

Psychologia SUKCESU

nr 03/2014 (009) wrzesień 2014

Za dwadzieścia lat bardziej
będziesz żałował tego,
czego nie zrobiłeś, niż tego, co zrobiłeś.
Więc odwiąż liny, opuść bezpieczną przystań.
Złap w żagle pomyślne wiatry.
Podróżuj, śnij, odkrywaj. /Mark Twain/

*Sukcesem nie jest to,
że nigdy nie ponosisz porażek,
ale to, że podnosisz się
po każdym niepowodzeniu.*
Ralf Waldo Emerson

10 sposobów na efektywne notowanie

– Kasia Szafranowska

Asertywność

– Ela Obara



Czy miłość ma swój język?

Ula Bogdał

Spis treści

CZEGO AUTORZY NIE WIEDZĄ o przygotowaniu książki do druku i o sprzedaży 4

Jak złożyć książkę w Wordzie? – Grażyna Dobromilska 4

Pytanie o koszt druku książki – Grażyna Dobromilska 9

Wywiad z Grażyną Adamską, autorką sagi „Bractwo Dusze” – Grażyna Dobromilska 10

Kalendarium 25 lat pecetów – Grażyna Dobromilska 14

POTENCJAŁ WEWNĘTRZNY 16

Asertywność – Ela Obara 16

Uwierz w to, co robisz! – Justyna Kotowiecka 17

Czy miłość ma swój język? – Ula Bogdał 18

Rozwijanie dobrych nawyków sukcesu – Ela Obara 20

10 złotych myśli, które mogą zmienić Twoje spojrzenie na życie – Ula Bogdał 22

Jak odnaleźć najlepszą drogę – Katarzyna Dębska 24

W poszukiwaniu sensu i wartości – Agata Joanna Celmer 25

Co stoi na przeszkodzie byś był bogaty? – Mariusz Brzostek 28

Pętla nawyku, czyli jak działają nawyki – Grażyna Dobromilska 30

Nawyk pisania Dziennika Zwycięstw – Grażyna Dobromilska 31

INSPIRACJE – MOTYWACJE :-)

Motywacyjne inspiracje – Andrzej Małek 33

MARKETING – COPYWRITING 34

Jak osadzić wpis z fanpage na blogu? – Mariusz Brzostek 34

WARSZTAT – czyli „JAK” COŚ ROBIĆ 36

10 sposobów na efektywne notowanie – Kasia Szafranowska 36

Zaskakujące ćwiczenie na koncentrację – Kasia Szafranowska 38

FOTOGRAFIA – GRAFIKA 40

Pomysły na wypoczynek dzieci – Grażyna Dobromilska 40



**Prawdziwa wiedza to znajomość przyczyn
/Arystoteles/**

Magazyn Psychologia Sukcesu

redaktor naczelny – Grażyna Dobromilska

www.madgraf.eu

www.blog.madgraf.eu

www.blog.psychologiasukcesu.com

madgraf@madgraf.eu

tel. 0 691 66 6341

ul. Szpitalna 5/18 23-210 Kraśnik

#9 wrzesień 2014

Za dwadzieścia lat będziesz bardziej rozczarowany tym, czego nie zrobisz, niż tym, co zrobisz. Więc odwiąż liny, opuść bezpieczny port. Złap w żagle pomyślne wiatry. Badaj. Marz. Odkrywaj.

Twenty years from now you will be more disappointed by the things that you didn't do than by the ones you did do. So throw off the bowlines. Sail away from the safe harbour. Catch the trade winds in your sails. Explore. Dream. Discover.

/Mark Twain/

Witaj

Oto kolejny numer magazynu *Psychologia Sukcesu*. Jak zwykle, autorzy artykułów pragną pomóc tobie w zastanowieniu się nad własnym życiem :)

Mamy za sobą wakacje? Czy odpoczęłaś? Agata Celmer dzieli się swoimi refleksjami w formie dialogu z alter ego. Czas wakacji stał się dla niej w tym roku kolejnym krokiem granicznym. Nie odbyło się bez lekkiego boksowania się ze sobą i powolnego wyrywania siebie ze strefy komfortu. By mogła dojść do wniosku, że czasem warto pozwolić zdarzeniom płynąć i obserwować, co przynoszą kolejne chwile. Reagować na to lub pozostawać tylko obserwatorem, angażować się lub odejść. Nic nie musisz – wszystko możesz. Bo to ty podejmujesz decyzję. To fajny stan.

Tym razem kilku autorów postawiło na refleksje związane z wypowiedziami ludzi, którzy odnieśli sukces. Ja także wplotłam do numeru kilka „kartek samoprzylepnych” z fascynującymi mnie stwierdzeniami.

Zaproszenie na łamy magazynu przyjęła Kasia Szafranowska, czyli mój dział WARSZTAT – czyli „JAK” COŚ ROBIĆ będzie się rozwijać :) Tym razem Kasia udziela porad, jak notować, w artykule „10 sposobów na efektywne notowanie”. Ja sama notowałam na wykładach zawsze słowo w słowo. Fakt, że pisałam bardzo szybko, a w wolnych chwilach uzupełniałam notatki. I potem moje zeszyty krążyły po grupie na studiach czy po klasie w liceum. Ale jeśli nie piszesz szybko, te porady są dla ciebie.

Chcesz pamiętać więcej – pogłaszcz swój mózg. Kasia opowie ci, jak, w artykule „Zaskakujące ćwiczenie na koncentrację”.

Nie sposób wymienić wszystkich autorów. Każdy artykuł mnie zachwyca :)

Zapraszam Cię do lektury i do komentowania. A także do współtworzenia magazynu :-)

Gracyna Dobromiłka



Są tacy, którzy marzą i pragną, a są i tacy, którzy marzą i pracują.

There are those who dream and wish and there are those who dream and work.

Jeune. E. McIntyre

Dziękuję wszystkim autorom, którzy przyjęli zaproszenie do magazynu. Zapraszam do współpracy.

Zapraszam także do przesyłania komentarzy o treści pisma na adres madgraf@madgraf.eu :-)

Jak złożyć książkę w Wordzie?

– Grażyna Dobromilska

Nie takie to straszne przygotować książkę do druku, jak myślisz :-). Nie ma potrzeby przechodzenia przez etap profesjonalnego składu w przygotowaniu poligraficznej.

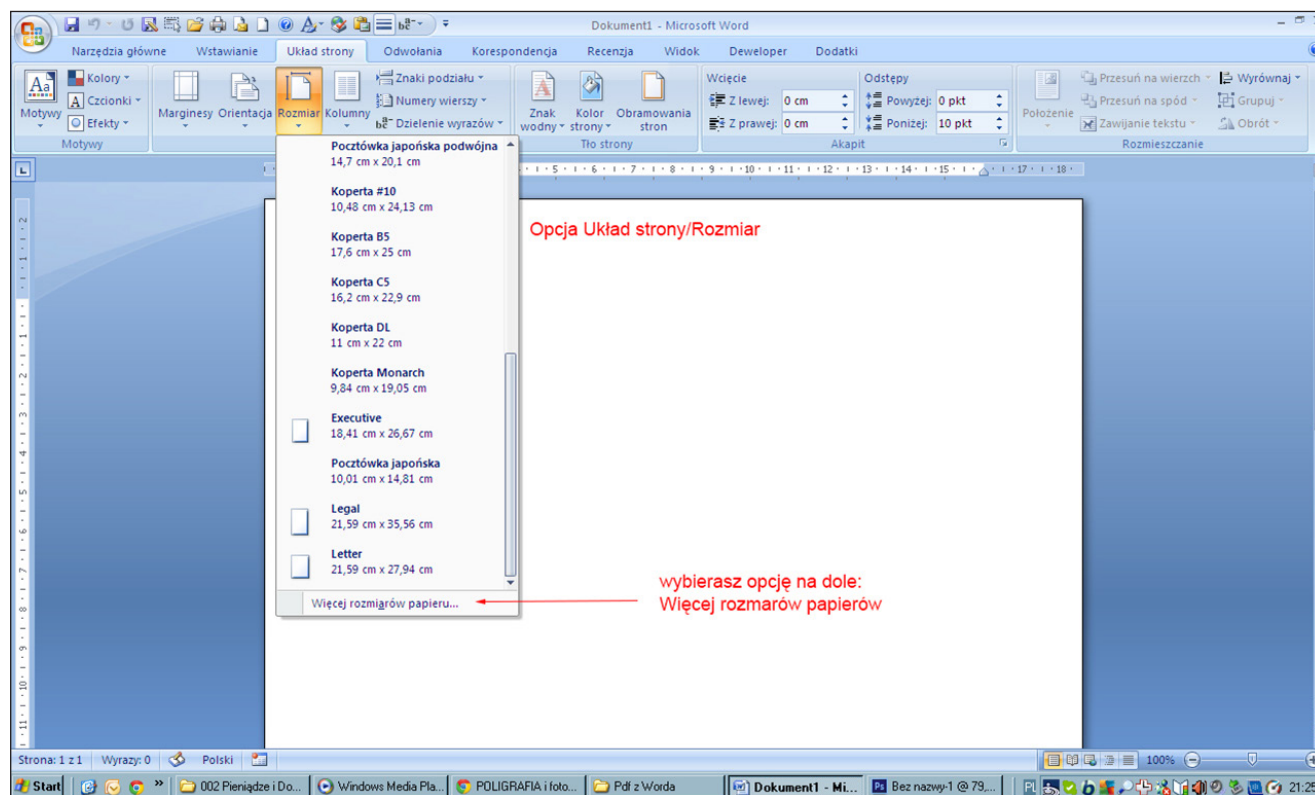
Trochę się „otrząsam” co prawda na myśl, że książka powstaje w Wordzie :-). Ale wraz z ulepszeniami w nowszych wersjach Worda i możliwością zapisu jako plik pdf w zasadzie dla potrzeb drukarni generowany jest plik wystarczający. Nie ma różnicy w samym pliku do druku, czy wygenerowany został z Worda, czy z profesjonalnego oprogramowania do składu jak np. InDesign. Oczywiście, mówię o składaniu w Wordzie prostego tekstu, czyli o formatowaniu go. Bez szaleństw także z fontami, bo Word nie ma opcji zamiany na krzywe i pdf się może w drukarni „rozsypać”, czyli nie da się przeczytać przez maszynę drukującą.

