą być małe i łatwe.

Okres przygotowawczy w procesie odchudzania można podzielić na trzy etapy:

 Author: anya Subject: Sticky Note Date: 2012-02-13 12:13:07 +01'00'

„Nic tak nie zadziwia ludzi, jak zdrowy rozsądek i proste działanie.”

Etap I – wyeliminowanie z diety słodczy oraz tłustych potraw (4 miesiące)

Etap II – ograniczenie jedzenia (5 miesięcy)

Etap III – wprowadzenie aktywności fizycznej (3 miesiące)

Okres przygotowawczy może wydawać ci się niesłychanie długi. W tym czasie prawie w ogóle nie będziesz chudł lub będziesz chudł niewiele. Perspektywa taka może wydać ci się zniechęcająca. Pomyśl jednak realnie, twoje dotychczasowe nawyki odżywiania kształtowały się latami, nie można więc zmienić ich w ciągu jednego miesiąca. To ci się prawie na pewno nie uda. Wprowadzenie wszystkich pięciu zmian na raz, niemal z góry skazane jest na porażkę. Jeżeli należysz do osób z przeciętną siłą woli to niemal na pewno poddasz się po drugim lub trzecim miesiącu. Twój organizm będzie tak zmęczony, że zrobi wszystko by w przyszłości odwieść cię od prób osiągnięcia idealnego ciała.

Zmiany powinny być tak wprowadzane byś prawie w ogóle ich nie odczuwał. W tym tkwi cały sekret. Twój organizm musi stopniowo przyzwyczajać się do nowej sytuacji. By wykształcić silną wolę potrzebny jest czas i małe zadania, które gwarantują sukces.

Poniżej omówione zostaną trzy etapy okresu przygotowawczego.

I etap – wyeliminowanie z życia słodczy i tłustych potraw (4 miesiące)

I etap przewidziany jest na okres 4 miesięcy. W tym czasie krok po kroku eliminujesz ze swojego życia jedzenie słodczy i tłustych potraw. Stosujesz strategię działania opisaną w poprzednim rozdziale, która krok po kroku wyjaśnia jak rzucić nałóg. A więc, w pierwszym miesiącu rezygnujesz ze słodczy i tłustych potraw w godzinach od 8.00-12.00, w drugim od 8.00 do 16.00, w trzecim od 8.00-20.00, a w czwartym całkowicie z nich rezygnujesz.

Zauważ, że rozpoczynasz od kroku bardzo łatwego. Niejedzenie słodczy i tłustych potraw w godzinach 8.00-12.00 przez okres miesiąca nie jest dużym wyrzeczeniem. Krok ten nie wpływa radykalnie na twoje dotychczasowe życie. I o to w tym właśnie chodzi. Na początku musi być łatwo! Gdy uda ci się powstrzymać od słodczy i tłustych potraw przez 4 godziny to uda ci się także przez 8 godzin, a potem przez 12 godzin. W końcu bez trudu zrezygnujesz z jedzenia, które ci nie służy.

This page contains no comments

Tylko na początku może ci się wydawać, że ta drobna zmiana w nawykach odżywiania jest mała. Po ok. 3 tygodniach zrozumiesz, że tak nie jest. Robienie czegoś systematycznie (nawet jeżeli jest to coś niewielkiego) wymaga wysiłku, uwagi i pracy. Pamiętaj o tym, że początkowy entuzjazm w końcu mija. Życie niesie ze sobą wiele nieprzewidzianych problemów. Lepiej zmieniać się wolno. Po co ryzykować ?

Jeżeli uda ci się zrezygnować z słodczy i tłustych potraw w przeciągu 4 miesięcy to zrobisz dla siebie bardzo wiele. To gigantyczny krok w kierunku wymarzonej figury! Najważniejsze w tym wszystkim jest to, że nauczyłeś się systematyczności. Twój umysł zakodował mnóstwo sukcesów. Twoja pewność siebie wzrosła. Nabrałeś pędu. Zaufaj mi, teraz będzie już tylko łatwiej.

II etap – ograniczenie jedzenia (5 miesięcy)

II etap przewidziany jest na okres 5 miesięcy. W tym czasie twoim głównym celem jest nauczenie się jeść pięciu zdrowych posiłków w ilości od 1500-1700 kalorii dziennie.

W pierwszym miesiącu II etapu powinieneś zająć się jedynie śniadaniami. Zadbać o to by twoje śniadania były zdrowe, smaczne i nie zawierały więcej niż 300 kalorii. Powinieneś je zjeść między 6.00-9.00. W pierwszym miesiącu tylko ten przedział czasowy cię interesuje.

Byłoby idealnie, gdybyś w tym okresie czasu wypił 1 szklankę wody. Jeżeli nie lubisz samej wody możesz do niej wcisnąć cytrynę. Postaraj się także zrezygnować z kawy i wypić zamiast niej herbatę lub kawę zbożową np. Inkę. Po 9.00 możesz pić tyle kawy ile zechcesz.

Zanim rozpoczniesz pierwszy miesiąc II etapu zaopatrz się w tabele kaloryczne, wagę kuchenna i notes. W notesie ułóż 3-5 zestawów śniadań, które zawierają ok. 300 kalorii. Przykładowe zestawy to np.

1. owsianka ugotowana pół na pół z wodą i mlekiem + ½ banana
2. 2 kromki chleba z jajkiem na miękko

Postaraj się w pierwszym miesiącu jeść ustalone wcześniej zestawy śniadań. W notesie zapisuj co w danym dniu jadłeś i czy dany zestaw ci smakował. Swoje zestawy możesz

This page contains no comments

modyfikować, układać nowe. Ważne by pierwszy posiłek w ciągu dnia był zdrowy i dostarczył ci energii.

Jeżeli po pierwszym miesiącu czujesz, że jedzenie zdrowych śniadań między 6.00 – 9.00 nie sprawia ci problemu, możesz zająć się II śniadaniem. W drugim miesiącu II etapu jesz posiłek za 300 kalorii między 9.00-12.00. W tym okresie powinieneś także wypić 1 szklankę wody i zrezygnować całkowicie z kawy.

W podobny sposób pracujesz w kolejnych miesiącach. W trzecim miesiącu zajmujesz się obiadami. Dbasz o to by zjeść posiłek za 300 kalorii między 12.00-15.00. W czwartym miesiącu skupiasz się na posiłku popołudniowym między 15.00-18.00, a w piątym na kolacji między 18.00-21.00.

Jeżeli 300 kalorii w określonym posiłku to dla ciebie za mało możesz dodać do niego 100 kalorii więcej. Pamiętaj możesz jeść w przedziale 1500-1700 kalorii. Ważne jest byś jadł zdrowo i nie chodził głodny.

W każdym miesiącu dodawaj do diety 1 szklankę wody oraz stopniowo rezygnuj z kawy. Wkrótce się przekonasz jak wspaniale dzięki temu będziesz się czuł.

Po 5 miesiącach powinieneś mieć ok. 20 zdrowych zestawów na 5 posiłków w ciągu dnia. W sumie powinieneś stworzyć własną dietę 1500 – 1700 kcal.

Z biegiem czasu staraj się urozmaicać swój jadłospis. Komponuj zestawy tak by dominowały w nich produkty zbożowe, warzywa, owoce i nabiał oraz niewielkie ilości białka zwierzęcego. Nie zapomnij o oliwie z oliwek, która nada posiłkom smak i spowoduje, że przez długi okres czasu nie będziesz głodny.

Etap III – wprowadzenie aktywności fizycznej (3 miesiące)

Jeżeli zaczniesz się zdrowo odżywiać będziesz mieć mnóstwo energii. Będziesz się czuł dobrze i twój organizm będzie domagał się ruchu.

This page contains no comments

III etap okresu przygotowawczego przewidziany jest na okres 3 miesięcy. W tym czasie twoim głównym celem jest przyzwyczajanie ciała do aktywności fizycznej 3 razy w tygodniu po ok. 30 minut.

Jaka aktywność fizyczna sprawia ci najwięcej radości? Spacer, basen, taniec, joga ? Kiedy już wybierzesz, zastanów się kiedy chciałbyś wykonywać wybraną aktywność. W pierwszym miesiącu powinieneś ćwiczyć jedynie raz w tygodniu nie dłużej niż 15 minut. W drugim dwa razy w tygodniu po ok. 20 minut, a w trzecim miesiącu trzy razy w tygodniu po ok. 30 minut. Z czasem możesz przedłużać okresy treningu.

Jeżeli w przeszłości rozpocząłeś program treningowy zbyt gwałtownie to aktywność fizyczna może kojarzyć ci się z czymś nieprzyjemnym. Jeżeli tak jest zacznij pierwszy miesiąc od 5 minut wybranej aktywności i z czasem wydłużaj ją o kolejne minuty. Rób tylko tyle by ruch sprawiał ci radość. Wsłuchaj się w swój organizm i współpracuj z nim. On powie ci najlepiej czego potrzebuje.

Ludzie mają mnóstwo wymówek by nie ćwiczyć. Czy wiesz jaka jest najczęstsza? Najczęstsza wymówka brzmi: „Nie mam czasu”. A jakie ty stosujesz wymówki by się nie ruszać ? Zanim rozpoczniesz III etap koniecznie musisz ustalić co powstrzymuje cię przed aktywnością. Być może nie zdajesz sobie sprawy jak wiele korzyści przynosi.

Jeżeli zaczniesz regularnie ćwiczyć to po kilku miesiącach przekonasz się, że ruch sprawia ogromną radość. Poprawi się nie tylko twoja sylwetka i samopoczucie, ale także wzrośnie twoja samoocena. Zaczniesz myśleć o sobie dobrze. Samodyscyplina, którą wykształcisz będzie miała wpływ na inne obszary twojego życia. Będziesz wspaniale radził sobie z trudnościami jakie niesie życie.

Stopniowe chudnięcie po okresie przygotowawczym

Jeżeli się przyłożysz i dotrwasz do końca okresu przygotowawczego to ilość zwycięstw jakie zakoduje twój umysł będzie ogromna. Uwierzysz, że to ty, a nie jedzenie kontroluje twoje życie.

This page contains no comments

Proces odchudzania będzie stopniowy. Twoje ciało zacznie się zmieniać pod wpływem nowego stylu życia. Któregoś dnia obudzisz się i nie będziesz mógł poznać osoby w lustrze. Wszystko odbyło się łagodnie, niemal bez wysiłku. Ta zmiana będzie na stałe!

*„Im głębiej poznaje świat, tym bardziej upewniam się,
że nie da się stworzyć nic trwałego za pomocą brutalnej siły.”*

4.

Przeszkody na drodze do idealnej figury i sposoby ich pokonania

Do przeszkód na drodze do idealnej figury można zaliczyć:

- 1) Brak szczerości w stosunku do siebie
- 2) Lęk przed byciem nielubianym
- 3) Lęk przed byciem próżnym
- 4) Niecierpliwość
- 5) Wąhanie się
- 6) Negatywny stosunek do jedzenia
- 7) Niechęć do liczenia kalorii
- 8) Niechęć do planowania i przygotowywania posiłków

Brak szczerości w stosunku do siebie

By schudnąć musisz być ze sobą szczery. To jest pierwszy i najważniejszy warunek. Musisz mieć odwagę by powiedzieć: „Wygląd jest ważny. Chce mieć doskonałe ciało. Chce cieszyć się życiem. Chce nosić ubrania jakie mi się podobają!”

This page contains no comments

Jeżeli będziesz się okłamywać, że wygląd nie ma dla ciebie znaczenia, że liczy się wnętrze, że ludzie szczupli są próżni, albo o zgrozo, że nadwaga 30 kg to nic takiego to nigdy nie uda ci się schudnąć.

Bądź ze sobą szczery. Powiedz sobie: „Mam problem i jestem gotowy się z nim zmierzyć. Chcę poprawić jakość swojego życia.”

Pamiętaj masz prawo cieszyć się idealną figurą! Nie wierz tym, którzy mówią, że wygląd się nie liczy. Napisz sobie i powieś w widocznym miejscu: „Wygląd jest ważny!”, „Mam prawo do idealnego ciała!”

Lęk przed byciem nielubianym

Wiele osób nie może schudnąć, gdyż wydaje im się, że gdy to się stanie inni ludzie przestaną ich lubić. Będą im zazdrościć i odsuną się od nich. Boją się ludzkiej zawiści. Będą atrakcyjni więc w jakiś sposób lepsi od innych i to ich przeraża. Wola być nieatrakcyjni i lubiani.

Jeżeli jest tak w twoim przypadku to najprawdopodobniej w przeszłości zostałeś odrzucony z powodu swoich osiągnięć. To spowodowało, że teraz boisz się cokolwiek osiągać by nie doświadczać przykrych uczuć. Boisz się narażać innym by nie zostać sam.

By przełamać lęk przed odrzuceniem możesz wyobrażać sobie, że inni cię odrzucają z powodu atrakcyjnego ciała, a ty zachowujesz spokój, jesteś zrelaksowany i szczęśliwy. Gdy będziesz wykonywać to ćwiczenie oddychaj głęboko. Czuć spokój. Jesteś bezpieczny. Wykonuj to ćwiczenie do momentu, że przełamiesz lęk przed odrzuceniem.

Daj innym prawo do nielubienia cię. Pogódź się z tym, że w naturze ludzkiej leży zazdrość i zawiść. Pamiętaj, nie musisz być przez wszystkich kochany.

This page contains no comments

Lęk przed byciem próżnym

Są osoby, którym wydaje się, że gdy schudną staną się próżne i pyszne. Zmienia się. Atrakcyjny wygląd spowoduje, że zaczną się wywyższać nad innymi. Czy w twoim przypadku tak jest? Jeżeli tak oznacza to, że w przeszłości pod wpływem swoich osiągnięć miałeś skłonność do bycia próżnym i czucia się lepszym od innych.


By poradzić sobie z tym problemem możesz wyobrażać sobie, że jesteś szczupły i życzliwy dla innych. Jesteś na równi z innymi. Ani lepszy, ani gorszy. Traktujesz wszystkich dobrze. Atrakcyjny wygląd nie powoduje, że stajesz się kimś lepszym od innych. Kochasz innych. Ćwicz tak do momentu, aż atrakcyjne ciało przestanie u ciebie wywoływać pychę i poczucie, że jesteś kimś lepszym.

Negatywny stosunek do swojego ciała

Jeżeli wciąż będziesz myślał o sobie, że jesteś gruby to nigdy nie uda ci się schudnąć. To na czym się koncentrujemy powiększa się. Zauważ, jedna negatywna myśl o sobie powoduje kolejną, potem następną i następną. W pewnym momencie jest ich tak wiele, że stan człowieka można określić tylko w jeden sposób - jako „nienawiść do siebie”.

Gdy przyjdzie ci jakaś negatywna myśl o sobie zacznij myśleć o czymś innym np. o wszystkich swoich osiągnięciach. W okresie przygotowawczym staraj się celowo „wymazywać” bolesne wspomnienia związane z nadwagą. Odrzucenie innych, własne słabości. Oczyszczaj swoją przeszłość. By to zrobić myśl o Bogu. Postaraj się nawiązać z nim kontakt. Zobaczysz, że twoje życie zmieni się. Proś Boga o pomoc i przewodnictwo. Oddaj mu wszystkie swoje troski związane z twoją przeszłością i twoim ciałem. Pamiętaj, w pojedynkę możesz wiele, z Bogiem – wszystko.



 Author: anya Subject: Sticky Note Date: 2012-02-13 12:37:35 +01'00'

„Choćbyś cały świat przemierzył w poszukiwaniu Piękna, nie znajdziesz go nigdzie, jeżeli nie nosisz go w sobie.”

Niecierpliwość

Trwała zmiana wymaga czasu! Nie wierz cudownym poradnikom, które obiecują błyskawiczną zmianę. Wyrzuć je. Ludzie, którzy je piszą wyrządzają innym wiele szkody. By się zmienić potrzebny jest czas! Czas, czas i jeszcze raz czas. Nie bądź naiwny i patrz na to co sprawdza się w życiu. Bądź brutalnym realistą!

Najlepiej porozmawiaj z ludźmi, którzy odnieśli w życiu sukces. Takie osoby zawsze powiedzą ci, że na to co mają ciężko zapracowały i że wymagało to czasu. Nie wierz więc w bajkowy świat w którym schudnąć można szybko. W realnym świecie szybko to można jedynie przytyć, gdy człowiek eksperymentuje na własnym ciele.

Zastosuj okres przygotowawczy i zmieniaj się wolno. Ćwicz swoją wolę na małych, gwarantujących sukces zadaniach. Strategia małych kroków zaprowadzi cię na szczyt. Po okresie 12 miesięcy wykształcisz w sobie zdrowe nawyki, które masz szansę utrzymać do końca życia. Napisze to jeszcze raz. Do końca życia!

Ważenie się

Największym wrogiem każdej osoby, która ma nadwagę lub jest otyła jest jej waga. Urządzenie to ma ogromny wpływ na samopoczucie. Może wywołać skrajną rozpacz lub radość. Powoduje, że człowiek przestaje racjonalnie myśleć i podejmuje się diet i eksperymentów, które stanowią zagrożenie dla zdrowia. Ważenie się niemal zawsze jest przyczyną tego, że wpadamy w pułapkę: niskokaloryczna dieta - przejadanie się.

Jeżeli pragniesz na stałe schudnąć wyrzuć na śmietnik wagę i zapomnij o tym ile ważysz i ile chciałbyś ważyć, a następnie skoncentruj się na wprowadzaniu zdrowych nawyków jedzenia do swojego życia.