Nie lubię niepotrzebnie wpędzać klientów w tzw. „koszty” tam, gdzie mogą sobie coś zrobić sami. Czyli to osławione „łamanie” :-). Musisz tylko trochę wiedzieć, jakie są wymagania co do układu tekstu w Wordzie.

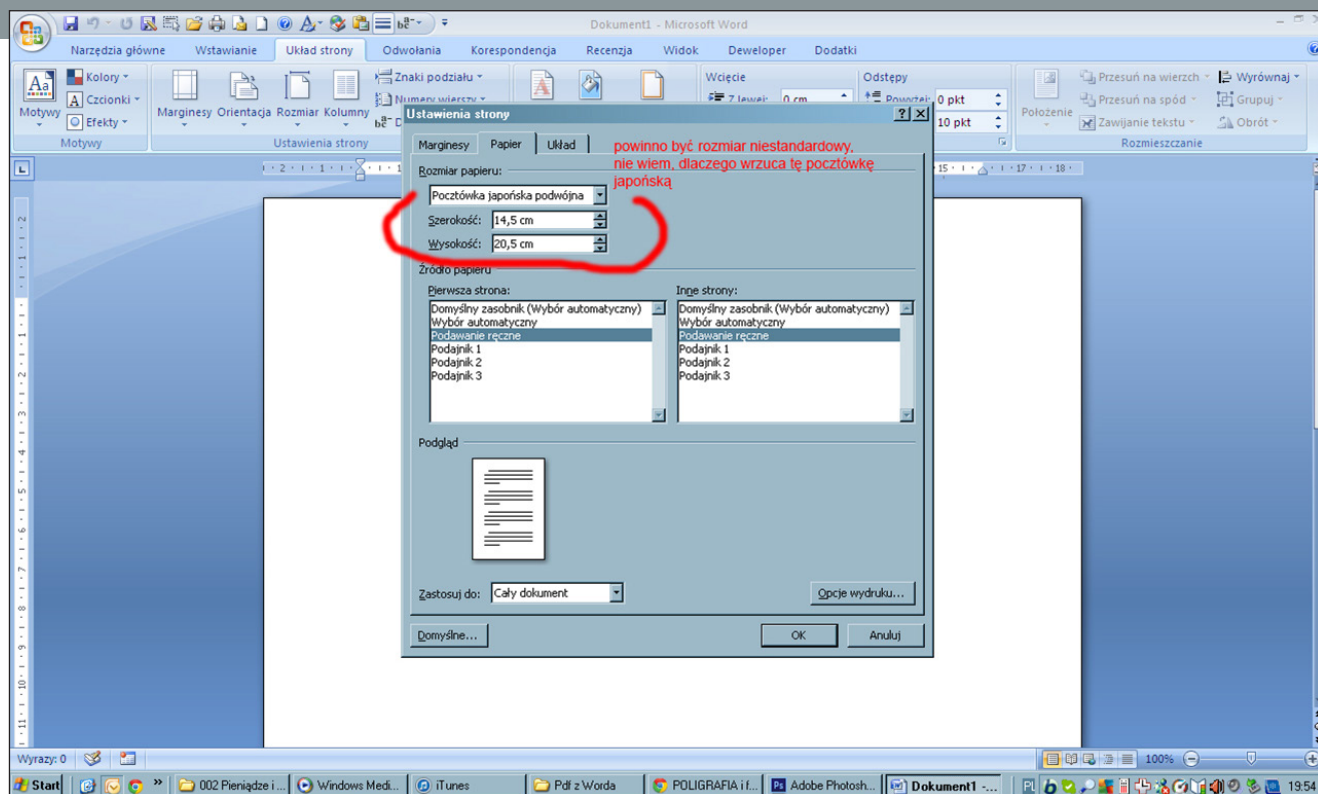
Założmy, że planujesz książkę formatu A5. Co powinieneś ustawić?

1. Format strony własny

Ze względu na koszty druku i wymagania maszyny drukarskiej nie będzie to dokładnie A5, czyli 148 x 210, lecz **145 x 205 mm**. Także ok. B5 ma inny rozmiar: **166 x 230 mm**.



Rys. Rozmiar niestandardowy strony w Wordzie

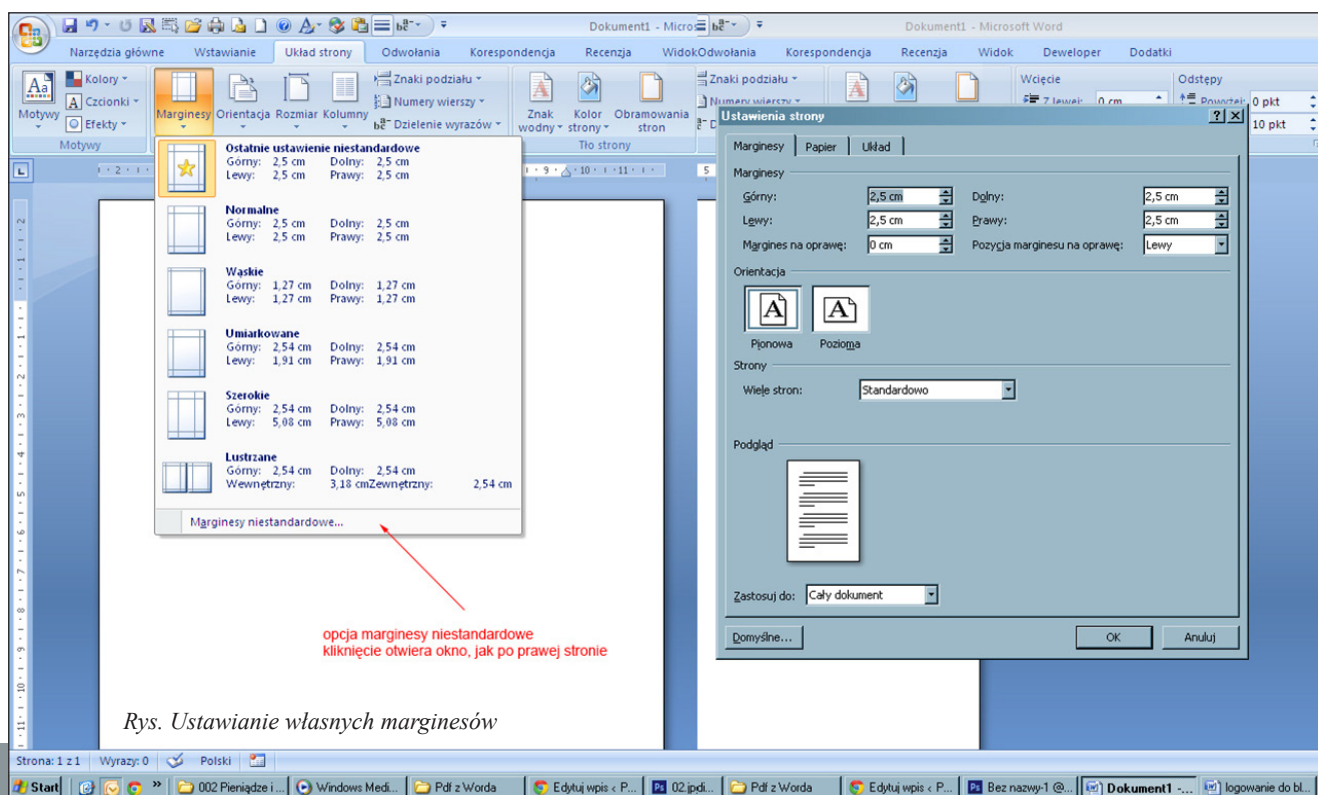


Rys. Ustawienie parametrów własnej strony. Krok 2.

2. Marginesy

Własne, to oczywiste.

Możesz ustawić nawet wszystkie po 2 cm. Ale ja np. ustawiam w InDesign: górny 1,8 cm dolny z numerem strony 2,5 cm wewnętrzny 2,1 cm i zewnętrzny 1,8 cm. Dobrze wygląda książka po sklejeniu.



Rys. Ustawianie własnych marginesów

3. Numeracja stron

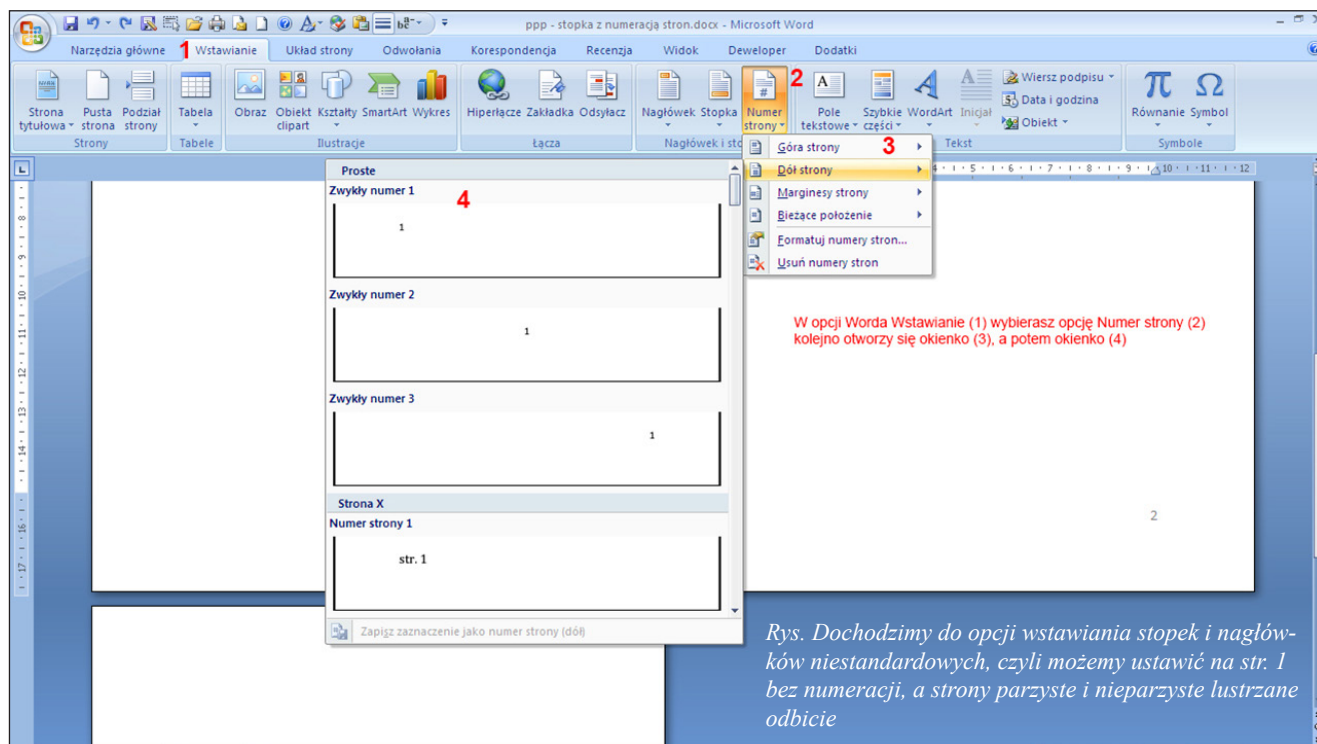
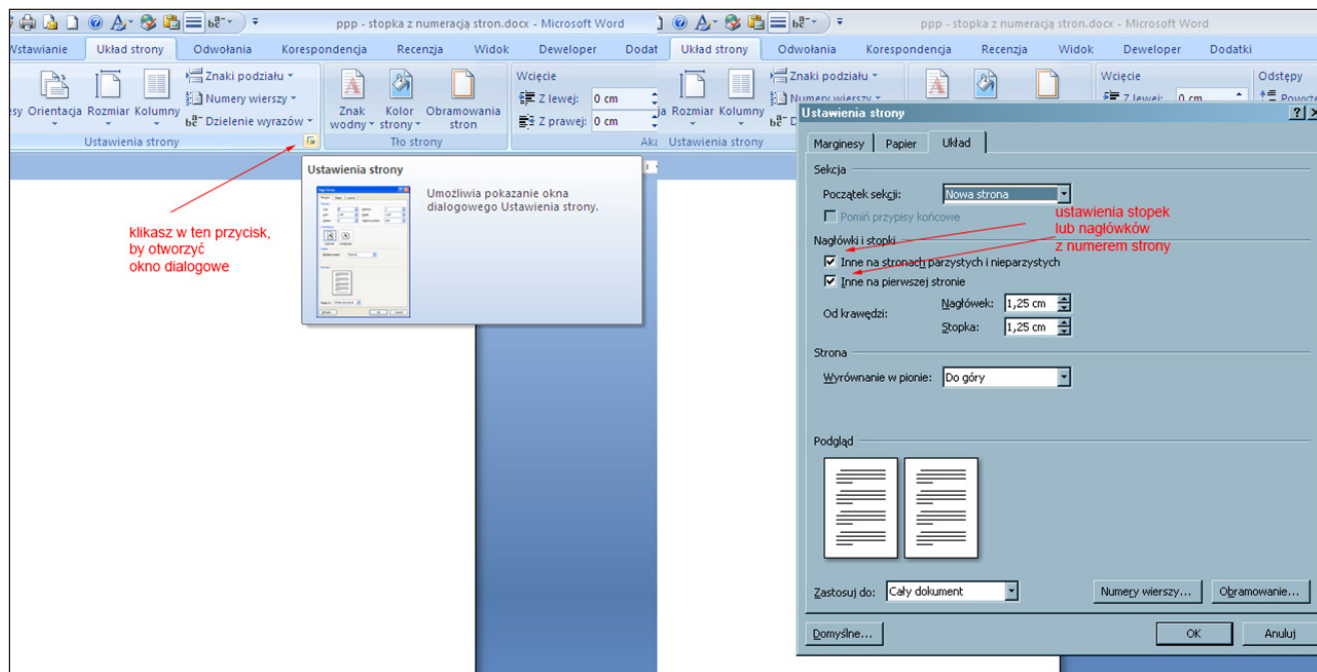
Tu **ważna informacja!** Bo do tej pory numer strony nie interesował cię jakoś szczególnie:-)

W Wordzie jest opcja, że inny numer na pierwszej stronie, czyli jego brak. Inne marginesy na stronach parzystych i nieparzystych, bo muszą być lustrzane. Z prawej na stronach nieparzystych, z lewej – na parzystych.

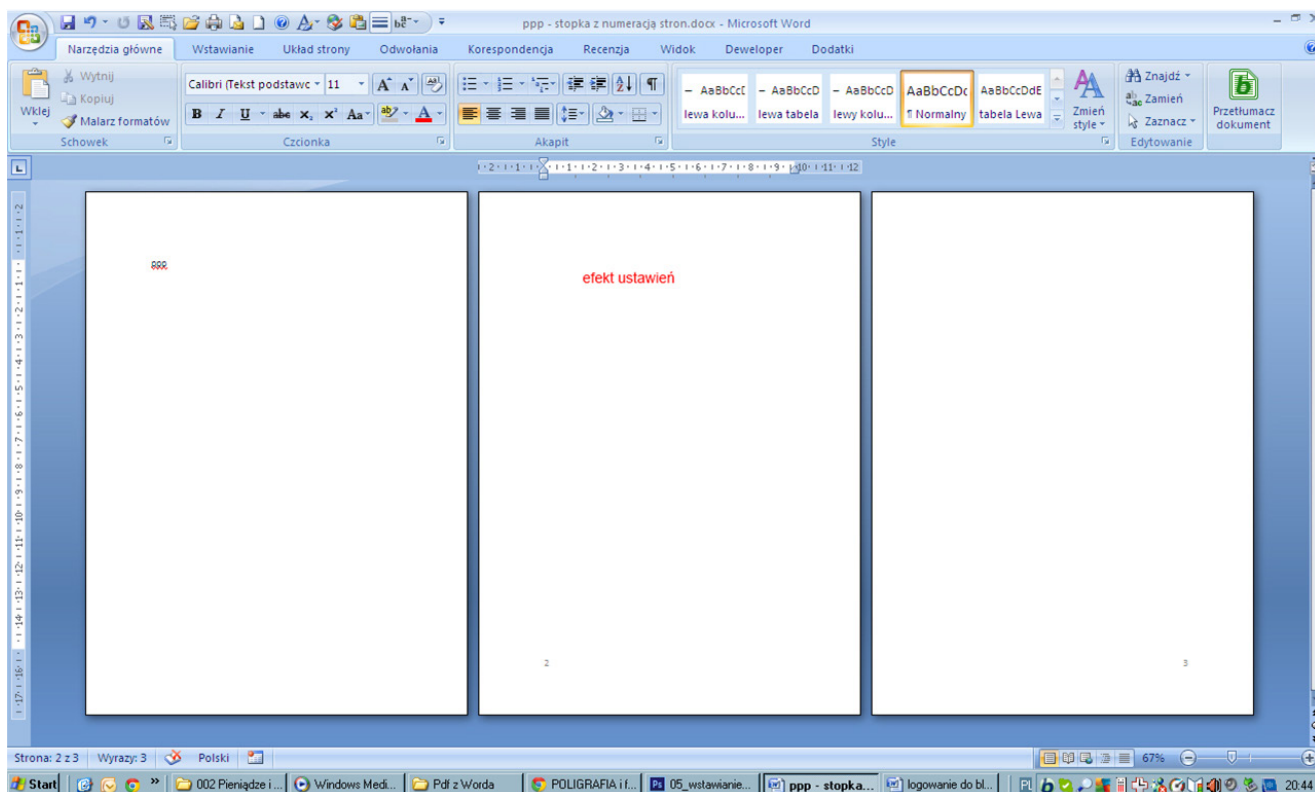
4. Z tego pliku robisz Zapisz jako i wybierasz plik pdf

Zapisz wszystko, ale jako pojedyncze strony, a nie tzw. rozkładówka, czyli tak jak się książkę czyta.