Kiedy rozpoczniesz racjonalny program odchudzania nie zobaczysz efektów od razu. Cały proces odchudzania będzie trwał długo. Po 4 miesiącach będzie ci się wydawało, że wyglądasz tak samo, po 6 miesiącach też. Zmiany wizualne na początku będą ledwie widoczne, ale zajdą inne, znacznie ważniejsze. Zaczyniesz się wspaniale czuć.

This page contains no comments

Jeżeli zaczniesz się racjonalnie odżywiać jedząc zdrowe produkty i stosując oliwę, która nada potrawę smak i spowoduje, że będziesz chodził syty to twoje samopoczucie będzie wspaniałe. Niemal na pewno zaczniesz mieć ochotę na ruch. Będziesz potrzebował wyjść na spacer, pojeździć na rowerze, iść na basen. Twój organizm zacznie się domagać ruchu. Jeżeli uda ci się zrezygnować z kawy i zaczniesz pić wodę to minie chroniczne zmęczenie. Poczujesz, że twoje życie zmieniło jakość. Jeżeli zmienisz nawyki odżywiania w okresie przygotowawczym piękne ciało pojawi się samo. Osiągniesz idealną dla siebie wagę i co najważniejsze utrzymasz ją na stałe. To nie stanie się od razu, ale na pewno się stanie. Czy chcesz tego? Jeżeli tak to wstań teraz i pozbądź się z domu wagi!

Negatywny stosunek do jedzenia

Jeżeli masz nadwagę to najprawdopodobniej jesteś zły na siebie za każdym razem gdy jesz. Odmawiasz sobie przyjemności jaką jest cieszenie się z posiłków. Masz nadwagę więc powinieneś jeść niewiele, albo w ogóle. Takie myślenie prowadzi niestety do błędnego koła: głodzenie się – przejadanie się – głodzenie się – przejadanie się.

By sobie z tym poradzić musisz zmienić swój stosunek do jedzenia. To, że masz nadwagę lub otyłość nie oznacza, że nie masz prawa jeść. Masz takie prawo! Masz prawo cieszyć się jedzeniem, smakować go i delektować się z nim.

W okresie przygotowawczym staraj się zwrócić uwagę na to jak jesz. Szczególnie podczas II etapu staraj się nauczyć czerpać przyjemność z posiłku. W pierwszym miesiącu naucz się cieszyć swoimi śniadaniem, w drugim miesiącu II śniadaniem i tak aż dojdiesz do kolacji. Jedz wolno i smakuj każdy kęs. Naucz się mieć pozytywny stosunek do jedzenia. Mów sobie: „Jedzenie jest moim przyjacielem. Daje mi energię i zdrowie. Mam prawo cieszyć się jedzeniem.”

This page contains no comments

Niechęć do liczenia kalorii

Najprawdopodobniej jak większość ludzi z nadwagą nie lubisz mieć świadomości tego ile jesz. Życie jest wystarczająco ciężkie. Po co się dodatkowo zadręczać? To wielki błąd. Zapisywanie i liczenie kalorii pozwoli ci ukształtować zdrowe nawyki żywieniowe.

Jak sam się przekonasz liczenie kalorii nie musi być żmudnym obowiązkiem. Jeżeli wcześniej ułożysz sobie odpowiednie zestawy, wszystko będzie odbywało się automatycznie. Poza tym w danym miesiącu będziesz zajmował się tylko jednym posiłkiem.

Powinieneś liczyć kalorie do momentu, aż automatycznie będziesz potrafił oszacować wartość kaloryczną posiłku. 20-25 tygodni to absolutne minimum. Po tym okresie powinieneś mieć w głowie gotowe zestawy posiłków i według nich się odżywiać.

Zanim rozpoczniesz program musisz zaopatrzyć się w tabele kaloryczne, wagę kuchenną i notes. To jest niezbędne. Jakie wymówki stosujesz by tego nie zrobić? Brak czasu? Pamiętaj oprócz wspaniałej figury chodzi tu także o twoje samopoczucie.

Niechęć do planowania i przygotowania posiłków

Większość ludzi myśli o jedzeniu w chwili, gdy są już bardzo głodni. Sięgają wówczas po niezdrowe produkty po by jak najszybciej zaspokoić głód. Czy należysz do tych osób? Jeżeli tak to musisz nauczyć się planować i przygotowywać swoje posiłki.

Chodzenie na zakupy po zdrowe produkty powinno stać się twoim nawykiem. Musisz znaleźć czas na to by zaplanować co w danym dniu lub tygodniu będzie ci potrzebne. Poniżej znajduje się lista zdrowych produktów, które zawsze powinny znajdować się w twoim domu. Przepisz je na kartce i noś ze sobą, gdy idziesz na zakupy. Z czasem naucz się na pamięć.

Lista zdrowych produktów:

This page contains no comments

1. kasza, makaron pełnoziarnisty, ryż (Basmati, brązowy), płatki owsiane, pieczywo razowe lub pełnoziarniste
2. owoce i warzywa
3. nabiał: chudy biały ser, jogurt naturalny, mleko
4. ryby, drób, mięso, jaja
5. oliwa z oliwek, margaryna

Większość osób je niezdrowo, gdyż męczy ich przygotowywanie posiłków. Wydaje im się, że to trwa wieczność. Jeżeli jesteś osobą zapracowaną, nie lubiącą spędzać czasu w kuchni przygotuj sobie z góry bazę do posiłków. Ugotowanie kaszy i ryżu w specjalnych torebkach zajmuje 15 minut. Możesz więc za jednym razem ugotować po 100 g tych produktów w osobnych garnkach i włożyć do hermetycznych pojemniczków do przechowywania żywności. Do każdego pojemniczka włóż po 50 g produktu. W sumie w ciągu 15 minut będziesz mieć bazę do 4 posiłków (2 porcje kaszy i 2 porcje ryżu). Pojemniczki trzymaj zamknięte szczelnie w lodówce. Podobnie możesz robić z makaronem. Ugotuj 200 g makaronu pełnoziarnistego i włóż do 4 pojemniczków tak by każdy zawierał 50 g makaronu.

Dzięki bazie do posiłków będziesz mógł szybko przygotować zdrowy posiłek. Kiedy jesteś głodny nie jesz byle czego tylko wyciągasz z lodówki np. ryż, podgrzewasz, dodajesz do niego łyżeczkę oliwy, jogurt, owoc i jesz smaczny dający energię posiłek.

„Żyjesz tak jak jesz.”

This page contains no comments

Wymarzona praca

This page contains no comments

1.

Wymarzona praca czyli w poszukiwaniu spełnienia

Jaka jest twoja wymarzona praca? Co uwielbiasz robić w wolnych chwilach? Według prawa dharma każdy człowiek rodzi się z jakimś specjalnym, wyjątkowym talentem. Jego zadaniem jest rozwiniecie go, a następnie służenie światu. Jaki jest twój talent ? Co mógłbyś dać wyjątkowego światu? Pomyśli o tym przez chwilę.

Myśląc o swojej wymarzonej pracy zapytaj siebie: „Jak mógłbym pomóc innym?” zamiast „Co z tego będę miał?”. Wysilek włożony w pracę jest najmniejszy wtedy kiedy twoje działania wypływają z miłości do Boga i innych. Kiedy pragniesz panować nad innymi i robisz rzeczy jedynie dla własnej korzyści to tracisz energię.

*W jakimś miejscu tego świata leży zadanie, które Bóg przeznaczył tylko dla ciebie. Nikt inny nie zdoła wykonać tej pracy. By znaleźć cel swojego życia zamknij oczy i wejdź w stan głębokiej miłości. Zapytaj siebie: „Jakie zadanie mam do spełnienia na tym świecie?”
Pozwól by odpowiedź po prostu na ciebie spłynęła.*

Cel jaki sobie wyznaczysz może być wielki. Ważne jest byś przed przystąpieniem do niego opisał go tak szczegółowo jak to jest tylko możliwe. Jeżeli np. chcesz być właścicielem firmy to musisz dokładnie opisać jak twoja firma ma wyglądać. Im bardziej szczegółowo opiszesz cel tym większe szansę, że uda ci się go zrealizować.

Ważne jest byś umiał rozbić go na drobne elementy na tzw. cele pośrednie. Jeżeli na przykład twoim marzeniem jest napisać książkę to celami pośrednimi będzie napisanie kolejnych jej rozdziałów. Jeżeli chciałbyś ukończyć studia wyższe to celami pośrednimi będzie ukończenie poszczególnych semestrów.

„Są serca powody, o których rozum nie słyszał.”

This page contains no comments

„Błogosławieni, którzy kochają swą pracę.

Nie prosimy o więcej łask dla nich.”

2.

Plan działania w oparciu o strategię małych kroków

Jeżeli wyznaczysz cel, rozbijesz go na drobne elementy i dokładnie opiszesz, twoim kolejnym zadaniem będzie ułożenie planu działania. Jest to sprawa kluczowa. To właśnie na tym etapie większość osób popełnia błąd - wyznacza zbyt szybkie tempo, które w efekcie prowadzi do zniechęcenia i rezygnacji.

Człowiek ogarnięty entuzjazmem bierze na siebie zbyt wiele. Wydaje mu się, że skoro bardzo chce, uda mu się znieść wszystko. Przecenia swoje możliwości i przegrywa. Początkowy zapał w końcu mija. Życie przynosi niespodziewane trudności. Człowiek opada z sił i poddaje się.

Czy u ciebie występuje ten schemat? Jeżeli tak to bądź raczej sceptyczny wobec swoich możliwości. Zastosuj strategię małych kroków. Zaczynij od czegoś małego, a następnie krok po kroku w wolnym tempie posuwaj się do przodu.

Pierwszy krok w kierunku celu:

- nie powinien wzbudzać twojego entuzjazmu, ani poczucia, że robisz coś wielkiego
- powinieneś czuć, że bez trudu go osiągniesz
- wykonanie go powinno sprawiać przyjemność

Pierwszy krok powinien być tak mały, że wręcz powinieneś odczuwać niedosyt działania. Na początku powinno być łatwo! Kolejne kroki powinny być równie małe i tak rozłożone w czasie by realizacja celu nie stanowiła dla ciebie nadmiernego wysiłku.

This page contains no comments



„Równe tempo jest najlepsze by wydobyć z siebie to co najlepsze.”



Plan działania dla celów, których sposób realizacji jest ogólnie znany


Są cele dla których bez trudu możesz ułożyć plan działania, gdyż sposób ich realizacji jest ogólnie znany. Do takich celów należy np. ukończenie studiów. W tym przypadku ustalenie zadań do wykonania i rozłożenie ich w czasie nie jest trudne. Istotne jest natomiast ustalenie przeszkód i sposobów radzenia sobie z nimi.

Plan działania dla celów, których sposób realizacji wylania się krok po kroku


Są cele do których trudno od razu ułożyć strategię postępowania. Sposób ich realizacji wylania się krok po krok po kroku. Do takich celów należy np. napisanie książki.

Gdy nie wiesz jaką strategię przyjąć powinieneś działać w bardzo krótkich odcinkach czasowych. Kiedy uda ci się zrealizować kilka zadań, wyznaczasz następne. Możesz wyznaczać poszczególne zadania na okres tygodnia, miesiąca czy kwartału. Wszystko zależy od specyfiki celu i twojego doświadczenia.

Założmy, że chcesz założyć własną firmę i nie masz pojęcia jak się do tego zabrać. W takim wypadku nie tworzysz całej strategii postępowania lecz wyznaczasz kilka zadań i rozkładasz je na okres np. miesiąca. Lista zadań na 30 dni wyglądałaby następująco: kupić książkę na temat prowadzenia działalności gospodarczej, przeczytać ją, zanotować najważniejsze informacje. Gdy uda ci się zrealizować cel, robisz listę zadań na kolejny miesiąc. Mając odpowiednią wiedzę po przeczytaniu książki będzie ci łatwiej ustalić jaki powinien być twój następny krok. W ten sposób stopniowo posuwasz się do przodu, aż uda ci się zrealizować zamierzenie.

 Author: anya Subject: Sticky Note Date: 2012-02-13 10:44:35 +01'00'

"Nie ten jest biedny, kto ma mało, lecz ten kto za dużo pragnie."

 Author: anya Subject: Sticky Note Date: 2012-02-13 09:40:28 +01'00'

"Zanim zaczniesz zabierać się za wielkie cele, przejdź się trzy razy przez swój własny dom."

Plan działania dla celów, których sposób realizacji nie jest znany

Jeżeli kompletnie nie masz pojęcia jak zabrać się za dany cel powinieneś zastosować proces twórczy. Polega on na tym, że w ciągu dnia zamykasz oczy i przez okres ok. 15 minut wyobrażasz sobie swój cel. Myślisz o nim tak, jakby został już zrealizowany. Wywołujesz w sobie uczucia jakie niesie spełnienie twojego pragnienia. I tyle. Po tym okresie o nim zapominasz. Nie myślisz jak go zrealizować, ani kiedy. Po prostu zajmujesz się swoim życiem. Byłoby idealnie, gdybyś znalazł zdjęcie przedstawiające twój cel i umieścił go w widocznym miejscu. W ciągu dnia możesz na niego patrzeć.

Wizualizacje swojego celu powinieneś przeprowadzać przez okres minimum 30 dni. W tym czasie miej zawsze pod ręką notes i zapisuj wszystkie pomysły jakie przychodzą ci do głowy odnośnie realizacji celu. Nie oceniaj czy pomysł jest dobry czy zły tylko go zapisuj. Dopiero pod koniec miesiąca zrobisz analizę pomysłów. Wsłuchuj się w głos swojej intuicji. Jeżeli przyjdzie ci ochota na wykonanie jakiegoś działania, koniecznie go podejmij. To może być pierwszy krok na drodze do celu.

Jeżeli będziesz systematycznie stosował proces twórczy, w szybkim czasie uzyskasz wskazówki co do realizacji twojego celu. Plan wyłoni się sam. Kiedy go już będziesz miał przystąp do działania.

*„Najważniejsze to zacząć – stworzyć plan i realizować go krok po kroku,
niezależnie jak małe lub duże mogą wydawać się poszczególne kroki.”*

*„Pamiętaj, by zaczynać powoli, stopniowo budując wiarę w siebie i poznając własne
ograniczenia. Potem, w miarę jak się wspinasz, możesz się skłaniać do większego wysiłku.
Przed wszystkim jednak ciesz się wspinaniem.”*

This page contains no comments

3.

Przeszkody na drodze do celu i sposoby ich pokonania

Umiejętność radzenia sobie z przeszkodami na drodze do celu jest niezmiernie ważna. Sam cel i dobry plan działania nie wystarczy. Musisz przygotować się na to, że nie będzie łatwo. Na swojej drodze celu napotkasz wiele przeszkód. Niektóre z nich można przewidzieć. Są nimi:

- 1) Stopniowa utrata motywacji
- 2) Opór przed nieprzyjemnymi zadaniami
- 3) Sytuacje życiowe wywołujące stres

Inne przeszkody jakie napotkasz można podzielić na przeszkody wewnętrzne i zewnętrzne. *Przeszkody wewnętrzne* odnoszą się do twoich przekonań na to co jest możliwe, a co nie np. możesz uważać, że nie jesteś dość inteligentny. *Przeszkody zewnętrzne* związane są z pewnymi rzeczywistymi faktami. Do takich przeszkód można zaliczyć np. brak pieniędzy, brak znajomości języka obcego itp.

Stopniowa utrata motywacji

Jest czymś naturalnym, że nasza motywacja do zmiany stopniowo maleje. Czy wiesz dlaczego tak jest? Dzieje się tak dlatego, że coraz mniej koncentrujemy się na celu i korzyściach jakie ze sobą niesie, a coraz bardziej na wysiłku jaki przysparza nam jego realizacja. Jedno z powiedzeń mówi: „*Straciwszy cel z oczu, podwoiliśmy wysiłki*”. I tak rzeczywiście jest. Gdy stracisz cel z oczu wszystko nagle stanie się żmudne i ciężkie.

By zapobiec stopniowej utracie motywacji niezbędna jest praca z kalendarzem lub notesem w którym będziesz mógł monitorować swoje postępy. Skreślanie wykonanych zadań jest źródłem satysfakcji oraz zachętą by posuwać się do przodu.

This page contains no comments

Ważne jest też byś miał wypisane przynajmniej trzy najważniejsze korzyści jakie niesie ze sobą realizacja celu i byś był ich stale świadomy. Możesz na początku codziennie przepisywać te korzyści w kalendarzu lub notesie. Z czasem powinieneś nauczyć się ich na pamięć.

By podtrzymać swoją motywację możesz napisać krótką scenkę opisującą co się wydarzy, gdy uda ci się zrealizować cel. Scenkę tę możesz:

- rano i wieczorem wizualizować
- raz dziennie przepisywać w kalendarzu lub notesie
- czytać w wolnych chwilach

Kiedy będziesz budować swoją motywację na początku realizacji swojego celu musisz być bardzo ostrożny. Wystrzegaj się skrajności. Umiarkowana motywacja jest dobra. Jej nadmiar lub zupełny brak jest zły. Gdy będziesz czegoś za bardzo chciał padniesz ofiarą zbyt szybkiego tempa. Gdy będziesz chciał za mało, nie zaczniesz lub szybko zrezygnujesz. Bądź umiarkowanym optymistą. Nie przeceniaj swoich możliwości, ani ich nie zaniżaj.

Opór przed nieprzyjemnymi zadaniami

Czy wiesz dlaczego nieprzyjemne zadania wzbudzają w tobie opór? Dzieje się tak dlatego, iż główną motywacją człowieka jest dążenie do przyjemności. Gdy pojawiają się trudne zadania, unikamy ich. Jest to coś naturalnego.