Rys. Najpierw ustawiasz niestandardowe stopki i nagłówki

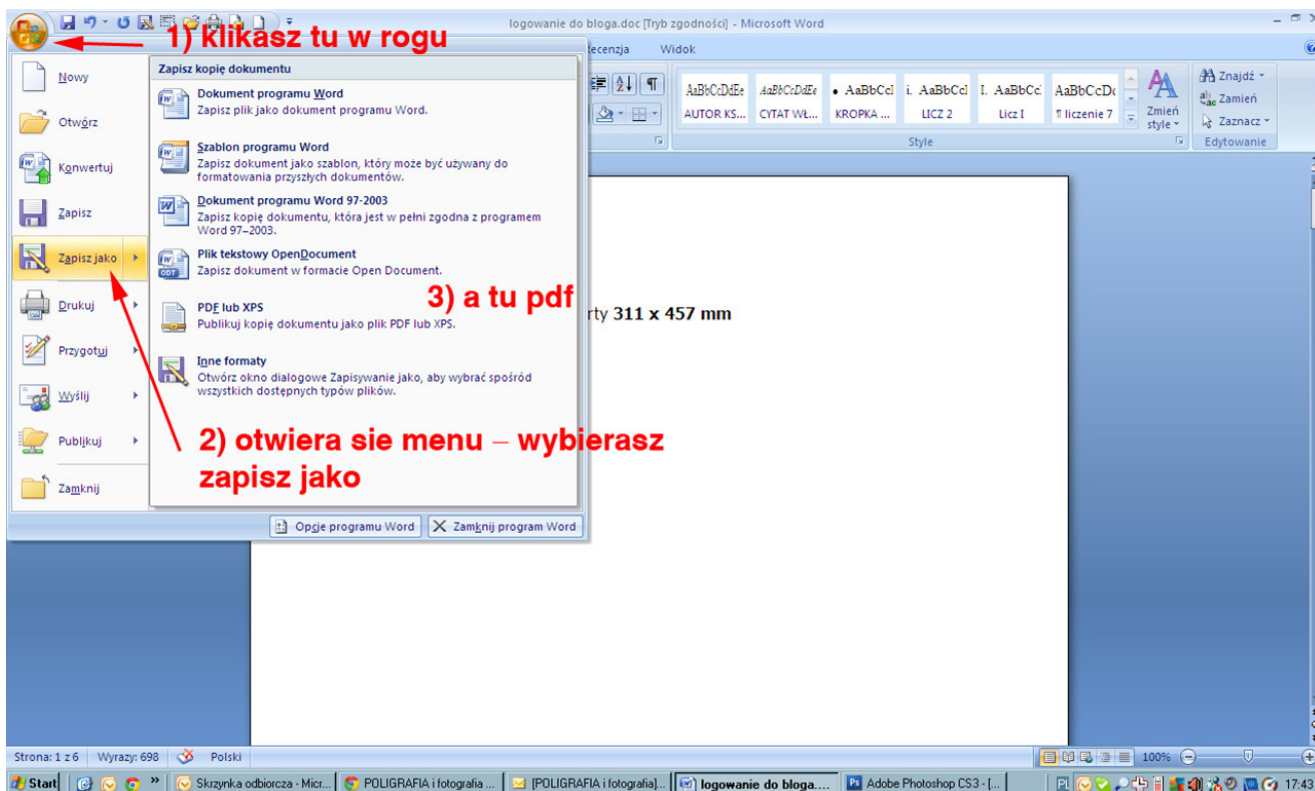


Rys. Dochodzimy do opcji wstawiania stopki i nagłówków niestandardowych, czyli możemy ustawić na str. 1 bez numeracji, a strony parzyste i nieparzyste lustrzane odbicie



Rys. Marginesy różne: na str. 1 brak, kolejne lustrzane odbicie

Rys. Jak wybrać opcję zapisu do pliku pdf, którego potrzebujemy dla drukarni



Co prawda ustawienie formatu strony i marginesów to dopiero początek.

Teraz możesz zabrać się za „skład”, czyli ustawienie dla prostego tekstu fontu np. Times 11 pkt, włączenie dzielenia wyrazów i usuwanie z końca wiersza wiszących pojedynczych spójników, czyli i, w, z, od, że :)

Aaaa, tytuły rozdziałów stylem nagłówka i wygenerowanie automatycznego spisu treści :)

I jeszcze zapytanie w drukarni, czy generujemy pdf-a z liniami cięcia, czy bez.

I dopiero teraz możemy wypuścić pdf-a do druku...

Powodzenia, Grażyna :)

Warto przyzwycząić się do stosowania stylu

Jakie są zalety:

- przez wskazanie odpowiedniego stylu jednym ruchem myszy nadaje się szereg atrybutów
- za każdym razem jest to taki sam zestaw, nie ma mowy o pomyłce
- łatwo dokonać poprawek w stylu i tym samym zmiany formatowania w całym tekście
- no i najważniejsza korzyść, można automatycznie wygenerować spis treści.

Jeśli definicja stylu ci odpowiada, tzn. podoba ci się font, jego wielkość, odstępy między wierszami i wcięcie akapitu, to po prostu lewym klawiszem myszy nadajesz go tytułom czy podtytułom. Normalny jest domyślny dla prostego tekstu.

Jeśli nie – musisz go zmodyfikować.

Trochę pracy wymaga zmiana parametrów akapitu. Ale potem nadaje się atrybuty jednym kliknięciem myszy. Tzn. zostawia się kursor w wybranym fragmencie akapitu i klika lewym klawiszem myszy naabrany styl.

Co prawda ambitne tworzenie książki z obrazkami przy użyciu Worda jest raczej niemożliwe. Chyba że będzie to wersja elektroniczna lub fotografie w odcieniach szarości. Kiedyś trafiłam na wpis w sieci, w którym autor tłumaczył, że nie ma możliwości pracy z kolorem w Wordzie. Mnie trudno jest niekiedy ocenić, jakie są warunki, ponieważ korzystam ze zintegrowanego oprogramowania profesjonalnego licencjonowanego.



Pytanie o koszt druku książki

– Grażyna Dobromilska

Dostałam od zaprzyjaźnionego autora pytanie z tytułem maila: **Pytanie o wydruk cyfrowy książki**

Witaj Grażynko

Ile kosztuje u Ciebie wydanie 50 i 70 sztuk książek (32 strony, format a5).

Coś podobnego jak „Wspomnienia ...” w pierwotnej wersji, tylko mniej stron.

Oczywiście, miałam myśli, ile kosztowałoby wydrukowanie tej ilości książek, przy takiej ilości stron, takiego formatu :-)
Bo książkę w pliku pdf ma gotową. I sam chce ją sprzedawać swoim klientom.

Pokażę ci, jak sformułować zapytanie do drukarni.

Witam, panie Janku

Proszę o wycenę druku wg następujących parametrów:

Nakład 50 lub 70 sztuk, format 145 x 205.

Okładka kreda 250 g, folia matowa, kolor 4+0.

Środek: 32 strony, offset 90 g, oprawa klejona, kolor 1+1.

Pozdrawiam serdecznie, Grażyna

Na dodatek, pytam o typowy format książki więc nie A5, lecz „prawie A5” czyli 145 x 205 mm

Objasnię ci jeszcze ten „czeski film”:-)

Kolor 4+0 oznacza, że okładka będzie w pełnym kolorze na zewnątrz, czyli strona 1 i 4 (przód i tył), a strony 2 i 3 niezadrukowane.

Kolor dla środka 1+1 oznacza, że będzie to druk dwustronny monochromatyczny, czyli czarny i odcienie szarości.

Folia uszlachetniająca okładkę. Tańszy jest lakier, ale lakier się łamie przy składaniu okładki, więc konieczne jest uszlachetnianie folią: matową, błyszczącą lub matową z lakierem błyszczącym punktowo, w zależności od twoich potrzeb estetycznych.

Format książki. Maszyna drukarska ma określony sposób druku, więc nie jest możliwe z formatu A papieru wydrukowanie pełnego formatu A książki. Drukuje się z formatu B, ale wtedy druk jest droższy. Jeśli liczysz się z kosztami, musisz się zdecydować na zmniejszenie formatu strony o ok. 3-5 mm dookoła. Najlepiej ustalić to z drukarzem.

Nakład. Ilość egzemplarzy. W zasadzie powinno to być minimum 100.

Papier okładki i środka. Okładka sztywna, więc karton, czyli ta grubsza „kreda”. A książka „zwykła” do czytania, więc papier kserograficzny, tylko trochę grubszy, ten „offset 90g”, bo papier xero „zwykły” to 80 g :-)

Ilość stron książki 32. A to może Darek wiedział, że ilość stron powinna dzielić się przez 8, albo tak akurat „trafił” w prawidłową ilość stron do druku.

W pdf-ie, czyli wersji elektronicznej, to obojętne. Ale druk odbywa się nie na arkusikach A4, lecz na większym arkuszu i przygotowuje się składkę drukarską, na której mieści się 8 tzw. użytków.

Nie twój „ból głowy”, jakaś składka. Z tego wygenerowanego przez ciebie pliku pdf (jakości drukarskiej, bo są też inne opcje) na pojedynczych stronach, a nie „rozkładówka” – drukarnia zrobi sobie plik do druku sama :-)

Zapraszam cię do zadawania pytań:
madgraf@madgraf.eu

Pozdrawiam serdecznie, Grażyna

Wywiad z Grażyną Adamską, autorką sagi „Bractwo Dusz”

– Grażyna Dobromilska

Właśnie zainaugurowałam wywiady z autorami, by pokazać, że self publishing jest dobrym rozwiązaniem, wymaga jednak wiedzy z zakresu marketingu.



Chcę dostarczyć autorom w moim magazynie informacji przydatnych do pójścia śladami prezentowanych autorów. Jeden aspekt to temat, natchnienie i ciężka praca. Drugi... marketing.

W tamtym roku złożyłam pisemną prośbę o interpretację do Centralnej Izby Skarbowej w Łodzi, ale wypowiedź była wymijająca: że sprzedawać chcę z paragrafu, który ich nie dotyczy, więc mi zwracają opłatę za wniosek...

Pewnie nie można. Bo ZUS lubi składki. I pewnie dlatego coraz więcej pojawia się na rynku platform sprzedaży i to nawet promujących książki przyjmowane do sprzedaży: Sprzedaż samodzielna będę badać.

Dziś przedstawiam Grażynę Adamską :)

Zadebiutowała jesienią 2011 roku książką „Bractwo Dusz, Księga 1”. Miałam okazję pracować nad tą częścią w zakresie korekty i składu.

W październiku 2012 roku ukazała się druga część – „Bractwo Dusz, Księga 2, a w 2013 – „Bractwo Dusz, Księga 3 i „Bractwo Dusz, Księga 4. Z początkiem 2014 roku księgi Bractwa Dusz są dostępne na rynku światowym, w największej księgarni internetowej **amazon.com**. W sumie ma powstać pełen cykl dziewięciu książek.

Powieść opowiada o niezwykłych przygodach młodych ludzi, którzy posiadają magiczną władzę nad żywiołami. Ich losy przeplatają się na granicy dwóch światów – ziemskiego i duchowego. Każdy z bohaterów musi zmierzyć się nie tylko z nieczystymi siłami czarnej magii, ale również z potęgą miłości Bratnich Dusz, nierozrwalną więzią przyjaźni, a także z własną namiętnością i pożądaniem. Obok życia w zgodzie z Wszechświatem i samym sobą jest jeszcze pełen mroku i strachu nieznamy świat, którego odkrycie łączy się z przekroczeniem granicy śmierci.

Grażyna Dobromilska: Seria książek pisanych przez ciebie ma główny tytuł sagi: Bractwo Dusz. Podziwiam cię Grażynko, jak wartka jest ta opowieść, jak zaskakujące zwroty akcji pojawiają się na kolejnych stronach. Niczego czytelnik nie może być pewien. Czarne charaktery stają się „białymi” i odwrotnie.

Grażyna A. Adamska: Na co dzień w życiu zapominamy o swoim wnętrzu. Jesteśmy tak zajęci pracą, domem, ganianiem za czymś ulotnym, że zaniedbujemy to, co jest najważniejsze – siebie samych. A przecież człowiek to nie tylko ciało i umysł, to także dusza, czyli wnętrze, które od początku do końca naszego życia jest z nami, towarzyszy nam i nas wspiera, o ile sobie na to pozwolimy. W każdej religii mamy do czynienia z duszą, co już wskazuje na to, jak jest ważna, ale my jakoś się od niej oddaliliśmy i ją wypieramy.



Szalenie ważne są osoby wokół nas, często są to bliskie nam dusze, niejednokrotnie nasze bratnie dusze, ale zajęci życiem tego nie zauważamy. Dotyczy to nie tylko nas, dorosłych, ale i młodzieży. Niejedna nastolatka marzy o filmowej miłości, o uczuciu tak głębokim, jak to, które zrodziło się pomiędzy wampirem i człowiekiem lub wilkołakiem. Mimo że są to bohaterowie fantastyczni, to ich miłość nie jest tylko fantazją. Każdy z nas może przeżyć miłość pełną uniesień, namiętności, oddania w pełni. To nie są tylko marzenia, taka miłość istnieje, taka miłość zrodzi się pomiędzy bratnimi duszami. Jednak patrzeć musimy oczami serca, a nie przeliczać, wybierać i przebierać. Pisząc „Bractwo Dusz”, dostrzegam, jak magia tej książki przenika w życie moich znajomych, rodziny, przyjaciół i czytelników. Wokół książki cały czas dzieją się cuda.

Ludzie poznają się na nagraniu zajawki filmowej i rozpoznają w sobie bratnie dusze, zakochują się; osoby czytają cytaty wprowadzający czytelnika do kolejnej książki i „dostają powera”, realizując swoje najskrytsze marzenia; przyjaciele i znajomi zmieniają swoje życie, staje się ono pełne miłości, przyciągają swoje drugie połówki, rozkwitają.

To jest piękne, to jest magiczne, to jest życie.

A kim jest Bratnia Dusza?

To jest temat rzeka. Bratnią Duszę możesz spotkać na każdym kroku. Możesz mieć kilka Bratnich Dusz. Może nią być twoje rodzeństwo, kuzynostwo, mama, tata, ciocia, wujek, przyjaciółka, kolega, współpracownik. Jednak jest tylko jedna najważniejsza bratnia dusza. Ja nazywam ją w książce bliźniaczą duszą, chociaż to nie jest do końca zgodne z ogólnie przyjętym nurtem na ten temat. Spotkałam się z kilkoma opisami dotyczącymi tej najważniejszej Bratniej Duszy i uznałam, że określenie bliźniacza najbardziej pasuje w moim bractwie.

Zatem kim jest ta najważniejsza bratnia dusza?

To jest osoba, z którą jesteśmy połączeni i zgodni pod względem emocjonalnym, mentalnym, fizycznym, seksualnym i przede wszystkim duchowym. To jest coś więcej niż tzw. chemia, to jest wyczuwalna energia na poziomie duchowym. To się czuje w sercu i to otwiera w nas bramę do wewnętrznego raju. To jest coś więcej niż zauroczenie. To dotyka nas na poziomie głębszym niż zakochanie. I dodam, że takie uczucie łączy nas tylko z jedną taką osobą. Chociaż można stworzyć doskonały i pełny związek z różnymi bratnimi duszami i nie tylko, jednak tylko miłość pomiędzy najważniejszymi bratnimi duszami stanowi pełnię. Szkoda, że rzadko udaje się wytrwać w takiej pięknej miłości. Dla nas, ludzi, siła takiego uczucia jest tak ogromna i tak potężna, że aż przerażająca. To powoduje, że uciekamy od tego uczucia. Na szczęście sama świadomość, że coś takiego istnieje i może spotkać każdego z nas, już wywołuje uśmiech na twarzy.

Skąd taka tematyka? Skąd twoja wiedza ezoteryczna?

Z tego co pamiętam, zawsze intrygowało mnie to, co dzieje się z człowiekiem po śmierci. Od początku wiedziałam, że dusza jest wieczna, tylko nie miałam pojęcia, co się z nią dzieje, gdy już człowiek umiera. 7 lat temu zaczęłam poszerzać swoją wiedzę w tych tematach. Rozpoczynając od feng shui, potem numerologia, różnego rodzaju sesje Radykalnego Wybaczenia, Mind Update, Oczyszczania z karmy, masaż Lomi Lomi, medytacje, afirmacje, analiza Duszy, aż któregoś dnia stwierdziłam, że chciałabym zacząć się dzielić tą niesamowitą wiedzą z młodymi ludźmi. Moim celem jest to, aby mój synek wierzył i wiedział, że każde marzenie można zrealizować. Chcę, aby podążał w życiu drogami, które wskaże mu jego serce. Stąd zrodził się pomysł napisania książki „Bractwo Dusz”. Początkowo było to tylko przelewanie na papier historyjki o miłosnych

przygodach dziewczyny i chłopaka, w połączeniu z energiami żywiołów, trochę magicznych właściwości kamieni czy drzew. Potem zaczęły się już pojawiać głębsze przemyślenia, wkroczył świat dusz, uzdrawianie energią. I od tego momentu zaczęły dziać się cuda. Najpierw dowiedziałam się o tym, że świat dusz istnieje. Dr Michael Newton opisał w kilku książkach swoje kilkunastoletnie badania nad ludźmi poddawanych hipnozie do świata dusz. W jego książkach znajdziemy dokładne opisy tego, czym nasze dusze zajmują się pomiędzy wcieleniami, jak spędzają czas, czego się uczą, co poznają. Najbardziej popularna książka nosi tytuł „Wędrówki Dusz”. Potem okazało się, że natychmiastowe uzdrawianie to nie moja wymyślona moc jednej z bohatererek, ale theta healing. Jakież było moje zaskoczenie, gdy w jednej z książek Vianny Stibal, twórczyni tejże metody, przeczytałam dokładny opis uzdrawiania grupowego, które autorka przeprowadziła dokładnie w ten sam sposób, jaki ja, dwa lata wcześniej, opisałam w „Bractwie Dusz, Księga 1”, nie mając pojęcia o tym, że coś takiego w ogóle istnieje. Ostatnio trafiłam na Dwupunkt, gdzie mowa jest o światach równoległych. W Bractwie Dusz bohaterowie cały czas przemieszczają się pomiędzy wymiarami, skaczą z jednego w kolejny świat równoległy. Stąd moje zainteresowanie także tą właśnie metodą. Dla mnie Bractwo Dusz stanowi drogę dla mojej Duszy. Pisząc, przypominam sobie to wszystko, co będąc w ciele człowieka gdzieś się zatarało. To jest moja wędrówka. Wędrówka mojej Duszy.

A jak zaczęła się twoja przygoda z pisarstwem?

Pisałam już jako nastolatka, ale wszystko trafiało do szuflady i jedynym czytelnikiem była moja siostra. Ona też zmobilizowała mnie do napisania „Bractwa dusz”. A zaczęło się bardzo zwyczajnie. Lubię książki i filmy o niezwykłej miłości. Od kilku lat królują seriale o magicznej miłości wampirów, wilkołaków, nadludzi. Ja z kolei chcę pokazać, że taką bajkową miłość może przeżyć każdy z nas, bo każdy z nas ma swoją najważniejszą Bratnią Duszę, i wystarczy otworzyć serce, aby pojawił się ktoś wyjątkowy. Oczywiście, w „Bractwie Dusz” też jest magia, moce, energie itp., ale uczucia pomiędzy bohaterami są prawdziwe i głębokie. Dotyczy to zarówno miłości, jak i prawdziwej, czystej więzi przyjaźni.

Nierzadko w książce bohaterowie mierzą się ze swoimi słabościami, są stawiani w trudnych sytuacjach, muszą pokonać swój lęk czy strach. I w tych momentach wykorzystuję nabytą wiedzę dotyczącą rozwoju osobistego. Liczę, że identyfikując się z postaciami, czytelnicy będą umieli poradzić sobie w życiu. Co do języka, to jest on prosty. Spotkałam się z zarzutami, że jest mało opisów, a dużo dialogów. Jednak, co dla niektórych jest minusem, innych przyciąga. Sama pamiętam, jak nie znosiłam opisów przyrody w książkach, przebrnięcie przez tych kilka stron, żeby dowiedzieć się, jak wygląda jedno z drzew, było dla mnie męczące. Dlatego wychodzę z założenia, że każdy czytelnik ma swoją wyobraźnię i niech z niej korzysta. Jak wyglądają bohaterowie? Zajrzyj do swojej wyobraźni, mogą być każdym z nas. Jak wygląda miejsce? Może to być las obok twojego domu. Nie ma to dla mnie znaczenia. Masz wyobraźnię, korzystaj z niej! Ja podsuwam tylko treść.

Ukazało się już na rynku 8 książek. To bardzo dużo. Jaką metodę pisania stosujesz? Czy np. codziennie określoną ilość stron, czy nieregularnie, w chwilach natchnienia? Jak długo piszesz jedną książkę?