W trakcie realizacji swoich celów musisz nauczyć się działać mimo pojawienia się oporu. To jedna z najważniejszych umiejętności. Wszyscy ludzie sukcesu charakteryzują się tym, że działają mimo, iż im się w danej chwili nie chce. Czują opór, a mimo to robią to co postanowili. Po jakimś czasie staje się to ich nawykiem. Ty też możesz się tego nauczyć.

Jakie zadanie w tej chwili odkładasz? Co wzbudza twój opór? Koniecznie pomyśl o takiej rzeczy. Co sobie mówisz by się do tego nie zabrać? Najprawdopodobniej, że to nie jest takie ważne i może poczekać. Czy wiesz jaka powinna być twoja reakcja, gdy pojawi się w tobie tego typu myśl? Powinieneś natychmiast wstać i zrobić to czego ci się nie chce. To się nazywa *przełamywanie oporu*. Powinieneś to ćwiczyć tak często jak się da. Zobaczysz, że z czasem będzie coraz łatwiej. Sukces rodzi sukces. Zrób wszystko, by przełamywanie oporu

This page contains no comments

stało się twoim nawykiem, a staniesz się nie do pokonania. Na tym polega kształtowanie siły wewnętrznej - czegoś ci się nie chce, a ty mimo to wstajesz i to robisz.

Są ludzie, którzy są wręcz uzależnieni od stawiania sobie trudnych celów i osiągnięcia ich. Przełamywanie oporu sprawia im radość, gdyż podwyższa ich samoocenę. Praca nad sobą zwiększa ich poczucie własnej wartości. Gdy nabierzesz wprawy w realizowaniu swych celów, zrozumiesz jak wiele przyjemności sprawia robienie czegoś początkowo trudnego.

By poradzić sobie z oporem możesz spisać listę wymówek jakie stosujesz by nie zabrać się za określone zadanie. Co jakiś czas możesz ją czytać, by przypomnieć sobie co hamuje cię przed działaniem. Najlepiej naucz się jej na pamięć. Gdy pojawi się jakaś myśl z listy będziesz na nią przygotowany. Będziesz wiedział, że to tylko wymówka, a nie rzeczywista przyczyna dla której należy zaniechać działanie.

O ile jest to możliwe, staraj się być zawsze przygotowanym do zadań, które cię czekają. Załóżmy, że postanowiłeś codziennie rano uczyć się języka obcego przez 30 minut. Przygotowanie w tym wypadku polega na tym, że wieczorem wyciągasz książkę i nagrania i kładziesz w widocznym miejscu na biurku. Takie działanie ułatwi ci rano przystąpienie do nauki. Przygotowanie zmniejsza opór. Stanowi rozgrzewkę. Jest tym mało ambitnym początkiem od którego wszystko się zaczyna.

Możesz w różny sposób radzić sobie z oporem. W chwilach, gdy nie możesz się do czegoś zabrać możesz:

- zwrócić się do Boga i prosić go o wytrwałość
- obiecać sobie nagrodę za wykonanie zadania
- powtarzać sobie w duchu, że wszystko co naprawdę wartościowe wymaga pracy i wysiłku
- powiedzieć sobie, że zrobisz tylko część zadania, a resztę wykonasz go później
- postanowić, że będziesz robić coś tylko przez 15 minut, a potem skończysz

Cokolwiek wybierzesz ważne jest by zacząć i przełamać opór.

*„Niewiele w życiu osiągniesz jeżeli będziesz pracował tylko wtedy,
gdy dopisuje ci humor.”*

„Z samodyscypliną jest jak z mięśniami, trzeba ją nieustannie ćwiczyć.”

This page contains no comments

„ Po prostu to zrób!”

Sytuacje życiowe wywołujące stres

Czy jest ci bliski taki scenariusz? Wszystko idzie ci świetnie. Trwasz przy swoich zamiarach, realizujesz krok po kroku swój cel. Jesteś z siebie dumny. Nagle w twoim życiu pojawia się jakaś „wyjątkowa sytuacja”. Tracisz pieniądze, zostajesz porzucony, lub po prostu czujesz okropną nudę i monotonię w swoim życiu. Czujesz się źle. Realizacja twojego celu zaczyna wydawać ci się ponad twoje siły. Robisz jeden wyjątek od ustalonych postanowień. Czujesz się z tego powodu jeszcze gorzej. Zawiodłeś siebie. Czujesz się winny. Stan ten powoduje, że robisz kolejny wyjątek, a potem następny. Teraz powrót na właściwy kurs wydaje się niemal niemożliwy. Rezygnujesz w poczuciu totalnej porażki.

Gdy pojawi się „wyjątkowa sytuacja” w twoim życiu musisz być na to przygotowany. Najlepiej w takich momentach koncentrować się na rozwiązywaniu problemu, a nie negatywnych emocjach i uczuciach. A więc, gdy zostaniesz porzucony powinieneś myśleć o wspa-
niałym partnerze, którego niedługo poznasz, a nie o cierpieniu i odrzuceniu. Koncentrować się na miłości do siebie i świata. Musisz wierzyć, że jedna osoba odeszła, po to by w twoim życiu pojawił się ktoś znacznie lepszy dla ciebie. „Wyjątkowa sytuacja” jest więc w rzeczywistości czymś dobrym dla ciebie i nie stanowi wymówki by zaprzestać realizacji celu.

Gdy tracisz jedną rzecz oznacza to jedynie, że czeka na ciebie coś lepszego. Skoncentruj się więc na znalezieniu tej rzeczy. Ciesz się, że niedługo będziesz ją mieć. Nie myśl o stracie tylko nowych możliwościach. Nie oddawaj się negatywnym emocjom, tylko skup się na tym co możesz zrobić.

Innym sposobem radzenia sobie ze stresem jest celowe zmniejszanie wagi problemu. Mów sobie: „Problem jest mały. Szybko sobie z nim poradzę.” Powtarzaj to sobie nawet wówczas, gdy rzeczywistość jest zupełnie inna. To pomoże ci szybko przystąpić do działania, a nie wpadać w stany depresyjne, które wywołują brak aktywności.

This page contains no comments

Postaraj się odkryć swój własny sposób radzenia sobie z trudnościami jakie niesie życie. Niech „wyjątkowe sytuacje” nie zakłócać twojej drogi do celu. Gdy coś sobie postanowisz nie odstępować od tego, choćby nie wiem co. Niech się pali, ty trwaj przy swoim. Pamiętaj, gdy raz zrobisz odstępstwo, będzie ci łatwiej zrobić to kolejny raz. Pojawi się efekt domina. Zaczyniesz wracać do punktu wyjścia. Twoje życie się nie zmieni. Będziesz się czuł przegrany.



„Zdradzę wam sekret, który pozwolił mi osiągnąć tak wiele:
moja siła wynika wyłącznie z nieustępliwości
w obliczu nieoczekiwanych i przygniatających trudności.”

Przeszkody wewnętrzne i zewnętrzne

Na swojej drodze do celu napotkasz przeszkody wewnętrzne i zewnętrzne. *Przeszkody wewnętrzne* odnoszą się do twoich przekonań na to co jest możliwe, a co nie np. możesz uważać, że uda ci się skończyć studia, ale nigdy nie uda ci się zrobić doktoratu. *Przeszkody zewnętrzne* zaś odnoszą się do pewnych faktów rzeczywistych np. brak pieniędzy na studia.

Przeszkody wewnętrzne są bardzo trudne do wykrycia, gdyż stanowią one nasze przekonania, a nie fakty rzeczywiste. Nie można ich zobaczyć. Są czymś w co wierzymy i co rzadko kwestionujemy. Oparte są na naszych przeszłych doświadczeniach oraz opiniach innych ludzi. By sobie z nimi poradzić należy zmienić sposób myślenia. Pokonanie ich wymaga pracy wewnętrznej. Do technik stosowanych, by poradzić sobie z przeszkodami wewnętrznymi należy np.: wizualizacja, afirmacje, słuchanie nagrań, czytanie książek dotyczących samorozwoju, psychoterapia itp.

Przeszkody zewnętrzne można łatwo zdefiniować, gdyż stanowią rzeczywisty fakt. Bardzo często takie przeszkody można zobaczyć np. zepsuty samochód stanowi przeszkodę zewnętrzną, którą widzimy i która uniemożliwia nam realizację określonego zadania. Z przeszkodami zewnętrznymi można sobie radzić za pomocą ogólnie znanych strategii postępowania (np. gdy nam się zepsuje samochód to dajemy go do mechanika) lub strategii wyłaniających się po kroku w miarę nabywania wiedzy. Można też sobie z nimi radzić za pomocą procesu twórczego.

Author: anya Subject: Sticky Note Date: 2012-02-13 09:43:56 +01'00'

*„Nic w życiu nie przychodzi samo.
Nie wystarczy w coś wierzyć;
trzeba mieć siłę pokonywać przeszkody i walczyć.”*

Realizując swój cel powinieneś zawsze odróżniać przeszkody wewnętrzne od zewnętrznych i stosować inne sposoby radzenia sobie z nimi. Jeżeli wydaje ci się, że coś jest niemożliwe pamiętaj, że to tylko twoje przekonanie, oparte na przeszłych doświadczeniach, a nie rzeczywisty fakt. Być może, gdy zmienisz strategię, rzeczy niemożliwe staną się możliwe.

„Bądź przygotowany na nieuniknione problemy i trudności.

Nie możesz ich uniknąć, więc przygotuj się by reagować na nie w efektywny sposób.”

„Spodziewaj się najlepszego, ale bądź przygotowany na najgorsze.”

2.

Schemat realizacji celów oparty na strategii małych kroków

Jeżeli chcesz zmienić coś w swoim życiu musisz wyznaczyć cel i ułożyć plan działania. Cel wyznacza kierunek, natomiast plan działania jest mapą, która pozwoli ci dojść tam dokąd pragniesz. Przed podróżą ważne jest ustalenie możliwych trudności i sposobów poradzenia sobie z nimi. Poniżej znajduje się schemat dzięki któremu uda ci się zrealizować każdy cel.

I – WYZNACZANIE CELU

Określ dokładnie swój cel.

Pamiętaj, cel może być wielki.

Posłuż się schematem:

- 1) Wyznacz cel i rozbij go na drobne elementy.
- 2) Opisz cel tak szczegółowo jak to jest tylko możliwe.

This page contains no comments

II – PLAN DZIAŁANIA

Wyznacz zadania (kroki) prowadzące do celu.

Pamiętaj, cel może być wielki ale kroki do niego prowadzące powinny być małe.

Posłuż się schematem:

1. Określ czy sposób realizacji celu jest ogólnie znany, czy plan działania będzie wyłaniał się krok po kroku w miarę nabywania wiedzy.
2. Wypisz szczegółowo zadania jakie muszą być wykonane, by cel został osiągnięty.
3. Ułóż zadania w kolejności jakiej powinny być wykonane.
4. Przy każdym zadaniu napisz co musisz dokładnie zrobić by zostało ono wykonane.
5. Napisz jak długo zajmie ci realizacja każdego zadania

Rozplanuj poszczególne zadania w czasie.

Pamiętaj, tempo jakie wyznaczysz zadecyduje o tym, czy ci się uda czy nie.

Postaraj się iść do przodu wolno i cały czas.

By monitorować postępy:

- Kup sobie specjalny kalendarz i przypisz poszczególnym dniom, tygodniom lub miesiącom zadania do wykonania.
- Jeżeli trudno jest przewidzieć dokładną datę realizacji poszczególnych zadań, wykorzystaj notes. Każde zadanie umieść na osobnej kartce.

III – SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z PRZESZKODAMI

Przygotuj sposoby radzenia sobie z przeszkodami na drodze do celu.

Ustal:

1. Sposoby radzenia sobie ze stopniową utratą motywacji (techniki motywacyjne)
2. Sposoby radzenia sobie z oporem przed nieprzyjemnymi zadaniami
3. Sposoby radzenia sobie ze stresem
4. Sposoby radzenia sobie z przeszkodami wewnętrznymi i zewnętrznymi

This page contains no comments

*„Celów nie osiąga się przez czytanie książek i prawienie sobie frazesów.
Działaj. Podejmij pierwszy krok w kierunku swojego najbliższego celu.”*

3.

Zasady skutecznego działania

Rozdział ten przedstawia najważniejszych zasady, jakimi powinieneś się kierować, gdy chcesz realizować swoje cele. Być może niektóre z nich stosujesz od lat i świetnie się sprawdzają. Zachęcam cię do przetestowania wszystkich. Największą ich zaletą jest to, że chronią cię przed nadmiernym wysiłkiem. Zapobiegają porażkom i okresom zastoju. Pozwalają posuwać się do przodu w sposób przemyślany i przyjemny.

1

Pracując kieruj się miłością do Boga i innych

Postaraj się by twoją główną motywacją do pracy było dobro innych. Pytaj siebie: „Jak mogę pomóc innym?, a nie „Co ja z tego będę miał?”. Traktuj swoją pracę jak służbę dla innych. Działania wykonywane z miłości kosztują niewiele wysiłku.

Jeżeli uda ci się odnieść sukces dziękuj Bogu za talent i siły jakim cię obdarzył. Nie wywyższaj się nad innych. Nikogo nie krytykuj, ani nie poniżaj. Gdy poniesiesz porażkę umiej przyznać się do popełnionych błędów. Bądź gotowy do ciężkiej pracy by je naprawić.

„Nie ma motywacji silniejszej niż miłość.”

„Kochaj ludzi. Wykorzystuj rzeczy.

Nigdy na odwrót.”

This page contains no comments

Rozbijaj cele na małe elementy i rozkładaj je w czasie

Jeżeli chcesz realizować skutecznie swoje cele, musisz nauczyć się rozбивać je na drobne elementy i rozkładać w czasie.

Co myślisz, gdy masz do przeczytania bardzo grubą książkę? Jeżeli nie jesteś mołem książkowym to najprawdopodobniej odkładasz to zadanie w nieskończoność. Czy wiesz dlaczego tak jest? Dzieje się tak dlatego, iż nie potrafisz rozbić celu jakim jest przeczytanie całej książki na drobne elementy.

W wypadku książki, drobne elementy to jej poszczególne rozdziały. Przeczytanie książki oznacza więc: przeczytanie pierwszego, drugiego, trzeciego i kolejnego rozdziału. Gdybyś miał świadomość tych elementów oraz możliwości, że można je rozłożyć w czasie, cel nie wydawałby ci się tak straszny. Przeczytanie jednego rozdziału w ciągu jednego dnia przez kolejne 10 dni wydawałoby ci się czymś łatwym i przyjemnym.

Załóżmy, że zostałeś poproszony np. o napisanie raportu z przebiegu badań w przeciągu najbliższego miesiąca. Jaka jest twoja pierwsza myśl? Prawidłowa reakcja na to zadanie powinna być taka: „To nic trudnego. Raport będzie liczyć około 5 stron. Na napisanie każdej strony daję sobie 1 dzień. Powinienem mieć to z głowy za 5 dni” Tego typu myślenie pozwoli ci szybko zabrać się do realizacji zadania i szybko go ukończyć.

Jeżeli będziesz myśleć o napisaniu całego raportu i nie będziesz świadomy jego elementów czyli poszczególnych stron to najprawdopodobniej wciąż będziesz zwlekał z rozpoczęciem. W końcu pod koniec miesiąca, w ostatni dzień, będziesz próbował coś napisać. Będzie cię to kosztowało dużo wysiłku. W twoim mózgu zakoduje się informacja, że pisanie raportów jest czymś ogromnie pracochłonnym. Gdy w przyszłości dostaniesz podobne zadanie spotka się ono z ogromnym oporem. Znowu będziesz wszystko przekładał do ostatniej chwili.

„Tajemnica robienia postępów polega na tym by zacząć.

This page contains no comments

Tajemnica rozpoczynania zaś to podzielenie złożonych przytłaczających zadań na małe, wykonalne części, a następnie zabranie się do pierwszej z nich.”



3

Zaczynaj zawsze od łatwego zadania i powoli posuwaj się do przodu.

Jeżeli lubisz sport i go uprawiasz zapewne wiesz, że przed właściwymi ćwiczeniami zawsze występuje rozgrzewka. Wykonujesz łagodne ćwiczenia i stopniowo przechodzisz do coraz szybszego tempa. Ciało jest wówczas rozgrzane i ruch sprawia ci radość. Nikt nie zaczyna treningu od szybkich ćwiczeń czy sprintu. To tak nie działa. Pierwszy krok musi być łatwy.

Podobnie jest z systemem edukacji. Najpierw chodzisz do szkoły podstawowej, potem średniej, aż w końcu, jeżeli masz takie ambicje, idziesz na studia wyższe. Zaczynasz od uczenia się podstaw, a z czasem, gdy nabierasz wprawy, przechodzisz do coraz trudniejszego materiału. Nikt nie wymaga od ciebie byś w szkole podstawowej brał na siebie ciężar programu szkoły wyższej. Zaczynasz od czegoś łatwego i stopniowo robisz coraz więcej.

Podobny schemat powinien pojawić się gdy zabierasz się za jakiś cel. Zaczynasz od czegoś łatwego i stopniowo w miarę nabierania wprawy i ochoty zabierasz się do trudniejszych rzeczy. Pierwszy krok jaki robisz jest tak mały, że nie wywołuje on u ciebie zbytniego entuzjazmu. Masz poczucie, że właściwie nic nowego nie dzieje się w twoim życiu. Kolejne kroki są równie łagodne.

„Zaczynij od czegoś małego.

Ten pierwszy mały krok będzie początkiem kolejnego.

Gdy zaczniesz pojawi się w tobie ochota na więcej.

Gdy skończysz będziesz się czuł wspaniale.

I oto właśnie w tym wszystkim chodzi!”