Na rynku są 4 księgi „Bractwa Dusz” w formie e-booków. Dodatkowo księgi 2-4, w tym roku, pojawiły się w księgarni www.amazon.com i są dostępne dla Polonii na całym świecie w wersji drukowanej. Od stycznia 2014, co miesiąc, wychodzą dzienniki. Są to krótkie zapiski z życia bohaterów, w których śledzimy losy członków Bractwa i ich przyjaciół, gdy są już po trzydziestym roku życia. Dzienniki są wstępem do księgi 7, która ukaże się z początkiem 2015 roku. Do tej pory pojawi się jeszcze księga 5 na przełomie maja i czerwca tego roku oraz księga 6 w połowie października. Nie mam określonej metody pisania. Jak pojawia się pomysł, to siadam i zaczynam pisać. Zazwyczaj odbywa się to krótko po przeczytaniu jakiejś ciekawej pozycji książkowej o rozwoju osobistym lub po poznaniu nowej, kolejnej metody do pracy nad sobą. Wyciągam z tego to, co jest dla mnie najlepsze, i wykorzystuję, tworząc dalsze przygody bohaterów. Pierwszą księgę napisałam w dwa tygodnie, kolejne też powstają w przeciągu dwóch/trzech tygodni. Jak już zaczynam pisać, to przygody bohaterów same płyną. Wiem, kto z kim ma być, wiem, co ma się wydarzyć,

wiem kiedy i jak. Wpłatałam w to nabytą wiedzę i tak powstają kolejne części „Bractwa Dusz”.

Ile części planujesz?

Będzie dziewięć ksiąg „Bractwa Dusz”, a co do dzienników, to jeszcze nie ustaliłam. W planach jest przetłumaczenie „Bractwa” na język angielski.

Czy wiesz już, jak zakończy się ta historia?

Nie mam pojęcia. Każda księga jest moją osobistą wyprawą w głąb siebie. Na tę chwilę poznałam Świat Dusz (hipnoza do poprzednich wcieleń i do świata dusz wg Dr. Michaela Newtona), Krainę Uzdrawiania (metoda Theta Healing), teraz wkraczam do Krainy Lasów (Dwupunkt – podróże do światów równoległych), co będzie dalej... zobaczymy.

Dlaczego zdecydowałaś się na self publishing?

Bo pozwala mi to wydawać samodzielnie i myślę, że jest to przyszłość.

Gdzie są dostępne w sprzedaży twoje książki?

Czy sprzedajesz także samodzielnie poprzez swoją stronę internetową?

Książki drukowane są dostępne: Księga 1 – radwan.pl; Księga 2-4 – amazon.com.

Ebooki – wydaje.pl, virtualo.pl, empik.com, merlin.pl, eplaton.pl, ekiosk.pl, naukowa.pl, ebook.pl, legimi.pl, gandalf.pl, koobe.pl, inbook.pl.

Dzienniki są bezpłatne i dostępne na wydaje.pl.

Nie sprzedaję samodzielnie, nie prowadzę działalności gospodarczej.

Do jednoznacznej identyfikacji wydawcy i wydawanych przez niego wydawnictw zwartych służy numer ISBN (International Standard Book Number). Ma on znaczenie także podatkowe w przypadku książek drukowanych. Czy poprosiłaś Bibliotekę Narodową o pulę numerów ISBN, czy może pozyskałaś numery ISBN do książek w inny sposób? Jaki?

Numer ISBN nadaje wydawca – Radwan oraz DSP (Wydawnictwo z Chicago), a jeśli chodzi o ebooki i dzienniki, to numery ISBN nadaje Twoja Redakcja Elżbieta Wirowska, która jest jednocześnie redaktorem i korektorem „Bractwa Dusz”.

Jakie działania promujące książki prowadzisz? Dużą siłą oddziaływania mają zajawki video. Twoja poprzednia praca montażysty TVN chyba ci się bardzo przydała?

Mam stronę www.bractwodusz.com, na której informuję na bieżąco, co się pojawia na rynku. Dodatkowo fragmenty „Bractwa Dusz” można czytać w e-czasopiśmie Medium (dostępnym bezpłatnie na wydaje.pl). Bractwo Dusz jest też na Facebooku. Co jakiś czas umieszczam reklamy na znanych portalach społecznościowych o książkach. Z każdą księgą pojawiają się zajawki filmowe, które rzeczywiście przyciągają uwagę. Przy księdze 3 udało mi się nawiązać współpracę z Ewą Jachizą, jej zgodą mogłam wykorzystać fragment jej utworu do promowania książki. Rzeczywiście praca w mediach przydała się :)

Czy ktoś ci w marketingu pomaga?

Na tę chwilę nie ma nikogo takiego, ale może niebawem się pojawi :)

Wiem, że obecnie zajmujesz się zawodowo Theta Healing – metodą uzdrawiania ciała i duszy opracowaną przez Viannę Stibal. Czy możesz powiedzieć krótko, na czym polega to zajęcie? Krótko, bo już wystarczająco zmęczyłam cię tym wywiadem :)

Jestem Certyfikowanym Praktykiem Theta Healing. Jest to niesamowita metoda do stosowania w samodzielnym rozwoju. Działa na wszystkich poziomach życia, w tym na poziomie: fizycznym, emocjonalnym, umysłowym i duchowym, usuwając blokady i przeszkody, które uniemożliwiają osiągnięcie pełnego potencjału w życiu. W Theta Healing wykorzystuje się naturalną moc swoich fal mózgowych. Będąc w stanie Theta, dociera się do podświadomości, gdzie są przechowywane ograniczające przekonania i uczucia, które blokują realizację marzeń i celów. Kiedy już uda się skontaktować z podświadomością, jesteś w stanie, korzystając z metody Theta Healing, zmienić ograniczające Cię przekonania i uczucia i zastąpić je pozytywnymi. Już po jednej sesji zauważa się zmiany w swoim wnętrzu, jak i w tym, co zaczyna się dziać dookoła. Ostatnio także zapoznałam się z Dwupunktem. To kolejna zdumiewająca metoda do pracy z podświadomością, tym razem w przestrzeni serca.

Czy masz Grażynko jakąś radę, złotą myśl, przesłanie dla początkujących pisarzy?

Ostatnio trafiłam na cytaty: *Cokolwiek zamierzasz zrobić, o czymkolwiek marzysz, zacznij działać. Śmiałość zawiera w sobie geniusz, siłę i magię.* – Johann Wolfgang Goethe

I to jest to, czym się kieruję od początku :)

Dziękuję, że poświęciłaś mi Grażynko swój cenny czas. Życzę powodzenia i dalszych sukcesów :)

Dziękuję

Na co dzień Grażynka Adamska dostępna jest na FB:
<https://www.facebook.com/gadamska>

REFERENCJE

Pt 2011-12-23 16:44

Współpraca z Panią Grażyną Dobromiłą to pełen profesjonalizm. Ciągły kontakt emailowy nawet 24h na dobę, konsultacje na bieżąco, błyskawicznie wprowadzane poprawki, a także pomoc w promocji i zainteresowanie dalszymi losami mojego ebooka to główne zalety, jakie zachęcają do stałej współpracy. Polecam z czystym sercem.

Grażyna A. Adamska, autorka serii „Bractwo Duszy”

REFERENCJE

So 2014-01-18 21:08

Czy słowa mogą w pełni oddać naszą wdzięczność? Z całego serca pragnę podziękować Ci, Grażynko, za długie godziny spędzone na korekcie mojej książki. Mój dziewiętnastoletni brak kontaktu z językiem polskim przypisał Ci pewnie nieraz o ból głowy. Dziękuję za ukończenie korekty przed terminem. Specjalne uznanie chciałam jeszcze wyrazić za Twoje osobiste zaangażowanie i odpowiedzi na moje wszystkie pytania. Dzięki Tobie wiele się nauczyłam. Dziękuję że służysz dobrą radą, ilekroć do Ciebie napiszę.

Margaret Tarnowski, Floryda

Kalendarium 25 lat pecetów

Odczułam lekkie podekscytowanie po lekturze artykułu *Kalendarium 25 lat pecetów* w czasopiśmie Focus z X 2006, gdy okazało się, że na 13 przełomowych wydarzeń w świecie PC-tów przypada 7 ważnych zdarzeń z mojego życia :)

Grażyna Dobromilska

Moja przygoda z poligrafią komputerową zaczęła się w 1994 roku w czasie urlopu wychowawczego na córeczkę i okazała się najlepszym, co mi się mogło w życiu zawodowym zdarzyć...

Moje zainteresowania i wiedza

to szeroko pojęta informatyka, programowanie, oczywiście grafika komputerowa, marketing i reklama. Nie interesuje mnie już sprzęt „w środku”, mimo że skończyłam w 1982 roku na bdb Wydział Elektroniki na Politechnice Warszawskiej Instytut Technologii Elektronowej Specjalizacja Mikrofal.

Pierwszy kontakt z komputerem domowym miałam

w 1986 roku, gdy dyrekcja zakupiła do szkoły średniej, w której uczyłam elektrotechniki i elektroniki, pracownię 10 „spectrumiastków”. W tym samym roku dyrekcja wysłała mnie na konferencję do Warszawy o zastosowaniach komputerów PC w technice. Znaczącym punktem konferencji był wykład Anglików o funkcjonującym wówczas u nich komputerze szkolnym Acorn. Nie zapomnę pokazanego przez Anglików realistycznego procesu wielkopięciowego, z możliwością regulacji parametrów, a tym samym, osiągnięcia innych efektów wizualnych na monitorze komputera, nigdy...

W 1987 i 1988 roku organizowałam konferencje

dla nauczycieli z rejonu Kraśnik na temat zastosowań komputerów w dydaktyce, z moim wykładem i pokazem praktycznym realizowanym przy współpracy z moimi uczniami. Napisałam artykuł do prasy nauczycielskiej o zastosowaniach dydaktycznych komputerów, a nawet nakręcono film z moich zajęć, który był potem wyświetlany na imprezach masowych. Dzięki temu znalazłam się na kartach historii komputeryzacji dydaktyki Lubelszczyzny.

W 1990 roku „wymieniliśmy” ukochany samochód wartburga combi na własny komputer PC 286... Ceny sprzętu były szalone...

„Zaliczyłam” też „przygodę” z programowaniem w języku programowania Pascal, kiedy to napisałam wiele ciekawych programów wspomagających nauczanie. Wg mnie najciekawszy i najtrudniejszy to animacja działania silnika czterosuwowego.

*Znacznie lepiej jest odważyć się
na zrobienie wielkiej rzeczy,
aby odnieść wspaniały triumf,
nawet jeśli okraszony jest
niepowodzeniem, niż brać przykład
z tych biednych dusz, które nigdy
nie cieszyły się ani wiele nie
wycierpiały, ponieważ żyły w szarym
półmroku, nie zaznawszy
ani zwycięstwa ani porażki.*

Theodore Roosevelt



Lp.	Kalendarium 25 lat pecetów/ Focus. pl X 2006	Rok	Wydarzenie w moim życiu	pokry- wa się rok
1	Pierwszy IBM, IBM 5150, MS-DOS 1.0	1981	26.12.1981 nasz ślub	I
2	Przenośny PC firmy Compaq	1982	maj 1982 mój dyplom mgr inż. elektroniki	II
3	Apple = pierwszy komputer z interfejsem graficznym użytkownika (Lisa)	1983	9.11.1983 ur. syna	III
4	Na świecie sprzedano pierwszy milion komputerów PC	1984	1.09.1984 wróciłam do szkoły po urlopie wycho- wawczym na syna	IV
5	IBM wprowadza pierwszego laptopa o nazwie PC Convertible	1986	konferencja w Warszawie IX 1986 r., Anglicy prezentują swój komputer Acorn i program system wielkopiecowy	V
6	Pierwszy przenośny Macintosh firmy Apple	1989		
		1990	nasz własny PC za używanego wartburga combi – 9 lat po premierze	
7	Dell rozpoczyna produkcję notebooków	1991		
8	Linia notebooków Thinkpad firmy IBM	1992	9.11.1992 ur. córeczki	VI
9	Pierwszy procesor Pentium firmy Intel	1993	III 1993 konferencja w WOM Lublin i prezentacja Włochów – platforma programi- styczna Authorware plan pracy mgr męża na studiach z techniki praca dla kolegi z pracy na studiach podyplomo- wych <i>Informatyka w szkole technicznej</i>	VII
			22.04.1994 bdb męża na studiach – mgr na dyplomie	
10	Microsoft wprowadza Windows 95 dla PC-tów	1995		
		22 XI 1997	w naszym domu instalujemy Internet na modem	
11	Pojawia się iMac – nowy projekt firmy Apple	1998		
12	Na świecie jest już ponad 625 mln użytkowników komputerów	2001		
13	Dwusystemowy Macintosh (Windows/ MAC OS)	2006		

Asertywność



– Ela Obara

Dobrym ćwiczeniem na rozwijanie własnych poglądów i wyrażania siebie jest odpowiedź na pytanie:

Jestem wartościową osobą, ponieważ...

Asertywność pomaga w relacjach z innymi

Dzięki pewności siebie dobrze się czujemy, odpowiednio zachowujemy i wyrażamy własne odczucia. Osoba pewna siebie i zdecydowana jest dobrze odbierana przez innych i bardziej lubiana. Wszystko to wpływa na dobre relacje z innymi ludźmi. Udawanie kogoś innego zostanie szybko zauważone. Dlatego nie udawaj kogoś, kim nie jesteś.

Asertywność pomaga realizować własne plany i marzenia

Zachowując się asertywnie, nie pozwalasz innym decydować o swoim życiu. Bierzesz odpowiedzialność za siebie i nie obwiniasz innych za swoje niepowodzenia. Sam dokonujesz wyborów i osiągasz swoje cele, bez krzywdy dla innych.

Kiedy zachowujesz się asertywnie, jesteś między innymi spokojniejszy, nie masz poczucia winy i nie jesteś sfrustrowany.

A jakie jest Twoje podejście do asertywności? Czy podoba Ci się zachowanie asertywne? Napisz do mnie.

Ela Obara

e-mail: eliobara1@gmail.com

blog: <http://elaobara.pl>

Zdjęcia dzięki uprzejmości Stuart Miles – FreeDigitalPhotos.net



Z czym Ci się kojarzy słowo asertywność?

Może myślisz, że osoba asertywna to egoista, który myśli tylko o sobie? Jeśli tak, to myślisz zachowania asertywne z agresywnymi.

Osoby, które zachowują się agresywnie, skupiają się tylko na zaspokajaniu swoich potrzeb. Nie dbają o prawa innych. Dążą do celu natarczywie i za wszelką cenę.

Natomiast osoby asertywne myślą i wyrażają to, co czują i czego pragną, dbając o własne prawa, bez naruszania praw innych. I to jest piękne. Mamy prawo do wyrażania tego, co czujemy i pragniemy.

Co możesz zyskać dzięki zachowaniom asertywnym?

Asertywność pomaga być sobą, budować pewność siebie i wysoką samoocenę

Poznając, czym jest asertywność, poznajesz i lepiej rozumiesz samego siebie. Sam wybierasz, czy warto być asertywnym, czy nie – w różnych sytuacjach. Zachowania asertywne pozytywnie wpływają na komfort psychiczny, samokontrolę i większą pewność siebie. Sprawiają, że jesteś z siebie zadowolony, ponieważ dajesz innym do zrozumienia, jak należy Cię traktować.

Jeśli jesteś pewny siebie, jesteś również bardziej zdecydowany. Masz prawo do własnego zdania i dążenia do tego czego pragniesz. Dzięki temu, że wyrażasz to, co czujesz, Twoja samoocena wzrasta. Nie tłumisz w sobie tego, czego nie chcesz. Sprawiając wrażenie, że panujesz nad sobą, wpływasz pozytywnie nie tylko na własne samopoczucie, ale również na samopoczucie innych.

Witam Cię serdecznie!

Mówi się, że najważniejszymi wartościami w życiu są wiara, nadzieja i miłość. Jeśli ktokolwiek chce zaprzeczyć, proszę bardzo – niemniej zrób to świadomie. Wsłuchaj się w ciszę i pomyśl raz jeszcze, czy aby na pewno to o czym myślisz jest ważniejsze od tych trzech? Pomyśl, kim byłbyś bez miłości? Jak wyglądałoby Twoje życie, gdybyś nie miał nadziei? Co było by Twoim motorem do działania jak nie wiara w to, że się uda?

Wiara, bo nią się dziś zajmujemy, jest absolutnie potrzebna do tego, aby „ruszyć z miejsca”. Musimy wiedzieć, mieć to wewnętrzne przekonanie, że to co robimy w jakimkolwiek aspekcie naszego życia ma sens. Bycie pewnym, że odniesiemy sukces czy to finansowy, czy osobisty jest jednym z najważniejszych czynników każdego podjętego działania.

Przytoczyłam ten cytat, bo idealnie opisuje potęgę myśli, które stanowią nasze poglądy. Czymże one są? Niczym innym jak interpretacją doświadczeń, faktów, zdarzeń, systemu wartości, rodzaju potrzeb, samooceny, a nawet wyobraźni. Niemniej proszę pamiętać, że to nasza ocena kreuje rzeczywistość, a nie odwrotnie, prawda? Musimy zdawać sobie sprawę, że nie zawsze nasze poglądy opierają się na faktach, a przekonania nie są rzeczą świętą i niezmienną. To znacznie ułatwi nam sprawę, bo czas porzucić złe nawyki i nastawić się na sukces w branży MLM. Dla każdego z nas sukces ma inny wymiar, jednakże ścieżka prowadząca do celu jest jedna. Koniec z narzekaniem i brakiem wiary we własne możliwości.

Brak wiary to nic innego jak przekonanie, że dana rzecz się zwyczajnie nie uda, że nie ma racji bytu, że jest za trudna... Wiara zaś to przekonanie, że nic nas nie zatrzyma. Oznacza to, że wszystko możemy zmienić, a przynajmniej nasze nastawienie. Brzmi to trochę niewiarygodnie, ale dokładnie tak jest. Człowiek jest w stanie się wszystkiego nauczyć, o ile zmieni swoje błędne przekonania. Bycie sceptykiem nikomu nie pomaga i hamuje samorozwój. Należy pozwolić zmieniać swoje nawyki i schematy. Jedno po drugim. Przykładów nie trzeba daleko szukać. Wystarczy rozejrzeć się wokoło i przeanalizować zachowania najbliższych, zresztą ja sama kiedyś wątpiłam we własne

Jesteśmy tym, co o sobie myślimy. Wszystko, czym jesteśmy, wynika z naszych myśli. Naszymi myślami tworzymy świat. Budda



umiejętności i siły. Systematyczne działania, próby, które stały się cennymi doświadczeniami z czasem przerodziły się w naturalny stan rzeczy. Umiejętności, które chciałam i robię, bo dlaczego nie?

Tak samo trzeba to odnieść do biznesu. Po pierwsze, skoro dołączyłeś do społeczności social network, to doskonale wiesz, dlaczego. Znasz mocne strony tego modelu biznesowego.

Warto w pierwszych etapach umocnienia wiary w to, co robisz zapisywać odręcznie na kartce wszystkie pytania i wątpliwości, które mogą się pojawiać. Obok koniecznie zanotuj gotowe rozwiązanie, czyli jak mogę pokonać ten problem, rozwiązać niepewność? Załóżmy, że jestem osobą nieśmiałą, ciężko nawiązuję kontakty z innymi, wstydzę się własnego głosu – kluczem mogą być lekcje dykcji, gdzie przy okazji będę musiała komunikować się z nauczycielem.

Ograniczenia istnieją tylko w naszej głowie!

Kiedyś, dawno temu, gdy szłam na pierwszą emigracyjną rozmowę o pracę, nie spałam trzy noce. Denerwowałam się. Mówiłam sobie: „kobieto, z czym do ludzi”, nie znałam języka, nie miałam pojęcia o moich obowiązkach, obca mi była kultura pracy. Wiedziałam tylko tyle, że muszę mieć tę posadę, aby zapłacić rachunki. Wyżaliłam się jak umiałam w stylu „Kali jeść, Kali pić” koleżance, starszej ode mnie Amerykance, która odpowiedziała z uśmiechem i niedowierzaniem, że w ogóle się czymś przejmuję: „Nieważne, zawsze mów, że wszystko wiesz, że się znasz i że dasz radę – jak zostaniesz przyjęta, będziesz mieć czas, by się nauczyć tego, co potrzeba”.