Author: anya Subject: Sticky Note Date: 2012-02-14 07:04:55 +01'00'

Tajemnicą rozpoczynania jest podzielenie złożonych, przytłaczających zadań na małe, wykonalne części, a następnie zabranie się do pierwszej z nich.

Zmiana drugiej części cytatu.

Zapisuj cele i zadania do wykonania w notesie lub kalendarzu

Czy zapisujesz wszystkie swoje cele i wyznaczasz kroki, które pozwolą ci je zrealizować? Jeżeli nie, to zastanów się dlaczego tak jest? Być może nie wiesz jak się do tego zabrać lub nie masz świadomości jakie to jest ważne. Może jest tak, że zapisywałeś cele i kroki do nich prowadzące, ale padłeś ofiarą zbyt szybkiego tempa i się do tego zniechęciłeś. Jakikolwiek jest powód, pamiętaj że praca z długopisem i kartką papieru są sprawą kluczową by posuwać się do przodu.

Wyobraź sobie, że chcesz wybudować dom. Co ci jest w pierwszej kolejności potrzebne, zakładając, że masz działkę, pozwolenie na budowę i spadek w wysokości 1 miliona? Oczywiście potrzebny ci jest projekt twojego wymarzonego domu. W projekcie tym jest opisany każdy szczegół realizacji domu. Zanim zaczniesz masz dokładny plan opisany na kartkach papieru.

Podobnie musi być z twoimi wszystkimi celami. Zanim zaczniesz, zrób projekt. Obmyśl strategię, rozpisz ją w kalendarzu i kontroluj postępy. Każde zadanie, które wykonasz skreślaj, a obok pisz „sukces”. Pamiętaj o wolnym tempie, a praca z kalendarzem stanie się przyjemnością i powodem do dumy. Jeżeli nie masz, jeszcze dziś kup odpowiedni notes i kalendarz!

„Myśl z ołówkiem w ręku.”

Wyznaczaj czas na wykonanie zadania

Czy lubiłeś się w szkole uczyć? Jeżeli nie, to czy wiesz dlaczego? Najprawdopodobniej jak większość uczniów uważałeś, że nauka zabiera to za dużo czasu. Jeżeli byłeś osobą mało systematyczną to zapewne robiłeś wszystko w ostatniej chwili i ciężar tego co masz zrobić zniechęcał cię do uczenia się. Gdybyś wyznaczył sobie czas nauki np. jedną godzinę dziennie i starał się podczas niej zrobić maksymalnie dużo to najprawdopodobniej miałbyś same piątki.

This page contains no comments

Gdy planujesz wykonanie jakiegoś zadania staraj się zawsze oszacować ile czasu zajmie ci jego realizacja. Rób to szczególnie wtedy, gdy zadanie jest nużące i wymaga wysiłku. Zobaczysz, że dzięki tej technice łatwiej będzie ci zacząć. Będziesz zaskoczony, że niektóre zadania, które dawniej wydawały się trwać wieczność, tak naprawdę nie zajmują tyle czasu ile myślałeś.

6

Koncentruj się tylko na jednym zadaniu

Jeżeli wyznaczysz cel, a potem będziesz myślał o całej liście zadań do wykonania szybko się zniechęcisz. Unikaj tego. Gdy pracujesz z kalendarzem koncentruj się tylko na zadaniu przeznaczonym na dany dzień i nie myśl o całej reszcie.

Gdy pracujesz z notesem, na każde zadanie poświęć osobną stronę. Po wykonaniu zadania skreśl go i napiszesz obok „Sukces”, następnie przewróć stronę i przejdź do następnego. Możesz myśleć, że każda strona to jakby krok naprzód w kierunku celu.

Przygotuj się na to, że lista zadań może się zmieniać. Czasami w miarę zdobywania wiedzy okazuje się, że coś trzeba z niej odjąć, a coś innego dodać. Bądź elastyczny i nie przywiązuj się zbyt mocno do początkowego planu. Koncentruj się tylko na jednym zadaniu, które masz przed sobą.

„Zajmuj się tylko tymi rzeczami, które masz przed sobą, pod nosem.

To takie proste – dlatego właśnie ludzie tego nie potrafią.”

7

Wystrzegaj się robienia wyjątków

Czy budowałeś kiedyś domki z kart? Jeżeli tak, to zapewne wiesz co się dzieje gdy starasz się wyciągnąć jedną z kart, gdy domek jest ułożony. Cała budowla chwieje się, albo burzy. Tak samo dzieje się, gdy realizujesz jakiś cel. Jedno odstępstwo może narazić cię na porażkę.

This page contains no comments

Dzieje się tak dlatego, że jeden wyjątek prowadzi do następnego. Jeżeli raz się złamiesz będzie ci łatwiej zrobić to kolejny raz, a potem następny.

Czy wiesz co jest przyczyną tego, że łamiesz swoje postanowienia? Przyczyną są najczęściej trzy rzeczy: stopniowa utrata motywacji, opór przed nieprzyjemnymi zadaniami oraz nieprzewidziane problemy, które niesie życie. Jeżeli chcesz zrealizować swój cel oprócz dobrego planu musisz mieć wypisane sposoby radzenia sobie z tymi rzeczami. By to zrobić musisz nauczyć się stosować:

- techniki motywacyjne
- techniki radzenia sobie z oporem przed nieprzyjemnymi zadaniami
- techniki radzenia sobie ze stresem

Realizując swój cel bądź przygotowany na to, że może nie być łatwo. Oprócz planu działania zawsze miej w pogotowiu plan radzenia sobie z przeszkodami. Gdy się pojawią, pokonuj je.

„Trwaj w uporze. Nigdy, ale to nigdy się nie poddawaj!”

8

Stosuj techniki motywacyjne

Na początku realizacji celu twoja motywacja jest zazwyczaj bardzo wysoka. To pozwala ci zacząć. Myślisz o celu i korzyściach jakie daje. Nie zdajesz sobie w pełni sprawy z trudów jakie cię czekają. Stopniowo w miarę realizacji celu, tracisz cel z oczu i coraz bardziej przygniata cię ciężar zadań do wykonania. Entuzjizm mija.

By zapobiec rezygnacji konieczne stosuj techniki motywacyjne. Dzięki nim stale będziesz przypominał sobie o celu i jego korzyściach. Techniki motywacyjne, które możesz stosować to:

- 1) monitorowanie postępów w kalendarzu lub notesie
- 2) przepisywanie codziennie w kalendarzu korzyści jakie niesie cel
- 3) umieszczenie zdjęcia przedstawiającego twój cel w widocznym miejscu

This page contains no comments

- 4) napisanie scenki, która się wydarzy, gdy cel zostanie osiągnięty i wizualizowanie jej sobie rano i wieczorem, przepisywanie lub czytanie w wolnych chwilach

Pamiętaj, że jeżeli stracisz cel z oczu szybko zrezygnujesz. Podczas realizacji celu zawsze koncentruj się na korzyściach jakie niesie, a nie wysiłku jaki wymaga jego realizacja. Przygotowanie do egzaminu powinienes kojarzyć z radością jakie niesie ukończenie studiów i dobra praca. Te skojarzenia powinny być automatyczne. Tego się można nauczyć. Jeżeli ustalasz jakiś cel zawsze koncentruj na jego korzyściach.

„Koncentruj się na swoich celach.

Koncentruj się. Koncentruj się. Rób to bezustannie.”



9

Gdy ci się czegoś nie chce, wstań i to zrób.

Powinienes dążyć do tego by przełamywanie oporu stało się twoim nawykiem. Ćwicz to tak często jak to tylko możliwe. Za każdym razem, gdy nie chce ci się czegoś zrobić, wstań i to zrób. Dzięki takiemu treningowi kształtujesz w sobie silną wolę.

Gdy będziesz to robił regularnie, przełamywanie oporu zacznie sprawiać ci przyjemność. Możesz się wręcz uzależnić od stawiania sobie trudnych wyzwań. Samodyscyplina wspaniale wpłynie na twoje poczucie własnej wartości. Twój szacunek do siebie wzrośnie. Aprobata innych ludzi nie będzie miała znaczenia, gdyż ty sam wewnętrznie będziesz się czuł wiele wart.

Najlepszymi sposobami radzenia sobie z oporem przed nieprzyjemnymi zadaniami jest:

- 1) zrobienie listy wymówek jakie stosujesz by nie zabrać się za zadanie
- 2) wcześniejsze przygotowanie do zadań
- 3) zwrócenie się do Boga i proszenie go o wytrwałość
- 4) obiecanie sobie nagrody za wykonanie zadania
- 5) powtarzanie sobie w duchu, że wszystko co naprawdę wartościowe wymaga pracy i wysiłku
- 6) powiedzenie sobie, że zrobi się tylko małą część zadania, a resztę wykona później

Author: anya Subject: Sticky Note Date: 2012-02-13 11:51:35 +01'00'

"Pewnego dnia odwiedziłam rodziców. Mama poprosiła mnie, żebym nakryła do stołu.

Otworzyłam lodówkę i spostrzegłam, że w środku do drzwi było przylepione nieprzyzwoite zdjęcie pięknej, smukłej, idealnie zbudowanej i skąpo odzianej młodej kobiety.

- Mamo, co to jest? - spytałam.

- Och, przykleiłam je, żeby pamiętać o nieobjadaniu się.

- I co, działa?- Tak i nie - odpowiedziała

- Straciłam 4 kg, ale twój ojciec przytył 6."

7) powiedzenie sobie, że przeznaczasz się na zadanie tylko 15 minut, a potem się go zakończy

Zaczynaj od czegoś małego! To jedna z najlepszych metod przełamywania oporu.

*„Samodyscyplina to nawyk robienia rzeczy we właściwym czasie,
bez względu na to czy mamy na to ochotę czy nie.”*



10

Uodpornij się na niewygody życia

Są ludzie, którzy uważają, że wszystko w życiu powinno być łatwe, lekkie i przyjemne. Jeżeli tak nie jest uważają, że coś jest nie tak. Wysiłek ich przeraża. Wciąż szukają łatwych dróg, a jeżeli ich nie znajdują poddają się.

Są też tacy, którzy pogodzili się z prawdą, iż wszystko co w życiu naprawdę wartościowe wymaga czasu, pracy i zaangażowania. Życie jest trudne. Problemy i stresy są nieuniknione. Gdy pojawiają się trudności zajmują się ich rozwiązaniem. Ludzie ci potrafią zmusić się do działania nawet wówczas, gdy im się nie chce. Wykształcili oni w sobie odporność na niewygody życia.

Do której z tych grup ludzi należysz? Jeżeli do pierwszej przygotuj się na to, że ciągle będziesz stał w miejscu. Niewiele w życiu osiągniesz. Pamiętaj, jeżeli oczekujesz od życia by było łatwe, będzie ona zawsze dla ciebie ciężkie. Jeżeli pogodzisz się z faktem, że jest trudne i wymaga ciągłej systematycznej pracy, stanie się dla ciebie łatwe.

„Na skróty donikąd nie dojdiesz.

Chcesz odnieść wielki sukces ?

Zaczynaj pracę trochę wcześniej, pracuj ciężiej i kończ trochę później.”

Author: anya Subject: Sticky Note Date: 2012-02-13 12:26:32 +01'00'

„Boże, daj mi siłę, abym mógł zrobić wszystko, czego ode mnie żądasz.
A potem żądaj ode mnie, czego chcesz.”

Author: anya Subject: Sticky Note Date: 2012-02-13 12:26:09 +01'00'

„Boże spraw by mi się chciało, tak bardzo jak mi się nie chce”

Najważniejsze zasady

- 1) Pracując kieruj się miłością do Boga i innych
- 2) Rozbijaj cele na drobne elementy i rozkładaj je w czasie
- 3) Zaczynaj zawsze od łatwego zadania i powoli posuwaj się do przodu
- 4) Zapisuj cele i zadania do wykonania w notesie lub kalendarzu
- 5) Wyznaczaj czas na wykonanie określonych zadań
- 6) Koncentruj się tylko na jednym zadaniu
- 7) Wystrzegaj się robienia wyjątków
- 8) Stosuj techniki motywacyjne
- 9) Gdy ci się czegoś nie chce, wstań i to zrób
- 10) Uodpornij się na niewygody życia

*„Kiedy człowiek wytrwale pracuje,
bogowie są z nim.”*

4.

Ciemna strona sukcesu

Czy znasz ludzi, którzy wiele w życiu osiągnęli, a potem wszystko stracili? Jeżeli nie to pomyśl o znanych piosenkarzach, aktorach, politykach... Byli niemal wielbieni przez tłumy, a potem nagle wszystko się skończyło. Wpadli w uzależnienie. Zaczęli pić, brać narkotyki lub stali się bardzo otyli. Rozpadły się ich małżeństwa z powodu afer seksualnych. Z samej góry spadli na sam dół. Jak myślisz dlaczego tak się stało ?

Historie życia ludzi sukcesu często wyglądają tak:

- 1) Człowiek przejawia w jakieś dziedzinie talent. Od najmłodszych lat rozwija go. Ciężko, systematycznie pracuje. Otoczenie wspiera jego wysiłki.

This page contains no comments

2) Człowiek odnosi wielki sukces. Staje się sławny. Zdobywa pieniądze i wszystko to o czym przeciętny człowiek może tylko marzyć: luksusowy dom, samochód, atrakcyjnego partnera życiowego...Jest kochany i wielbiony.

3) Człowiek przyzwyczaja się do wygodnego życia i podziwu innych. Zaczyna wierzyć, że jest kimś wielkim i wyjątkowym. Uznaje, że wszystko zawdzięcza sobie i swojej pracy. Sukces wywołuje w nim poczucie, że jest kimś lepszym od innych.

4) Człowiek po latach ciężkiej pracy jest zmęczony. Rozluźnia się. Przestaje koncentrować się na tym co przyniosło mu sławę. Zaczyna ponosić porażki z którymi nie potrafi sobie poradzić. W swoim mniemaniu jest kimś wielkim, kimś komu się wszystko udaje. Chce kolejnych szybkich sukcesów. Organizm jest jednak zmęczony. Chce odpoczynku. Odmawia dalszej ciężkiej pracy. Gdy sukcesy nie przychodzą, człowiek wpada w depresję i uzależnienie.

5) Człowiek powoli zaczyna się staczać. Jest w szponach nałogu. Traci miłość, szacunek i podziw innych. Ponosi coraz więcej porażek. Mimo krytycznej sytuacji w jakiej się znalazł nie potrafi przyznać, że jest z nim źle. Wciąż wierzy, że jest kimś wielkim i wyjątkowym. Nie rozumie co się stało. Dlaczego nie potrafi zmobilizować się do pracy? Dlaczego życie zrobiło się nagle takie ciężkie?

Najgorszą rzeczą jaką człowiek może uczynić po osiągnięciu sukcesu to uwierzyć, że jest wielki, wyjątkowy i lepszy od innych. Nigdy, ale to nigdy tak o sobie nie myśl! To jest największa pułapka sukcesu. Jeżeli wpadniesz w samozadowolenie, jeżeli zaczniesz myśleć, że możesz absolutnie wszystko to zaczniesz staczać się w dół. Twoja pycha cię zgubi!

Gdy uda ci się osiągnąć sukces pierwsze co powinieś zrobić to podziękować Bogu za talent i siły, którymi cię obdarzył byś mógł zrealizować swój cel. Dziękuje mu tak gorąco jak tylko potrafisz. To co osiągnąłeś zawdzięczasz jemu. To on jest wielki i wspaniały. A nie ty!

Jeżeli chcesz pozostać na szczycie:

- 1) uznaj, że Bóg jest źródłem twych sukcesów, on jest wielki, a nie ty; dziękuj mu za wszystko co udaje ci się osiągnąć

This page contains no comments

- 2) nigdy nie zapominaj, że sukces wymaga wolnej i systematycznej pracy;
nie przemęczaj organizmu, ani nie rozleniwiaj
- 3) niech kieruje tobą miłość do innych, a nie pogoń za podziwem i chęć bycia lepszym
- 4) traktuj wszystkich dobrze; dziel się tym co masz

Trzymaj się tych złotych zasad, a nigdy nie doświadczysz goryczy upadku.

Realizując jakikolwiek swój cel kieruj się miłością do Boga i innych. Zrezygnuj z czytania książek motywacyjnych, które rozbudzają nadmierny optymizm. Przekonują, że jesteś wielki i że możesz absolutnie wszystko jeżeli tylko będziesz bardzo wierzył i chciał. Tak nigdy nie było, nie jest i nie będzie. Tylko Bóg jest wszechmocny. Nie ty. „Niech będzie wola Twoja, a nie moja”. Niech te słowa zapadną ci w pamięci. Sam bez Boga niewiele możesz. Nawet jak uda ci się coś osiągnąć to niemal na pewno to stracisz. Załamiesz się i wpadniesz w nałóg.



„Nigdy nie zapominaj o tym, że twój talent pochodzi od Boga.”

Niech najważniejszą modlitwą jaką odmawiasz będą słowa „Dziękuję”.

Author: anya Subject: Sticky Note Date: 2012-02-13 09:45:55 +01'00'

"Będąc na szczycie, pamiętaj o tragarzach, którzy cię na niego wnieśli."

Szczęśliwe związki

This page contains no comments

1.

Tradycyjny sposób budowania związków

Czego pragniesz w życiu? „Chce kochać i być kochanym”. Miłość jest tym czego większość z nas pragnie najbardziej. Tak było 1000 lat temu i tak jest teraz. Piosenki, książki, filmy wszystko zawiera opowieść o miłości lub jej stracie. Żyjemy by dzielić się miłością.

Jak zdobyć miłość, której tak pragniemy? Większość z nas uważa, że przede wszystkim należy ją dawać. Schemat postępowania osoby pragnącej zdobyć miłość wygląda następująco:

- 1) Człowiek pragnie otrzymywać miłość od innych ludzi. Uważa, że to da mu szczęście. Staje się miły, kochający, życzliwy. Poświęca się by otrzymać sympatię i miłość.
- 2) Człowiek uważa, że skoro daje druga osoba winna to odwzajemnić. Im więcej dał tym większe są jego oczekiwania co do drugiego człowieka. Jeżeli inni ludzie odwzajemniają jego starania czuje się szczęśliwy, jeżeli nie czuje się odrzucony i załamany. Jego poczucie własnej wartości uzależnione jest od innych.

Nie ma nic złego w dawaniu miłości. Wręcz przeciwnie, jest to coś wspaniałego. Jest to jedna z najgłębszych potrzeb ludzkich. Problem pojawia się wówczas, gdy człowiek oczekuje, że za swoje starania drugi człowiek powinien mu się odpłacić – dać coś w zamian. Daje ci miłość więc oczekuje, że i ty mi ją dasz.

Ludzie z natury nie lubią spełniać niczyich oczekiwań. Chcą być wolni. Chcą sami decydować o dawaniu miłości. Gdy wyczuwają, że są do tego zobligowani czują wewnętrzny bunt. Nie chcą robić czegoś dla kogoś bo muszą. Wyczuwają, że są poddawani manipulacji i odchodzą.

This page contains no comments

Sytuacja taka bardzo często występuje w małżeństwie. Żona rezygnuje z własnego rozwoju i całą uwagę poświęca mężowi. Daje miłość by otrzymać ją w zamian. Mąż wyczuwa jej oczekiwania i czuje się nimi zniewolony. Oddala się emocjonalnie i fizycznie. Kocha swoją żonę, ale potrzeba wolności każe mu się oddalić.

Jedną z najważniejszych umiejętności jakiej trzeba się nauczyć by mieć szczęśliwe związki jest dawanie drugiemu człowiekowi wolności. Jeżeli pogodzimy się z tym, że nic nam się od drugiego człowieka nie należy staniemy się wolni i zaczniemy prawdziwie kochać innych.

*„Nie staraj się pamiętać, że coś komuś dałeś,
ale zawsze pamiętaj o tym co otrzymałeś.”*

2.

Bycie szczęśliwym ze sobą jako droga do szczęśliwych związków

By mieć szczęśliwe związki z innymi musisz zacząć od siebie. Musisz nauczyć się być szczęśliwym ze sobą. Gdy jesteś zadowolony z siebie dajesz innym ludziom nie oczekując nic w zamian. Ludzie odwzajemniają ci to i dzięki temu tworzysz szczęśliwe związki.

Gdy nie jesteś szczęśliwy z sobą nie dajesz innym zbyt wiele, a jeżeli to robisz to tylko po to by otrzymać coś w zamian. Manipulujesz innymi by brać. Ludzie to wyczuwają i nie udaje ci się stworzyć szczęśliwych związków.

This page contains no comments

„Jeśli nie wypełnisz najpierw siebie, to nie będziesz mieć nic, co mógłbyś dać komukolwiek.

Zatem konieczne jest, abyś zadbał najpierw o siebie. Najpierw zadбай o swoją radość.

Kiedy odczuwasz radość, nie musisz myśleć o dawaniu.

Dawanie odbywa się w sposób naturalny, dzięki nadmiarowi, który masz w sobie.”

Jeżeli jesteś szczęśliwy ze sobą:

- dobrze o sobie myślisz
- dbasz o siebie
- czujesz, że jesteś wart miłości
- dajesz innym i nie oczekujesz niczego w zamian
- gdy ktoś cię odrzuca wciąż o sobie dobrze myślisz
- gdy ponosisz porażkę wciąż o sobie dobrze myślisz
- twoje poczucie własnej wartości zależy od ciebie, a nie innych

Jeżeli jesteś nieszczęśliwy ze sobą:

- jesteś wobec siebie krytyczny
- nie dbasz o siebie
- czujesz, że nie jesteś wart miłości
- dajesz innym by otrzymać coś w zamian
- gdy ktoś cię odrzuca czujesz się zraniony i pragniesz zemsty
- gdy ponosisz porażkę czujesz do siebie nienawiść
- twoje poczucie własnej wartości zależy od innych

„W systemie wartości człowieka nie ma nic ważniejszego

*- bardziej decydującego o jego rozwoju psychicznym i motywacjach –
niż miłość i szacunek jakim darzy on sam siebie.*

Jeżeli nauczysz się być szczęśliwy ze sobą, nigdy nie zabraknie ci miłości. Będziesz tworzył szczęśliwe związki. Jeżeli się tego nie nauczysz będziesz wciąż dawał i nie otrzymywał niczego w zamian. Poniżej znajduje się siedem najważniejszych zaleceń, których stosowanie umożliwi ci bycie szczęśliwym ze sobą:

This page contains no comments

- 1) Regularnie nawiązuj kontakt boską częścią siebie
- 2) Traktuj swoje ciało z miłością – jak doskonałe dzieło Boga
- 3) Oczyszczaj swoją przeszłość
- 4) Rozwijaj się wolno i systematycznie
- 5) Doceniaj siebie
- 6) Bądź ze sobą szczery w obliczu porażek
- 7) Czuj się ze sobą dobrze w obliczu odrzucenia

1

Regularnie nawiązuj kontakt z boską częścią siebie

Każdy z nas posiada ciało i umysł, jednak w swej istocie jesteśmy istotami duchowymi. Posiadamy w swoim wnętrzu duszę, która jest wieczna. By poczuć się ze sobą szczęśliwy musisz się nauczyć nawiązywać z nią kontakt. Możesz to zrobić przez:

- 1) modlitwę
- 2) medytację
- 3) jogę
- 4) kontakt z naturą
- 5) kontakt z dziećmi

Jeżeli trudno przychodzi ci nawiązywanie kontaktu z boską częścią siebie to mam dla ciebie zadanie. Czy masz jakieś swoje ulubione zdjęcie z dzieciństwa? Jeżeli tak to koniecznie wyciągnij go, opraw i postaw w widocznym miejscu. Patrz na buzię dziecka na zdjęciu tak często jak to możliwe. Uświadom sobie, że w twoim wnętrzu wciąż jest ta niewinna istota, musisz ją tylko odnaleźć. Ta część ciebie pragnie twojej miłości i uwagi. Nie chce być karana, ani krytykowana za wszystko. Chce być kochana taka jaka jest. Zatrósz się więc o nią. Daj jej tyle miłości ile potrzebuje. Dziecko, które widzisz jest doskonałe i piękne takie jakie jest. Ty w swej istocie także taki jesteś.

„By zyskać miłość, wypełnij się nią, aż po brzegi.”

This page contains no comments

*„Prawdziwe piękno pochodzi z wewnątrz,
rodzi się z ducha, a rozwija dzięki promieniowaniu przebóstwionej duszy.
Takie piękno przyciąga i umacnia tych, którzy na nie patrzą.”*

2

Traktuj swoje ciało z miłością - jak doskonale dzieło Boga

Jeżeli twoje ciało odbiega od ustalonego kanonu piękna to może być ono przyczyną twojego cierpienia. Możesz go nie akceptować i nie dbać o niego należycie.

By to zmienić musisz zacząć myśleć o swoim ciele inaczej. Patrz na niego jak na doskonałe dzieło Boga. Nie ma drugiej takiej osoby jak ty. Jesteś jedyny i niepowtarzalny. Pozwól innym myśleć o twoim ciele w dowolny sposób. Ty jednak zawsze je kochaj, afirmuj i uważaj za piękne. Traktuj swoje ciało tak jakbyś traktował najlepszego przyjaciela. Pomyśl, jak wiele robi ono dla ciebie każdego dnia. Jak zawsze ci jest posłuszne i oddane. Kochaj go więc.

„To nie twoje ciało jest brzydkie, tylko twoje myśli o nim.”

By pokochać swoje ciało:

- 1) Pomyśl o wszystkich negatywnych myślach na temat swojego ciała.
Uznaj, że są one pewnym „wadliwym programem”, który przejąłeś ze środowiska.
- 2) W wyobraźni wyrzuć ze swojej głowy ten program.
- 3) Poczuj, że twoje ciało jest pięknym, niepowtarzalnym dziełem Boga.

Czy znasz ludzi, którzy nie są zbyt atrakcyjni, a mimo to mają ogromne powodzenie? Są popularni, lubiani i kochani przez innych. Jeżeli znasz to czy wiesz dlaczego tak jest? Ludzie ci zrozumieli, że inni myślą o tobie w taki sam sposób jak ty to robisz. Jeżeli będziesz myśleć, że masz piękne ciało to inni też tak zaczną o nim myśleć. Jeżeli będziesz myśleć, że jest brzydkie ludziom także wyda się brzydkie. Wszystko zależy od ciebie i twojego postrzegania.

*„Zawsze koncentruj się na pięknych elementach swojego ciała.
Radosne oczy, szczery uśmiech ? – co w twoim przypadku jest tym wyjątkowym elementem?”*

This page contains no comments

Czy jest jakaś część ciała, która wyjątkowo ci się podoba? Jeżeli tak to koncentruj się na niej. Gdy zaczniesz dostrzegać piękne elementy swojego ciała w naturalny sposób zaczniesz o niego dbać. Będziesz lepiej wyglądać i lepiej się czuć. Twoje pozytywne wibracje spowodują, że będziesz wytwarzał wokół siebie aurę piękna. Inni to wyczują i twoje ciało będzie również wydawać im się piękne bez względu na to jak wygląda.

„Odkryłam w końcu, że nikt, ale to absolutnie nikt w moim otoczeniu nie ma idealnego ciała.

Każdy miał za to coś co mi się szczególnie podobało.

To proste odkrycie w tamtym okresie było dla mnie wyzwajające.”

3

Oczyszczaj swoją przeszłość

Najczęściej nieumiejętność bycia szczęśliwym ze sobą wynika z bolesnych wspomnień. Jeżeli jako dziecko lub jako nastolatek doświadczyłeś odrzucenia od ważnych dla ciebie osób, najprawdopodobniej wykształciło się w tobie przekonanie, że jesteś niewiele wart. Do takich osób można zaliczyć: rodziców, pierwszą miłość czy grupę rówieśników. Ich odrzucenie zazwyczaj boli najbardziej. Jeżeli byłeś przez nich źle traktowany to przez całe życie będziesz mieć skłonności by myśleć o sobie źle.

Zazwyczaj jesteśmy odrzucani z powodu wyglądu lub niepowodzeń w jakiejś dziedzinie. Odrzucenie sprawia nam ból. Nasz wygląd i porażki stają się przyczyną naszego cierpienia. Przestajemy dobrze o sobie myśleć. Gdy tak się dzieje inni wyczuwają to i zaczynają nas jeszcze bardziej odrzucać. My zaczynamy się jeszcze gorzej czuć. Tak powstaje błędne koło.

Jak myślisz jaki jest sposób by wyjść z tego błędnego koła? Ludzie, którzy próbują poradzić sobie z bolesnymi wspomnieniami z przeszłości próbują różnych metod, aż w końcu odkrywają, że jedyną drogą by być znów szczęśliwym jest przebaczenie.

Czy wiesz dlaczego tak ważne jest przebaczenie? Jest tak dlatego, iż jeżeli nie przebaczysz drugiemu człowiekowi wciąż będziesz czuł do niego urazę i gniew. Twoim głównym pragnieniem będzie chęć rewanżu i zemsty. Marzenia i fantazjowanie o swojej wielkości pozba-

This page contains no comments

wią cię energii, którą mógłbyś wykorzystać na stopniowe i systematyczne realizowanie wartościowych celów. Oprócz tego wciąż będziesz ranił bezbronne osoby w twoim otoczeniu i nie będziesz wiedział dlaczego.

Przebaczyć należy nie tylko innym, ale także i sobie. Jeżeli tego nie zrobisz wciąż będziesz czuł się winny. Poczucie winy spowoduje, że będziesz się stale nieświadomie karał. Nie pozwolisz sobie na szczęście. Wejdiesz na drogę autodestrukcji. Wpadniesz w nałóg lub depresję.



Wybaczenie innym

Niezwykle trudno jest przebaczyć ludziom, którzy nas skrzywdzili. Czy wiesz dlaczego tak jest? Dzieje się tak dlatego, gdyż wybaczenie oznaczałoby akceptację krzywdy jaką nam wyrządzili. Nasz umysł buntuje się przed tym. Nie chce akceptować zła. Możemy wielokrotnie powtarzać, że komuś przebaczymy, mimo to nadal czuć urazę. By prawdziwie przebaczyć drugiemu człowiekowi należy wnikać głębiej w naturę człowieka.

Wyobraź sobie komputer. Ma on różnego rodzaju programy. Programy te są napisane przez informatyków. Jedne z nich uważasz za dobre, a inne za złe. Gdy jakiś program uważasz za zły usuwasz go i instalujesz nowy.

Z mózgiem jest podobnie. Jest on jak najwyższej jakości komputer. Masz w nim różnego rodzaju programy. Programy te składają się z przekonań dotyczących rzeczywistości. Na ich podstawie w określony sposób myślisz, odczuwasz i zachowujesz się. Programy te nieświadomie przejmujesz ze środowiska. Opierają się one głównie na opiniach ludzi z którymi masz kontakt w codziennym życiu. Są zbiorem tego co o życiu sądzą twoi rodzice, nauczyciele, przyjaciele, znajomi.

Ogólnie programy można podzielić na dobre i wadliwe. *Dobre programy* to takie dzięki, którym masz dobre relacje ze sobą i ludźmi wokół. Powodują, że jesteś szczęśliwy. Ich działanie umożliwia ci skuteczne funkcjonowanie w otaczającym świecie. *Wadliwe programy* to takie, które ranią ciebie i ludzi. Powodują, że cierpisz i jesteś nieszczęśliwy. Ich działanie uniemożliwia ci sprawne funkcjonowanie.

Author: anya Subject: Sticky Note Date: 2012-02-13 09:24:49 +01'00'

„Tam, gdzie nie chcesz przebaczyć powstaje mur. Od muru zaczyna się więzienie.”

„Przebaczanie jest przywróceniem sobie wolności, jest kluczem w naszym ręku od własnej celi więziennej.”

Wyobraź sobie, że każdy człowiek posiada w swoim umyśle różnego rodzaju programy. Jedne mogą ci się podobać, a inne nie. Jeżeli nie lubisz jakiejś osoby to tak naprawdę nie lubisz jej programu. Druga osoba sama w sobie jest niewinna. Przejęła ona nieświadomie jakiś „wadliwy program” z otoczenia i zachowuje się zgodnie z nim. Może ona ranić i krzywdzić innych. Nie potrafi ona jednak inaczej się zachowywać. W jej głowie uruchamia się program, a ona działa zgodnie z nim.

Czy wiesz dlaczego tak łatwo kocha się małe dzieci? Jest tak dlatego, że pozbawione są one jeszcze tych „wadliwych programów”. Są one niewinne i czyste. Dopiero z czasem „instalują” w swoich umysłach programy, a nam coraz trudniej jest je kochać.

Zazwyczaj jest tak, że jedynie rodzice, a szczególnie matka jest w stanie bezwarunkowo kochać swoje dziecko. Miłość matki jest taka silna ponieważ nosi ona w sobie wspomnienia dziecka, które pozbawione było „wadliwego programu”. Pamięta niewinną istotę, która trzymała na rękach. W przyszłości jej dziecko może zostać największym zbrodniarzem, ranić ją i wszystkich dookoła, ona jednak nie przestanie go kochać. Jej miłość jest bezwarunkowa, ponieważ potrafi ona odróżnić niewinną istotę swego dziecka od „wadliwego programu”, które przejęło. Program ten może potępiać, nienawidzić, gardzić nim, ale swoje dziecko zawsze będzie kochać.

Jeżeli chcesz bezwarunkowo kochać drugiego człowieka musisz nauczyć się patrzeć na niego przez pryzmat tego kim jest, a nie przez pryzmat jego programów. Programy mogą być dobre lub złe. Możesz je lubić lub nie. Człowiek jednak zawsze jest dobry i niewinny. Jest boską istotą, która nieświadomie „zainstalowała” w sobie pewne programy z którymi musi żyć.

„Nasza prawdziwa jaźń jest duchowa.

Nie jesteśmy ludźmi, którzy chwilami doświadczają przeżyć duchowych – jest odwrotnie: jesteśmy istotami duchowymi doświadczającymi od czasu do czasu przeżyć właściwych ludziom.”

Niemal każdy z nas nosi w swoim sercu osobę, którą kochał i która z jakichś względów go odrzuciła. Czy w twoim życiu była taka osoba? Jeżeli tak to zapewne wiesz, że ból odrzucenia jest ogromny. Człowiek zaczyna źle o sobie myśleć. Czuje się nic nie wart. Stan ten może trwać latami.

This page contains no comments

Czy wiesz jak sobie poradzić z takimi uczuciami? Musisz popatrzeć na całą sytuację w inny sposób. Wyobraź sobie, że ty i ta druga osoba jesteście dwiema istotami duchowymi, których naturalnym stanem jest kochanie siebie nawzajem. Oboje jednak posiadacie w sobie programy, które uniemożliwiają wam wyrażanie miłości. Wasze programy, które przejęliście ze środowiska powodują, że raniacie się nawzajem i nie umiecie razem żyć. Na głębszym, duchowym poziomie oboje pragniecie miłości, ale sposób myślenia, odczuwania i zachowania, którego nauczyliście się w trakcie waszego rozwoju uniemożliwia wam to.

Pamiętaj, to nie druga osoba cię odrzuca tylko jej program. Uruchamia się on automatycznie pod wpływem twojego programu. Na głębszym poziomie między wami wciąż jest miłość. Możesz jej doświadczać, jeżeli nawiążesz kontakt z duchową istotą drugiej osoby. Możesz ją kochać do końca swych dni i otrzymywać od niej miłość. By tak się stało musisz jedynie oddzielić siebie i ją od programów, które blokują przepływ miłości.

Jeżeli chcesz wybaczyć drugiej osobie musisz wyobrazić sobie, że wyciągasz z jego głowy program, który cię rani. Gdy to zrobisz pozostanie niewinna, boska istota, którą łatwo będzie ci pokochać.

Jeżeli będziesz próbował pokochać drugiego człowieka wraz z programem, który cię rani to nigdy ci się to nie uda. Jest to niemożliwe. Twój umysł zbuntuje się przed pokochaniem czegoś co uważa za złe. Akceptacja programu, który cię rani oznaczałaby zgodę na niego. Dopiero, gdy oddziolisz człowieka od jego programów odczujesz miłość i pełne przebaczenie.

Wybaczenie osobie, która cię zraniła:

- 1) Pomyśl o osobie, która cię zraniła w przeszłości.
- 2) Postaraj się oddzielić tę osobę od programu, który cię rani.
W wyobraźni usuń z jej głowy ten program. Uznaj, że to on cię rani, a nie ta osoba.
- 3) Teraz uświadom sobie, że w tobie także jest program, który rani drugą osobę. Oddziel się od niego. W wyobraźni usuń go ze swojej głowy, tak by nie był częścią ciebie, lecz czymś zewnętrznym.
- 4) Popatrz na drugą osobę jak na niewinną istotę i powiedz jej: „Kocham cię”.
Przytul ją do siebie i poczuj miłość. Uświadom sobie, że ty i druga osoba jesteście istotami duchowymi, których największym pragnieniem jest dawać i otrzymywać miłość.

This page contains no comments

Być może ten proces będziesz musiał powtórzyć wielokrotnie. Wszystko zależy od tego jak silną urazę żywiłeś do drugiej osoby. Twoje negatywne myśli są pewnego rodzaju nawykiem myślowym, który pojawia się automatycznie. Gdy uświadomisz sobie swój stary program, zacznij powtarzać słowa: „Kocham cię” myśląc o duchowej istocie drugiej osoby. Rób tak do momentu, aż poczujesz w swoim wnętrzu miłość do niej.

„Błądzić jest rzeczą ludzką - przebaczać boską.”

Wybaczenie sobie

Czy winisz się za jakieś zdarzenia z przeszłości? Jeżeli tak to musisz zrozumieć, że wynikały one z pewnych „nieskutecznych programów”, które przejąłeś ze środowiska. To one są winne, a nie ty. Ty starałeś się najlepiej jak potrafiłeś. Pewnych rzeczy wówczas nie wiedziałeś. Robiłeś to co wydawało ci się słuszne.

W inny sposób można to przedstawić tak. Wyobraź sobie, że w przeszłości chciałeś dojechać z Krakowa do Warszawy, ale miałeś ze sobą wadliwą mapę. Wciąż błądziłeś. Bardzo się starałeś osiągnąć cel, ale ci się nie udawało. Kto jest winny w tej sytuacji? Ty czy twoja wadliwa mapa, którą otrzymałeś? Oczywiście winna jest mapa. Ty chciałeś dobrze. Z dobrą mapą osiągnąłbyś zamierzony cel.

Gdy chcesz wybaczyć sobie jakieś zdarzenia z przeszłości musisz w wyobraźni usunąć ze swojej głowy „nieskuteczny program”, który spowodował szkody w twoim życiu. Musisz dokonać rozdzielenia między nim, a tobą. Kiedy to zrobisz poczujesz się czysty i niewinny. Pamiętaj, to program zawinił nie ty.

Działanie takie można porównać do oczyszczania komputera ze złego programu. Usuwasz go, by nie zajmował pamięci i nie wyrządzał szkód. To nie wina komputera, że ma zły program, tylko programu. Jest źle napisany. Program jest winny, a nie komputer. Komputer bez danego programu działa bez zarzutu.

This page contains no comments

Proces wybaczenia sobie:

- 1) Pomyśl o zdarzeniu z przeszłości za które się winisz.
- 2) Postaraj się oddzielić siebie od „nieskutecznego programu”, który wywołał cierpienie w przeszłości.
- 3) W wyobraźni wyrzuć go ze swojej głowy. Uznaj, że on zawinił nie ty.
- 4) Poczuj, że jesteś czysty i niewinny. Nie ma w tobie programu.

Jeżeli chcesz dokonać w swoim życiu zmian to musisz nauczyć się oddzielać siebie od programów, które przejąłeś z zewnątrz. Ty jesteś boską, niewinną częstką Boga. Programy są czymś przejętym z zewnątrz, dzięki którym funkcjonujesz w otaczającym cię świecie.

Podobnie jak programy komputerowe nie są komputerem, tak programy w twoim mózgu nie są twoim mózgiem. Możesz je usuwać i „instalować” nowe. Możesz wybrać życie pełne szczęścia lub pełne cierpienia. Wszystko zależy od ciebie. Ty decydujesz.

*„Nikt z nas nie może zmienić swojego wczoraj,
ale każdy z nas może zmienić swoje jutro.”*

4

Rozwijaj się wolno i systematycznie

Porzuć nadmierne ambicje i nastaw się na stały systematyczny rozwój. Pozbądź się przekonania, że jesteś silny i wszystko zniesiesz jak tylko będziesz tego bardzo chciał i wierzył. Przyjmij inną strategię. Zaczynij cieszyć się małym. Zobaczysz, że to właśnie zaprowadzi cię na szczyt.

Gdy zaczniesz rozwijać się wolno i systematycznie to odkryjesz, że daje to ogromne szczęście. Będziesz się wspaniale ze sobą czuł. W twoim życiu nie będzie już miejsca na ciągle porażki i nienawiść do siebie. Przestaniesz uderzać głową w mur. Zaczyniesz siebie szanować. Uwierz mi, nie ma nic wspanialszego.

This page contains no comments

Wyznaczaj sobie cele i stosuj strategię małych kroków, która opiera się na założeniu, że twój cel może być wielki, ale kroki do niego prowadzące powinny być małe i tak rozłożone w czasie, byś niemal nie odczuwał, że cokolwiek nowego dzieje się w twoim życiu. Bądź dla siebie łagodny.

Pierwszy krok w kierunku celu:

- nie powinien wzbudzać twojego entuzjazmu, ani poczucia, że robisz coś wielkiego
- powinieneś czuć, że bez trudu go osiągniesz
- wykonanie go powinno sprawiać przyjemność

Pierwszy krok powinien być tak mały, że wręcz powinieneś odczuwać niedosyt działania. Na początku powinno być łatwo! Kolejne kroki powinny być równie małe.

Jeżeli będziesz powoli posuwał się do przodu zobaczysz w swoim życiu wielkie, trwałe zmiany. Jeżeli będziesz chciał zmienić się szybko, będziesz wciąż stał w miejscu. Będą mijały lata, a twoje życie będzie wciąż wyglądać tak samo.

„Sztuka polega na tym by iść do przodu małymi kroczkami.”

5

Doceniaj siebie

Wiele osób ma tendencję do tego by nie pamiętać o swoich sukcesach za to w kółko potrafia rozpamiętywać porażki. Czy w twoim przypadku też tak jest ? Jeżeli tak wypisz sobie 10 swoich największych osiągnięć i powieś w widocznym miejscu lub noś w kalendarzu. Niech przypominają ci o twoich dokonaniach.

Większość z nas posiada w sobie wewnętrznego krytyka. Jest to perfekcjonista, który wymaga od nas doskonałości. Wciąż jest niezadowolony, jeżeli to co robimy nie jest bliskie ideału. Zadowolają go tylko wielkie sukcesy. Czy i ty posiadasz go w sobie? Jeżeli tak musisz

This page contains no comments

zacząć świadomie go kontrolować. Nie pozwól mu władać swoim umysłem. Najlepiej wymów mu pracę. Zwolnij go. Poślij na bruk!

Zmień strategię. Zaczynaj doceniać siebie. Kiedy rozpoczniesz pracę nad jakimś celem staraj się monitorować swoje osiągnięcia. Zapisuj je, a następnie mów sobie coś miłego np. „Świetna robota!”, „Udało mi się!”, „Tylko tak dalej”. Nagradzaj się za swoje osiągnięcia drobnymi przyjemnościami. Idź do kina, zjedz kolację w restauracji, kup sobie ładne ubranie. Traktuj siebie tak jakbyś traktował najlepszego przyjaciela. Bądź dla siebie wyrozumiały i dobry.

*„Doceniaj się za robienie rzeczy małych!
Doceniaj się za robienie rzeczy małych!
Doceniaj się za robienie rzeczy małych!
W tym tkwi sekret wielkich osiągnięć.”*

6

Bądź ze sobą szczerzy w obliczu porażek

Jedno z powiedzeń mówi: „Jeżeli uda ci się za pierwszym razem, postaraj się ukryć zdziwienie.”, inne zaś: „Nikt nigdy nie osiągnął doskonałości inaczej, niż na drodze wielu poważnych błędów”. Tak też jest. Jeżeli pragniesz coś osiągnąć wiele razy ci się nie uda.

To coś naturalnego. Nie wiń się za to i nie krytykuj. Naucz się celowo i świadomie myśleć o sobie dobrze, gdy ci się coś nie uda. Pogratuluj sobie: „Brawo. Oto odkryłem kolejny sposób, który nie działa. Wypróbuję teraz kolejny.” Traktuj porażki jako informacje co działa, a co nie.

Czy wiesz co jest prawdziwą porażką? Prawdziwą porażką jest nieumiejętność przyznania się do błędów i zaniechanie prób naprawienia ich. Upaść i leżeć – to jest prawdziwa porażka.

Załóżmy, że oblałeś ważny egzamin. Czy wiesz co jest w tym wypadku prawdziwą porażką? Prawdziwą porażką jest nieumiejętność wyciągnięcia wniosków z sytuacji i mówienie sobie kłamstw typu egzaminator się uwziął oraz nierobienie nic by zmienić sytuację. Jeżeli będzie w tobie odwaga by przyznać, że nie poświęciłeś tyle czasu ile trzeba na naukę, jeżeli

This page contains no comments

zmusisz się do pracy by kolejny raz przystąpić do egzaminu– jesteś zwycięzcą, mimo przegranej.

Założmy teraz, że przytyłeś. Czy wiesz co w tym wypadku jest prawdziwą porażką? Prawdziwą porażką jest okłamywanie siebie, że wygląd nie ma dla ciebie żadnego znaczenia i nie-robienie nic, by zmienić stan w jakim się znalazłeś.

Stosując strategię małych kroków w swoim życiu z łatwością powinieneś poradzić sobie z większością swoich dawnych problemów. Ważne jest byś przeanalizował co stanowi główne źródło tego, że ci się nie udaje. Zbyt szybkie tempo? Ograniczające przekonania? Niechęć do ciężkiej pracy? Koniecznie musisz odpowiedzieć sobie na pytanie co hamuje twój rozwój.

Pamiętaj choć popełniłeś błędy zawsze masz następną szansę. Przypuśćmy nawet, że próbowałeś i poniosłeś porażkę za porażką. Zawsze możesz zacząć ponownie, ponieważ to co nazywamy prawdziwą porażką, nie jest spadaniem w dół, ale pozostaniem na dole.

„Silni ludzie popełniają tyle samo okropnych błędów co słabi. Różnica polega jednak na tym, że silni potrafią przyznać się do błędów i czerpać z nich naukę. Biorą się do ciężkiej pracy i zaczynają od nowa. I w ten sposób stają się jeszcze silniejsi.”

Po porażce trzeba:

1. Przyznać się do popełnionych błędów
2. Wziąć się do ciężkiej pracy by naprawić owe błędy
3. Spróbować jeszcze raz

Działania te wymagają szczerości i pokory. By być szczęśliwym ze sobą musisz nauczyć się mówić sobie prawdę oraz zrezygnować z wyidealizowanego obrazu siebie. Musisz dać sobie prawo do bycia niedoskonałym i do popełniania błędów. Nie wiesz wszystkiego. Cały czas się uczysz. I tak będzie do końca twych dni. Nie bój się słów: „Jestem niedoskonały. Pomyliłem się”. Bądź w swoich oczach prawdziwy, a nie idealny.

This page contains no comments

„...i poznacie prawdę, a prawda was wyzwoli.”

*„Prawda, która wyzwala to zazwyczaj prawda,
której nie chcemy słyszeć.”*

„Upadaj siedem razy, podnoś się osiem.”

*„Gdzie leżał sekret moich wielkich osiągnięć ?
- Podnosiłem się za każdym razem, gdy upadłem.”*

7

Czuj się ze sobą dobrze w obliczu odrzucenia

Są ludzie, którzy zrobią wszystko byś poczuł się źle: krytykują, obmawiają za plecami, manipulują tobą i zazdroszczą ci wszystkiego. Osoby takie każdego traktują z wyższością. Po spotkaniu z nimi poziom twojej energii jest niski. Zaczynasz się źle czuć. Ich krytycyzm powoduje, że zaczynasz źle o sobie myśleć.

Gdy ktoś cię odrzuca w takiej lub innej formie, ty wciąż powinieneś czuć się dobrze sam ze sobą. Ta postawa powinna być twoim świadomym wyborem. Powinieneś nieustannie ją ćwiczyć. Czujesz się ważny i wiele wart, mimo odrzucenia. Opinia drugiej osoby nie ma wpływu na twoje samopoczucie.

Być może znasz osoby, które prezentują taką postawę. Obserwuj je. Osoby takie nigdy nie pozwalają by czyjeś słowa zepsuły im humor. Ktoś ich odrzuca, a one słuchają spokojnie, po czym stwierdzają: „Masz prawo do swojej opinii na mój temat. Jak jednak myślę o sobie inaczej. Nie musimy się zgadzać.”, „Tak popełniam błędy. Nie jestem doskonały, cały czas się uczę.”

Daj ludziom pełne prawo myślenia o tobie tak jak chcą. Niech cię odrzucają, krytykują, obmawiają za plecami, ty czuj się ze sobą dobrze. Nie walcz z nimi, ani nie przekonuj ich, że jesteś wiele wart. Nie musisz być przez wszystkich kochany!

This page contains no comments

„Ty myślisz tak, a ja inaczej i to jest w porządku”. Zaczynij prezentować taką postawę. Bądź szczęśliwy i czuj się wspaniale. Kochaj i szanuj siebie bez względu na wszystko, a zobaczysz, że inni też zaczną to robić. Pamiętaj, ludzie myślą i traktują cię tak jak ty to robisz w stosunku do siebie. Jeżeli myślisz o sobie dobrze, oni też zaczynają tak myśleć. Jeżeli kochasz siebie, oni też zaczynają cię kochać.

Patrz na ludzi, którzy krzywdzą innych ze współczuciem. Sami są nieszczęśliwi i dlatego chcą by inni tacy byli. Powstrzymaj się od myślenia o nich źle. Mów się raczej za nich i dobrze życz. Patrz na nich przez pryzmat tego kim są, a nie ich „wadliwych programów”. Wybaczaj, wybaczaj i jeszcze raz wybaczaj.

*„Tylko ty możesz zmniejszyć swoje poczucie własnej wartości.
Ale nawet ty nie powinieneś tego robić!”*

*„Nie musisz być przez wszystkich kochany!
Daj innym prawo do nie kochania cię.”*

„Są ludzie, którzy odrzucą każdego. Pogódź się z tym.”

3.

Szczęśliwe związki z ludźmi – najważniejsze zasady

Jeżeli nauczysz się być szczęśliwym sam ze sobą w sposób naturalny będziesz mieć szczęśliwe związki. Ludzie sami będą chcieli spędzać z tobą czas. Twoje szczęście będzie się im udzielać. Dzięki tobie sami poczną się szczęśliwi. Oprócz szczęścia możesz dać ludziom znacznie więcej. Możesz pokazać im, że są dla ciebie ważni. A jak? Poniżej znajdują się najważniejsze zasady.

This page contains no comments

1. Dawaj i nie oczekuj nic w zamian
2. Doceniaj to co otrzymujesz
3. Życz ludziom dobrze
4. Mów prawdę
5. Dawaj ludziom wolność
6. Nie idealizuj ludzi, ani nie poniżaj
7. Przyznawaj się do błędów i naprawiaj wyrządzone zło

1

Dawaj i nie oczekuj nic w zamian

By bezinteresownie dawać innym musisz czuć się ze sobą szczęśliwy. W pierwszej kolejności dbaj zawsze o swój rozwój. Dawaj sobie by potem móc dawać innym. Jeżeli nie dasz sobie szczęścia, radości i miłości to nie będziesz mieć nic co mógłbyś dać innym.

Kiedy będziesz zadowolony z siebie dawaj ludziom: uśmiech, uściski, dobre słowo. Dawaj ludziom swój czas, prezenty. Dawaj ludziom to za co nie mogą ci się odwdziżyć.

Nie bój się słów „Kocham cię”. Jeżeli kogoś kochasz powtarzaj to wielokrotnie. Słowa te mają magiczną moc. Żyjemy po to by kochać i być kochanym.

Traktuj swoją pracę jak służbę dla innych. Jeżeli robisz coś z miłości nie wymaga to od ciebie wysiłku. Służ innym, pomagaj i nie oczekuj niczego w zamian.



„Najważniejsze w życiu są te drobne akty miłości i dobroci, których nikt nie dostrzega.”



2

Doceniaj to co otrzymałeś

Doceniaj to co inni dla ciebie robią. Nie traktuj tego jak oczywistość, jak coś co ci się należy. Dziękuj za najdrobniejsze rzeczy. Dziękuj swojemu partnerowi, swoim dzieciom, rodzi-

Author: anya Subject: Sticky Note Date: 2012-02-13 13:25:26 +01'00'

Człowiek jest wielki nie przez to, co ma, lecz przez to, czym dzieli się z innymi.

Author: anya Subject: Sticky Note Date: 2012-02-13 13:26:54 +01'00'

*„Największą radość jaką możesz komuś ofiarować to dać do zrozumienia:
możesz być taki, jaki jesteś.”*

com i przyjaciołom. Okazuj wdzięczność uśmiechem, uściskiem, pocałunkiem, dobrym słowem.

Wypowiadaj słowo: „dziękuję” tak często jak to możliwe. Dziękuj pani, która posprzątała ci mieszkanie, mechanikowi, który naprawił ci samochód, fryzjerce, która zrobiła ci fryzurę. Dawaj innym poczucie, że to co dla ciebie robią jest ważne. Bądź wdzięczny za to co otrzymujesz.

3

Życz ludziom dobrze

Życz ludziom tego co sam chciałbyś mieć. Życz im powodzenia, radości, miłości i szczęścia. Módl się za łaski dla innych. Często w myślach powtarzaj słowa: „Życzę ci wszystkiego dobrego” lub „Niech ci Bóg błogosławi.”

Jeżeli zazdrościsz komuś czegoś to powiedz sobie w myślach: „To także jest dla mnie. Wszechświat jest obfity. Wszystkiego jest mnóstwo. Z Bożą pomocą także to dostanę.” Niech osiągnięcia innych będą dla ciebie źródłem inspiracji do własnych osiągnięć. Zawsze dobrze myśl o tych, którym się wiesz lepiej od ciebie.



4

Mów prawdę

Ludzie pokochają cię za mówienie prawdy! Mów im szczerze o wszystkim co cię dotyczy. Zrezygnuj z wyidealizowanego obrazu siebie, z bycia osobą, której zawsze wszystko się udaje. Naucz się śmiać ze swoich słabości. Przyznawaj się do niepowodzeń. Przyznawaj się do swoich prawdziwych pragnień.

Przełam wstyd. Odważ się. Mów prawdę. Nic, ale to nic nie urzeka tak jak szczerowość. Ludzie nie lubią chodzących idealistów. Ludzie nie znoszą być okłamywani! Wybaczą ci wszystko oprócz kłamstwa. Zrezygnuj z bycia idealnym. Zaczynaj być prawdziwy!



Author: anya Subject: Sticky Note Date: 2012-02-13 09:30:12 +01'00'

„Niewielu z nas potrafi znieść dobrobyt. Innych ludzi, rzecz jasna.”

Author: anya Subject: Sticky Note Date: 2012-02-13 12:16:59 +01'00'

„Nie graj swojego życia. Ludzie chcą ciebie, a nie twojej „komedii”.

„Ludzie pokochają cię za mówienie prawdy!”

„Odważ się być prawdziwy.”

„Mówiąc prawdę przestajesz mieć cokolwiek do ukrycia.”

*„Błogosławieni, którzy umieją się śmiać z siebie,
im nigdy nie zabraknie rozrywki.”*

5

Dawaj ludziom wolność

Większość związków rozpada się nie przez zdradę, kłamstwo, przemoc tylko przez nadmierne oczekiwania. Ludzie z natury nie chcą spełniać nieczyich oczekiwań. Chcą czuć się wolni. Wolność jest tym czego wszyscy pragniemy najbardziej!

Twoje oczekiwania miłości i akceptacji zniewalają cię i innych. Powodują, że stajesz się uległy. Postawa taka powoduje, że brak w tobie dążenia do własnego rozwoju, gdyż cała twoja energia ukierunkowana jest na innych. Oprócz tego masz skłonność do podporządkowania się i zatracania własnej indywidualności. Oceniasz siebie przez pryzmat tego co mówią o tobie inni. Twoim życiem rządzi lęk przed odrzuceniem. Czy chcesz być jego niewolnikiem? Czy chcesz spędzić życie na kolanach ?

Jeżeli nie to musisz dać innym prawo do odrzucenia cię. Zapamiętaj nikt na świecie nie urodził się po to by spełniać twoje oczekiwania. Nic ci się od nikogo nie należy! Drugi człowiek ma prawo cię nie kochać, nie lubić, zdradzić, zawiść i odejść. To jest jego święte prawo. Naucz się przyjmować to ze spokojem. Pogódź się z tym. Daj drugiemu człowiekowi totalną wolność!

„Najcenniejszą rzeczą jaką możesz dać drugiemu człowiekowi to wolność.”

„Dając innym wolność, sam stajesz się wolny.”

„Daj swojemu partnerowi wolność, a on nigdy od ciebie nie odejdzie.”



Author: anya Subject: Sticky Note Date: 2012-02-13 12:47:52 +01'00'

„Miłość jest zaprzeczeniem egoizmu, zaborczości, jest skierowaniem się ku drugiej osobie, jest pragnieniem przede wszystkim jej szczęścia, czasem wbrew własnemu.”

6

Nie idealizuj ludzi, ani nie ponizaj

Nie dziel ludzi na lepszych i gorszych. Traktuj wszystkich na równi. Patrz na drugiego człowieka przez pryzmat tego kim jest, a nie przez pryzmat jego osiągnięć czy wyglądu.

Nie idealizuj nikogo. Pamiętaj, że żaden, ale to absolutnie żaden człowiek nie jest idealny. Nie ma takich ludzi. Każdy z nas posiada trochę zalet i trochę wad. Nie stawiaj nikogo na piedestale. Ani swojego partnera, ani dziecka, ani szefa. Nikogo. Jediną osobą jaką możesz na tym świecie darzyć absolutnym uwielbieniem jest Bóg. Jego uczyn centrum swojego życia.

Nie ponizaj też nikogo. Ten pijak, którego minąłeś jest człowiekiem. Nie miał tyle szczęścia co ty. Wychował się w środowisku, gdzie wszyscy pili. Zaczął pić nie zdając sobie sprawy do czego to prowadzi. Nie ponizaj go, lecz okaż życzliwość.

Postaraj się traktować ludzi ze zrozumieniem. Akceptuj, a nie krytykuj. Każdy stara się zawsze najlepiej jak potrafi. Robi to co wydaje mu się słuszne. Ucz się bezwarunkowej miłości.

„Dobrze widzi się tylko sercem.

To co najważniejsze jest niewidoczne dla oczu.”

„Staraj się tak traktować innych by - gdy umrzesz –

żałował cię nawet właściciel zakładu pogrzebowego.”

7

Przyznawaj się do błędów i naprawiaj wyrządzone zło

Słowa: „Mylilem się. Przepraszam” są niemal tak magiczne jak słowa „Kocham cię”. Używaj ich więc tak często jak to jest konieczne.

This page contains no comments

Jak reagujesz na osoby w twoim otoczeniu, które potrafią przyznać się do błędów? Jak działają na ciebie słowa: „Przepraszam cię. Zawaliłem. To się już nie powtórzy”? Czy jesteś w stanie długo się gniewać? Naucz się przyznawać do błędów, a zyskasz szacunek ludzi.

Jeżeli pod wpływem gniewu powiedziałeś parę zdań za dużo – przeproś. Jeżeli spóźniłeś się i druga osoba czekała na ciebie godzinę – przeproś. Jeżeli coś obiecałeś i zapomniałeś – przeproś. Przepraszaj, a następnie staraj się wynagrodzić drugiej osobie to, że przez ciebie czuła się źle. Kup jakąś drobnostkę, powiedz coś miłego, przytul, pocałuj.

„Niech nikt nigdy przez ciebie nie płacze.”

4.

Tworzenie szczęśliwych związków w oparciu o strategię małych kroków

W rozdziale tym znajdują się ćwiczenia, które mają na celu nauczenie cię tworzenia szczęśliwych związków. Zanim przystąpisz do pracy ustal czas kiedy będziesz wykonywać zadania. Rano? Wieczorem? Ważna jest systematyczność. Staraj się ćwiczenie danego tygodnia powtarzać codziennie. Jeżeli to konieczne pracuj z kalendarzem w którym będziesz mógł monitorować osiągnięcia. W całym procesie niezbędny będzie ci zeszyt do zapisywania ćwiczeń i własnych przemyśleń.

1 tydzień

Pierwsze twoje zadanie będzie polegało na nawiązaniu kontaktu z boską częścią ciebie. Możesz to zrobić poprzez modlitwę, medytację, kontakt ze swoim wewnętrznym dzieckiem. Jeżeli jest to dla ciebie trudne wystarczy, że poczujesz w sobie po prostu miłość i szczęście. Ważne jest by robić to przez ok. 5 minut każdego dnia o ściśle określonej porze.

This page contains no comments

2 tydzień

W drugim tygodniu postaraj się nawiązywać kontakt ze swoim ciałem. Podziękuj mu za wszystko co dla ciebie codziennie robi i za to, że jest ci we wszystkim posłuszne. Postaraj się poczuć do niego miłość.

W zeszycie wypisz sobie 3 rzeczy, które najbardziej ci się podobają w twoim ciele. Następnie koncentruj się na nich. Myśl o tym jakie są piękne. Postaraj się w tym tygodniu mieć same pozytywne myśli dotyczące twojego ciała.

3 tydzień

W trzecim tygodniu wypisz sobie w zeszycie 10 swoich największych osiągnięć. Czytaj je przynajmniej raz dziennie. Możesz listę swoich osiągnięć powiesić w widocznym miejscu.

Oprócz tego każdego dnia staraj się doceniać siebie za wszystko co zrobiłeś. Chodzi nawet o najdrobniejsze czynności. I tak np. jeżeli umyłeś naczynia to powiedz sobie „Dobra robota”, jeżeli wyniosłeś śmieci „Świetnie. Zrobione.”. Rób tak za każdym razem, gdy coś zrobisz. Doceniaj siebie za najdrobniejsze rzeczy.

4 tydzień

W czwartym tygodniu wypisz sobie 3-5 osób do których żywisz największą urazę. Następnie przeprowadź proces wybaczenia. W wyobraźni oddziel siebie i je od wadliwych programów. Staraj się poczuć miłość do nich. Na początku może to być trudne, ale nie rezygnuj. Naucz się myśleć o tych osobach z miłością. Ćwicz codziennie przez 7 dni.

5 tydzień

W zeszycie wypisz sobie 10 rzeczy, których nie chciałbyś, aby ludzie robili w stosunku do ciebie np. nie chcesz by cię krytykowali, by ci zazdrościli, by cię okłamywali itd.

This page contains no comments

Następnie napisz na kartce „Daje ludziom prawo do robienia...” i przepisz wszystkie rzeczy, które wymieniłeś wcześniej. Wyobrażaj sobie, że ludzie zachowują się w stosunku do ciebie tak jakbyś nie chciał, a ty jesteś spokojny, uśmiechnięty, myślisz o sobie i o nich dobrze. Świat się nie wali. Wręcz przeciwnie. Wszystko jest w nim tak jak powinno. Jesteś bezpieczny i spokojny. W twoim wnętrzu panuje miłość i harmonia. Oddychaj głęboko podczas wykonywania tego ćwiczenia. Zadbaj o to by twoje ciało było maksymalnie rozluźnione. Postaraj się robić to ćwiczenie codziennie przez 7 dni.

6 tydzień

W 6 tygodniu opisz w zeszycie 3 swoje największe porażki. Do każdej ze swoich porażek na osobnej kartce napisz „wadliwy program”. Odpowiedz sobie na pytanie: Co nie działało? Czego w tamtym czasie nie wiedziałem? Staraj się być ze sobą szczery. Pamiętaj prawda wyzwala. Następnie napisz „dobry program”. Odpowiedz sobie na pytanie: Co działa? Co teraz bym zrobił w podobnej sytuacji?

Przez okres tygodnia przepracuj 3 swoje największe życiowe porażki. Wyobrażaj sobie, że zamiast wadliwych programów masz dobre. Wydarzają się określone sytuacje z przeszłości, a ty reagujesz tak by wszystko dobrze się skończyło. Wykonuj ćwiczenia codziennie, by utrwalić sobie nowe programy.

7 tydzień

W siódmym tygodniu podczas codziennych ćwiczeń staraj wyobrażać sobie, że siedzą przed tobą ważne dla ciebie osoby, a ty mówisz im prawdę o swoich porażkach. Przyznajesz się przed nimi do popełnionych błędów.

Całą przemowę możesz sobie nagrać i potem odsłuchać kilkakrotnie. Proces ten jest niezwykle oczyszczający. Jak sam się przekonasz ćwiczenie to spowoduje, że coś co kiedyś wydawało ci się tragedią stanie się nagle mało istotne. Przestanie mieć znaczenie. Myśli z przeszłości przestaną rządzić twoim teraźniejszym życiem. Ważne jest byś słuchał nagrania przez siedem kolejnych dni.

This page contains no comments

8 tydzień

Wypisz sobie 3 rzeczy za które ludzie nie mogą ci się odwdzińczyć np. ofiarowanie pieniędzy na biedne dzieci, uśmiech lub pomoc dla osoby starszej lub chorej. Chodzi o dawanie całkowicie bezinteresowne. Następnie postaraj się w ciągu tygodnia zrobić przynajmniej jedną z tych rzeczy.

9 tydzień

W 9 tygodniu twoje zadanie będzie polegało na dziękowaniu za wszystko co otrzymujesz. Możesz dziękować na głos lub w duchu. Najważniejsze jest byś doceniał nawet najmniejsze rzeczy, które ktoś dla ciebie zrobił. Powstrzymaj się w tym tygodniu od myślenia, że od kogośkolwiek (np. partnera życiowego) dostajesz za mało. Ucz się wdzięczności za najdrobniejsze rzeczy.

10 tydzień

Zrób listę osób, którym zazdrościsz. Następnie postaraj się dobrze o tych osobach myśleć. Życz im dalszych sukcesów i powodzenia. Powiedz sobie w duchu: „To także jest dla mnie. Wszechświat jest obfity. Dla wszystkich wszystkiego starczy. Z Bożą pomocą i ja to dostanę.” Staraj się w tym tygodniu rozwijać świadomość obfitości.

Przynajmniej raz w tym tygodniu powiedz do kogoś: „Życzę ci wszystkiego dobrego” lub „Powodzenia”, „Niech ci się wiedzie” Możesz to powiedzieć w myślach lub na głos.

11 tydzień

W 11 tygodniu twoje zadanie polega na pozbyciu się nawyku oceniania ludzi przez pryzmat wyglądu i osiągnięć. Masz w każdym człowieku dostrzegać czującą istotę, której głównym pragnieniem jest kochać i być kochaną. Nikt nie jest, ani lepszy ani gorszy od ciebie.

This page contains no comments

Podczas codziennych ćwiczeń pomyśl o osobie, którą uważasz za lepszą od siebie bo jest np. ładniejsza, osiąga więcej niż ty. Następnie wyobraź sobie, że w obecności tej osoby czujesz się swobodnie, dobrze o sobie myślisz. Traktujesz ją jak równą sobie. Postaraj się rozluźnić podczas tego ćwiczenia. Oddychaj głęboko. Teraz wyobraź sobie osobę, której nie cenisz lub która nie jest atrakcyjna fizycznie. Następnie poczuj, że jest ona tak samo ważna jak ty. Spróbuj popatrzeć na nią przez pryzmat tego kim jest, a nie jej programów czy wyglądu.


12 tydzień

Wypisz na kartce osoby, które w jakiś sposób w życiu skrzywdziłeś. Postaraj się w tym tygodniu naprawić wyrządzone zło. Przyznaj się do błędu. Przeprasz. Jeżeli z trudem przychodzą ci słowa „Przepraszam” to postaraj się zrobić coś dobrego dla tych osób. Jeżeli nie możesz skontaktować się z osobami, które skrzywdziłeś to napisz do nich list z przeprosinami. Napisz im jak bardzo jest ci przykro za swoje zachowanie z przeszłości. Listu nie musisz wysyłać.

Jeżeli winny jesteś komuś pieniądze lub jakieś inne rzeczy postaraj się to zalać w tym tygodniu. Zwróć i podziękuj.

Staraj się w tym tygodniu przepraszać lub przyznawać się do popełnionych błędów, za każdym razem, gdy jest to konieczne.

Wykonuj wszystkie ćwiczenia w takiej kolejności jakiej są przedstawione. Przeznacz na każde ćwiczenie 1 tydzień. Nie rób więcej niż jest to konieczne. To bardzo ważne. Jedno zadanie na jeden tydzień i tyle. Ćwicz systematyczność i cieszenie się małym!

Gdy wykonasz wszystkie zadania zrób listę. Na jej początku umieść te zadania, które sprawiły ci największą trudność, a na końcu te, które najmniejszą.  w przeciągu kolejnych 12 miesięcy przećwicz jeszcze raz wszystkie ćwiczenia. Na każde poświęć miesiąc. Ćwiczenia wykonuj codziennie o wcześniej ustalonej porze.



Author: anya Subject: Sticky Note Date: 2012-02-13 12:41:16 +01'00'

Na jej początku umieść te zadania, które sprawiły ci najmniejszą trudność, a na końcu te, które największą. POPRAWA

Author: anya Subject: Sticky Note Date: 2012-02-13 09:22:02 +01'00'

„Co to znaczy odnieść sukces ?

Śmiać się często i mocno kochać;

Zdobyć szacunek ludzi inteligentnych i przywiązanie dzieci;

Zasłużyć na uznanie uczciwych krytyków i znieść zdradę fałszywych przyjaciół;

Znajdować w innych to, co najlepsze;

Dawać siebie, nie oczekując nawet przez chwilę zapłaty;

Uczynić świat trochę lepszym, zostawiając po sobie zdrowe dziecko, uratowaną duszę,

kawałek wyplewionego ogrodu czy poprawę warunków społecznych;

Wiedzieć, że choć jeden człowiek mógł zaczerpnąć głębszego oddechu, bo żyliśmy.”

5.

Nawyki myślowe

Jak zapewne wiesz wykształcenie nowych nawyków jest zadaniem bardzo trudnym. Wymaga cierpliwości i ciągłego powtarzania. Stopniowo w miarę praktykowania pojawia się automatyzm.

Ile wysiłku teraz zajmuje ci prowadzenie samochodu? Najprawdopodobniej prawie w ogóle o tym nie myślisz. Wszystko odbywa się automatycznie. Teraz przypomnij sobie okres w którym uczyłeś się jeździć. Zapewne jak większość ludzi byłeś spięty. Koncentrowałeś się na każdym, najdrobniejszym ruchu. Odczuwałeś lęk. Wszystko stawало się jednak prostsze z miesiąca na miesiąc. Jak jest teraz zapewne sam wiesz. Jazda sprawiać ci przyjemność i ułatwia przemieszczanie się z miejsca na miejsce. Jeździsz automatycznie.

Z nawykami myślowymi jest podobnie jak ze zwykłymi nawykami. Na początku trzeba włożyć sporo wysiłku by się do nich przyzwyczaić. Umysł człowieka stawia opór. Broni się przed tym co nieznane. Z czasem wszystko staje się łatwiejsze. Przychodzą wspaniałe rezultaty i czujemy się dobrze. W końcu pojawia się automatyzm. Nie musimy o swoich nawykach myślowych myśleć. Pojawia się bez wysiłku z naszej strony. Gdy dochodzi się do tego etapu mówimy, że zaszła w człowieku trwała zmiana.

Jeżeli nie jesteś teraz zadowolony z siebie to wiec, że możesz to zmienić. Przez codzienne ćwiczenia możesz nauczyć się nawiązywać kontakt z boską częścią siebie i czerpać z niej miłość i szczęście, możesz nauczyć się dostrzegać piękno swojego ciała, możesz nauczyć się doceniać siebie za robienie rzeczy małych...Tak jak można nauczyć się grać na pianinie tak samo można nauczyć się być szczęśliwym ze sobą i dawać innym szczęście.

„Bycie szczęśliwym nie jest kwestią przypadku lecz wyboru.”

This page contains no comments

This page contains no comments

Prawdziwe szczęście

This page contains no comments

1.

Czego wszyscy pragniemy ?

Poszukiwanie szczęścia na zewnątrz

Na pytanie czego pragniesz od życia, większość osób mówi: „Chciałbym być szczęśliwy”. Potem osoby te wymieniają co daje im w życiu szczęście: miłość innych, pieniądze, piękny dom, dzieci, zgrabne ciało itd.

Od dziecka jesteśmy uczeni, żeby szczęścia szukać na zewnątrz siebie. W ten sposób nasze dobre i złe samopoczucie jest podporządkowane okolicznością zewnętrznym. Jeżeli udaje nam się coś osiągnąć czujemy radość, jeżeli nie to cierpimy. Jeżeli inni nas kochają czujemy się wiele warci, jeżeli nie to czujemy się nikim.

Tak naprawdę większość z nas koncentruje się głównie na tym by podtrzymać swój dobry wizerunek siebie przed innym. Jeżeli i ty należysz do tych osób to zawsze będziesz na łasce okoliczności zewnętrznych i innych ludzi.

W chwili, gdy uznajesz, że twoje szczęście leży na zewnątrz ciebie, stajesz się niewolnikiem, który musi wiele osiągać by coś znaczyć. Lękasz się o przyszłość by nie wydarzyło się w niej coś co mogłoby pozbawić cię tego co masz. Żyjesz w nieustannym lęku przed porażką i odrzuceniem. Im więcej masz tym twój lęk jest większy. Stale musisz wszystko kontrolować. Brak ci luzu i swobody. Takie życie nie może dawać radości.

Prawdziwe szczęście

Czy wiesz co da ci w życiu prawdziwe szczęście? Prawdziwe szczęście osiągniesz wówczas, gdy będziesz potrafił żyć ze wszystkimi wspaniałymi rzeczami jakie ten świat ma do zaoferowania i równocześnie bez nich. Gdy nauczysz się nie przywiązywać do obiektów swoich pragnień. Gdy uznasz, że twoja wartość i szczęście leżą w tobie, a nie na zewnątrz ciebie.

This page contains no comments

Prawdziwe szczęście da ci postawa: „Cudownie byłoby to mieć, ale moje szczęście i moja wartość nie zależą od tego. Mogę to mieć lub nie. Nie ma to, aż takiego wielkiego znaczenia. Jestem szczęśliwy z tym i bez tego. Daje wszechświatowi prawo by nie spełniał mych oczekiwań.”

Czy wiesz co trzeba zrobić by osiągnąć taką postawę ? By osiągnąć taką postawę musisz nawiązać kontakt z boską częścią siebie i z niej czerpać szczęście. *Boska część siebie* jest wieczna i niezmienna. Jest prawdziwą esencją siebie i wykracza poza twoje ciało i umysł. Określana jest jako: Bóg, Boska Moc, Boskie Ja, Istota duchowa, Energia życia, Źródło wszystkiego.

Odkrycie tej części siebie powinno być twoim najważniejszym celem w życiu. Jeżeli uda ci się to zrobić doświadczysz bezgranicznej miłości. Zrozumiesz, że to czego najbardziej w życiu pragniesz już masz i to „coś” jest w tobie.

Jeżeli odkryjesz kim naprawdę jesteś:

- poczujesz prawdziwe szczęście bo przestaniesz się bać o to co będzie
- zaczniesz żyć tu i teraz, gdyż nie będziesz odczuwał, że w twoim życiu czegoś brak (tu i teraz będziesz mieć wszystko)
- w sposób naturalny będziesz dbał o siebie
- nieustannie będziesz odczuwał miłość do ludzi
- wejdiesz na drogę wypełniania swojej misji życiowej

Wielu ludzi jest zniechęconych do rozwoju duchowego, gdyż kojarzą go z przestrzeganiem nakazów religii w której się wychowali i z wizją Boga, która im się nie podoba. Bóg kojarzy im się z surowym ojcem, który za dobre wynagradza, a za złe karze. Buntują się przed tym. Nie chcą być osądzani. Chcą być kochani bezwarunkowo. Jak jest w twoim przypadku? Jaka wizja Boga posiadasz? Pomyśl o tym przez chwilę.

Cokolwiek powiedziano ci na temat Boga musisz pamiętać, że w swej istocie Bóg jest miłością, nie osądza nas, ani nie karze. Kocha nas bezwarunkowo. Kocha nas zarówno wtedy, gdy chodzimy do kościoła, jak i wówczas gdy nie. Kocha nas wtedy, kiedy grzeszymy i kiedy

This page contains no comments

czynimy dobro. Kocha nas, gdy się modlimy i gdy tego nie robimy. Bóg nas nie ocenia. Kocha nas zawsze i daje nam wolną wolę.

Tak naprawdę w naszym interesie jest by nawiązać kontakt z Bogiem, a nie na odwrót. Bóg będzie nas kochał niezależnie od tego co wybierzemy. On nas nie ocenia. Kocha nas bezwarunkowo. Na cokolwiek się zdecydujemy on nie zmieni stosunku do nas. Jeżeli będziemy z nim w kontakcie odnajdziemy szczęście. Wypełni on nas swoją miłością i da wszystko to czego skrycie w sercach pragniemy. Jeżeli zdecydujemy się na życie bez niego, będziemy żyć w lęku i cierpieniu. Wybór należy do nas. Na cokolwiek się zdecydujemy Bóg zawsze odpowie nam „tak”. Zaakceptuje naszą decyzję. Na tym bowiem polega miłość bezwarunkowa.

*„Gdziekolwiek jest miłość,
tam jest Bóg.”*

„Nie ma takiej rzeczy którą byś zrobił i po której Bóg przestał by cię kochać.”



2.

Dwie drogi życia

Swoje życie możesz oprzeć na pogoni za podziwem innych, na dążeniu do własnej wielkości. Decydujesz się wówczas na szukanie szczęścia poza sobą. Jesteś zdany na okoliczności zewnętrzne i innych ludzi.

Możesz też wybrać inną drogę i oprzeć swoje życie na Bogu i czerpaniu radości z kontaktu z nim. Wówczas twoje szczęście i twoja wartość leżą w tobie. Są niezależne od czynników zewnętrznych.

Dwie drogi życia człowieka:

Author: anya Subject: Sticky Note Date: 2012-02-13 13:19:27 +01'00'

„Szczęście znajduje się w tobie. Zaczyna się na dnie twojego serca, a ty możesz je wciąż powiększać, pozostając życzliwym tam, gdzie inni bywają nieżyczliwi; pomagając tam, gdzie już nikt nie pomaga; będąc zadowolonym tam, gdzie inni tylko stawiają żądania. Ty potrafisz się uśmiechać tam, gdzie się narzeka i lamentuje, potrafisz przebaczać, gdy ludzie ci zło wyrządzają.”

Stosunek do przyszłości

Lęk o przyszłość

Gdy człowiek koncentruje się na dążeniu do wielkości po to by zdobyć podziw innych to rządzi nim lęk. Jego wartość leży na zewnątrz. Wciąż obawia się porażki i odrzucenia przez innych. Lęk powoduje, że chce wszystko kontrolować. Nie może rozluźnić się i cieszyć chwilą.

Brak lęku o przyszłość

Gdy człowiek jest w kontakcie z Bogiem nie odczuwa lęku o przyszłość. Jego szczęście jest niezależne od zewnętrznych okoliczności i ludzi. Nie ma w nim potrzeby kontroli. Jest spontaniczny i prawdziwy.

Stosunek do teraźniejszości

Poczucie braku

Gdy człowiek jest oddzielony od Boga wciąż czegoś mu brakuje. Koncentruje się na przyszłości bo wierzy, że ona właśnie przyniesie mu upragnione szczęście. Gdy w końcu zdobędzie pieniądze, szacunek, powodzenie...Niezależnie jednak od tego jak dużo udaje mu się osiągnąć, nie opuszcza go poczucie braku.

Poczucie obfitości

Gdy człowiek jest zjednoczony z Bogiem ma poczucie, że w tej chwili niczego mu nie brakuje. To co ma w pełni mu wystarcza. Czuje radość, szczęście i obfitość w sobie. Ufa, że wszechświat zaspokoi jego najskrytsze marzenia. Jest otwarty na wszystko co się wydarza. Przepelnia go wdzięczność za to co jest.

This page contains no comments

Stosunek do siebie

Krytykowanie siebie

Gdy człowiek koncentruje się na dążeniu do własnej wielkości to jest wobec siebie krytyczny. To jak wygląda i co osiąga wyznacza jego wartość. Człowiek stale dąży do perfekcji. Gdy udaje mu się zdobyć aprobatę innych jest zadowolony, gdy nie, czuje do siebie nienawiść.

Akceptowanie siebie

Gdy człowiek jest w kontakcie ze swoim boskim ja nie przywiązuje zbyt dużej wagi do aprobaty innych. Jego wartość jest stała. Jest szczęśliwy i czuje się wiele wart bez względu na to jak wygląda i co osiąga.

Stosunek do innych

Rywalizowanie z innymi

Gdy człowiek jest skoncentrowany na dążeniu do własnej wielkości ma pewną wizję jaki powinien być drugi człowiek. Zgodnie z tą wizją ocenia ludzi i dzieli ich na lepszych i gorszych. Ci lepsi są podobni do niego, wyznają te same wartości i zachowują się podobnie jak on. Człowiek stara się zyskać ich szacunek i aprobatę. Ci gorsi są nic nie warcą. Człowiek ich potępia i unika kontaktu z nimi.

Gdy człowiek jest oddzielony od Boga w drugim człowieku widzi rywala. Chce być lepszy od innych. Uważa, że na świecie jest ograniczona ilość dóbr dlatego trzeba o wszystko walczyć. Rzadko daje coś z siebie, a jak już to robi to zawsze po to by otrzymać coś w zamian. Patrzy na ludzi jak na obiekty, które mają zaspokoić jego potrzeby. Kiedy daje to zawsze oczekuje czegoś w zamian.

This page contains no comments

Miłość do innych

Gdy człowiek jest w kontakcie ze swoim boskim ja w każdym człowieku widzi istotę duchową, której największym pragnieniem jest kochać i być kochaną. Nie dzieli ludzi na dobrych i złych. Traktuje wszystkich na równi. Jest szczęśliwy i bez trudu przychodzi mu dawanie.

Stosunek do pracy

Praca dla własnych korzyści

Gdy człowiek jest oddzielony od Boga to myśli przede wszystkim o sobie. Rządzi nim pycha. Uważa, że sam jesteś źródłem swej mocy. Jest przekonany, że jeżeli czegoś będziesz bardzo chciał to uda mu się to osiągnąć dzięki uporowi i determinacji.

Jego główną motywacją do działania są własne korzyści. Chce mieć pieniądze, wygodne życie, podziw i szacunek innych. Myśli przede wszystkim o braniu, a nie o dawaniu. Uważa, że jego osiągnięcia są rezultatem tego, że jest kimś wyjątkowym i lepszym od innych. Sukces wywołuje w nim arogancję, zarozumiałość i domaganie się specjalnego traktowania.

Praca dla dobra innych

Gdy człowiek koncentruje się na boskim wymiarze siebie pyta Boga: „Jaką misję mam do spełnienia na tym świecie? Jaki specjalny dar otrzymałem by dać innym?” Wsłuchuje się w głos wewnętrzny, a on odpowiada mu co może dać innym najlepszego z siebie.

Kiedy zaczyna realizować swoją misję kieruje się przede wszystkim miłością do innych. Ufa, że wszechświat pomoże mu zrealizować jego posłannictwo. Praca, która wykonuje

This page contains no comments

sprawia mu radość. Czas się zatrzymuje. Budzi się codziennie pełen energii i zapału by sprostać wyzwaniom dnia.

Kiedy człowiek jest szczególnie uzdolniony w jakieś dziedzinie dziękuję Bogu za talent jakim go obdarzył. Jego osiągnięcia nie są powodem by czuć się kimś lepszym od innych. Sukces wywołuje wdzięczność dla Boga i chęć dzielenia się z innymi tym co ma.

3.

Jak osiągnąć zjednoczenie z Bogiem ?

By uzyskać zjednoczenie z Bogiem musisz wyjść poza swoje ego. Ego to ta część ciebie, która:

- 1) mówi ci, że to ty jesteś wielki i wspaniały, a nie Bóg
- 2) przekonuje, że dzięki sile umysłu i woli można uzyskać wszystko
- 3) dąży do podziwu i aprobaty innych
- 4) pragnie być lepsza niż inni

Wyjść poza ego możesz dzięki pokorze. Pokora oznacza, że uznajesz, że jest moc ponad tobą, która rządzi wszechświatem. Poddajesz się jej. Oddajesz jej cześć. Uznajesz, że twoje możliwości są ograniczone i że źródłem twojej mocy jest Bóg, a nie ty.

„*Nie będziesz mieć Bogów cudzych przede mną*” jest to pierwsze i najważniejsze przykazanie. Oznacza ono, że w centrum życia człowieka zawsze powinien być Bóg. Nie własna wielkość, nie podziw innych, ale Bóg.

Drugim sposobem wyjścia poza ego jest miłość i służenie innym. Dawanie i nieoczekiwanie nic w zamian. Praca z miłości dla innych.

Trzecim sposobem zjednoczenia z Bogiem jest modlitwa. Jedna z najpiękniejszych to...

This page contains no comments

„Obdarz mnie Panie miłością bo...

...Miłość cierpliwa jest,

łaskawa jest.

Miłość nie zazdrości,

nie szuka poklasku,

nie unosi się pychą;

nie dopuszcza się bezwstydu,

nie szuka swego,

nie unosi się gniewem,

nie pamięta złego;

nie cieszy się z niesprawiedliwości,

lecz współweseli się z prawdą.

Wszystko znosi,

wszystkiemu wierzy,

we wszystkim pokłada nadzieję,

wszystko przetrzyma.

Miłość nigdy nie ustaje.”

*„Tak więc trwają wiara, nadzieja, miłość - te trzy:
z nich zaś największa jest miłość.”*

This page contains no comments

PODZIĘKOWANIE

Chciałabym podziękować Bogu za miłość i łaskę jaka mnie otoczył, podczas pisania tej książki.

Dziękuję moim rodzicom za wsparcie, które pozwoliło mi nie pracować w czasie, gdy pracowałam najciężej.

Dziękuję za przyjaźń mojej najukochańszej siostrze i Ewelce.
Jesteście mi najbliższe na świecie.

Dziękuję Marcelowi za uściski i słowa „Kocham cię.” Marcelku ja też cię bardzo kocham!

Jeżeli przeczytanie tej książki zmieni życie choć jednej osoby to osiągnęłam swój cel.

Niech was Bóg błogosławi !

O autorce:

Anna Kuraszyńska - ukończyła psychologię stosowaną na UJ o specjalności psychoterapia.
W pracy zawodowej opiera się na nurcie behawioralno-poznawczym i humanistycznym.
Stworzyła strategię małych kroków by pomóc ludziom wydobyć z siebie pełny potencjał.

This page contains no comments

This page contains no comments