Tu jest podobnie, masz czas. Jesteś już w biznesie. Wiesz, że celem jest niezależność finansowa i dochód pasywny. Masz w swoim środowisku osoby, które już to osiągnęły, zatem nic nie stoi na przeszkodzie, aby to powielić. Doskonale znasz swoje produkty, które są bezwzględnie numerem jeden na rynku, zaś firma może Ci dać to, o czym marzyłeś przez lata. Wiara czyni cuda, niemniej w tym przypadku to Twoje nastawienie, rozumowanie, nawyki, wiedza i konsekwentne dążenie do celu są warunkami sukcesu. Osiągniesz go z całą pewnością. Ja wierzę w Ciebie i w Twój biznes. Miej duże marzenia. Siegnij po gwiazdy – wbrew pozorom niebo nie jest tak wysoko. Uwierz!

Powodzenia. Justyna

Czy miłość ma swój język?

– Ula Bogdał

Myślę, że niewiele osób zdaje sobie sprawę z tego, że wyrażając miłość nawet najszczerzej jak potrafimy, nie zawsze trafiamy w sedno potrzeb partnera. Przedstawię Wam mój punkt widzenia w tej kwestii – oczywiście zainspirowany przeczytaną książką.

A tak na marginesie, uwielbiam czytać książki, dosłownie nie umiem bez nich żyć. Są dla mnie jak powietrze. Przesadzone? Raczej nie... Pamiętam, że jak jechaliśmy do pracy w Anglii... jedną z głównych moich myśli było – co ja tam zrobić, jak przeczytam wszystkie książki, które zabrałam ze sobą...? Kto by się tam martwił szukaniem pracy czy mieszkania ;). Ale na szczęście okazało się, że w Londynie jest wspaniała polska biblioteka, z księgozbiorem lepszym od niejednej w Polsce :D

Ale nie o tym...

A więc... Czy zastanawialiście się kiedyś, jak to jest, że można kogoś bardzo kochać, mieć milion wspólnych tematów, spraw, kawałek życia za sobą... A jednak coś się psuje, coś jest nie tak. Coraz słabiej rozumiemy się nawzajem i przeszkadza nam coraz więcej w drugiej osobie. Dlaczego tak jest?

Pewnie jest wiele odpowiedzi, których można by udzielić na to pytanie.

Gary Chapman w swojej książce „Pięć języków miłości” moim zdaniem trafił w samo sedno małżeńskich problemów komunikacji.

Wyobraźcie sobie, że tak samo jak nie mogą dogadać się ze sobą Japończyk z Polakiem ;) tak samo żona, która oczekuje od męża czego innego, niż on jej stara się oferować (i na odwrót oczywiście).

Zakochanie... ;) to ten błogi, zwariowany, ekscytujący czas w naszym życiu, kiedy to bujamy w obłokach... Jak większość z nas wie, w tym czasie nie widzimy wad naszych partnerów, bo... mamy założone różowe okulary :D

Jednak ten stan mija...

Użyję cytatu, bo sama bym tego lepiej nie wyraziła:

Witamy w realnym świecie małżeństwa, gdzie zawsze znajdujemy włosy w sitku umywalki i białe kropki na lustrze, gdzie toczą się spory, w którą stronę odwijać papier toaletowy, oraz, czy deska siedzowa ma być podniesiona, czy opuszczona. W tym świecie spojrzenie może ranić, a jedno słowo doprowadzić do załamania. Kochankowie zamieniają się we wrogów, a małżeństwo w pole bitwy.

Jakie to prawdziwe :D

Zdjęcie: Marc Dietrich / Shutterstock.com



No ale OK, mija idylliczny stan zakochania, dalej się kochamy, ale jest nieco trudniej. Przejdźmy więc do **5 języków miłości, które mogą nam pomóc.**

Są to:

- 1. Afirmujące słowa** – jeśli jedno z nas za główny przyjmuje właśnie ten język, nie ma lepszego sposobu na podsycanie miłości niż chociażby prawienie komplementów :) dobre słowo, słowa otuchy, uprzejmości.
- 2. Wartościowo spędzony czas** – należy pamiętać, że przebywanie w jednym pokoju nie czyni spędzonego razem czasu wartościowym. Osobom, którym najbardziej zależy na wspólnie spędzonym czasie, trzeba dać całą/ego siebie. Rozmawiać, skupić się na sobie – BYĆ dla tej drugiej osoby.
- 3. Wzajemne obdarowywanie** – prezenty :D :D, a tak na poważnie dla osoby, która ceni to w miłości, najbardziej nie liczy się koszt, tylko to, że aby dać komuś prezent, trzeba o nim myśleć. Innym aspektem jest również dawanie siebie – swojego czasu i obecności.
- 4. Służenie sobie** – no cóż, pomagajmy sobie wzajemnie. Jeżeli Twoja żona „posługuje się” tym językiem miłości, umyj podłogę w domu albo zrób obiad. Możesz być bardzo zdziwiony reakcją partnerki ;)
- 5. Czuły dotyk** – dla niektórych osób dotyk stanowi podstawowy język miłości. Zwykle złapanie za rękę żony/męża, gdy idziemy gdzieś razem może znaczyć dla takiej osoby więcej niż tysiące słów.



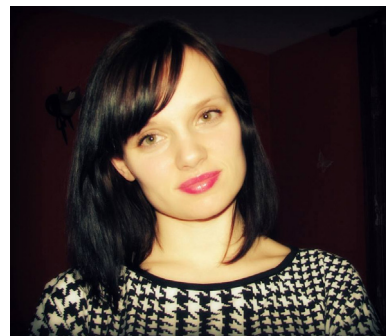
Może nam się zdawać, że w każdym z powyższych punktów moglibyśmy się odnaleźć. Jednak zawsze jeden przeważa. Tak możemy odkryć to, co nam jest najbardziej potrzebne, coś, co pomaga utrzymywać i odnawiać miłość do drugiej osoby.

Poszukajmy tego w sobie i odkryjmy to w naszych partnerach.

Polecam z całego serca! Nie dajmy się modzie na rozwody :D

Ps. Mężu mój, no umyj w końcu tę podłogę :D :D :D

<http://ulabogdal.pl>
<http://ulabogdal.pl/kontakt/>
ubogdal@gmail.com



Rozwijanie dobrych nawyków sukcesu

– Ela Obara

Sukces jest pożądanym przez wszystkich. A tylko nieliczni go osiągają. Co robią ludzie sukcesu, albo czego nie robią? Człowiek sukcesu stara się opuścić swoją strefę komfortu, aby utworzyć ścieżkę sukcesu. Jest on zorientowany na cel. Myślenie i powtarzanie tych samych czynności i działań z czasem staje się dla nas naturalne, staje się nawykiem. Nawyki to przyzwyczajenia, które są bardzo potężne w kształtowaniu naszego charakteru i kierują naszym życiem. Nawyki mogą być dobre i złe. Jeśli nie jesteśmy zadowoleni ze swojego życia, musimy zacząć robić coś innego, niż dotychczas. *Musimy zmienić swoje przyzwyczajenia i zacząć rozwijać dobre nawyki sukcesu.*

Jakie nawyki należy w sobie rozwijać?

Wybrałam najważniejsze nawyki, które pomagają w osiągnięciu sukcesu. Tylko samo ich czytanie nic nie pomoże i nic nie zmieni się w naszym życiu. Jak zawsze czytanie musi być poparte działaniem :) Małe nawyki pomagają nam z łatwością wprowadzać duże nawyki.

Poszukiwanie okazji do realizacji swoich celów

Czy wiesz dokładnie, co chcesz osiągnąć w życiu? Czy wiesz, co chcesz osiągnąć do końca tego roku lub w ciągu najbliższych 3, 5, 10 lat? Czy masz wyznaczone jasne cele, które chcesz osiągnąć? Jeśli nie, to Twoje życie jest przypadkowe. Ludzie sukcesu wiedzą, co chcą robić w życiu i wiedzą, co chcą osiągnąć. To dlatego, że są w stanie skupić się właśnie na tym i poruszają się we właściwym kierunku. Poszukują okazji do realizacji swoich celów. Jeśli nie wiesz, co chcesz osiągnąć w swoim życiu, będziesz jak zagubiona owca. Nie możesz do tego dopuścić.



Dowiedz się, co chcesz zrobić ze swoim życiem TERAZ i konsekwentnie myśl o tym każdego dnia. Wyznacz swoje cele i nie pozwól, aby Twoim życiem kierował przypadek.

Cele mogą być krótkoterminowe i długoterminowe. Musisz ustalić swoje cele i dążyć do ich osiągnięcia. Muszą być określone w czasie, ukierunkowane na wydajność i pozytywny wpływ. Jest to charakterystyczne dla sukcesu. Zawsze zapisuj swoje cele i rób ocenę każdego dnia, aby wiedzieć, co ewentualnie poprawić, czy dodać. Przyglądaj się innym i szukaj tego, co inspiruje i motywuje. To wszystko stanie się wkrótce Twoim nawykiem. Dążenie do celów porządkuje nasze życie i ułatwia wprowadzanie nowych nawyków.

Bądź oddany temu, co robisz

Ludzie, którzy osiągają wiele w swoim życiu, pasjonują się tym, co robią i są zobowiązani do swoich marzeń i celów. Musisz zrobić to samo :) Dlatego trzeba być pasjonatem i kochać to, co się robi. Pasja jest siłą i motywacją w tym co robisz. Sukces w życiu nie przychodzi łatwo i nie jest to coś, co można osiągnąć w krótkim okresie czasu. Dlatego tak wiele osób zaczyna jakiś projekt i go nie kończy. Zbyt szybko się poddają. Czasem tuż przed metą. Czy jesteś zaangażowany w swoje cele i swoje marzenia? Czy jesteś w stanie poświęcić swój wolny czas, aby podjąć działania i pracować na swoje marzenia? Wybrani ludzie są w 100% zaangażowani w to, czego pragną i osiągają w życiu to, co sobie zaplanowali. Poświęcają nawet swój wolny czas na to, aby ich marzenia się spełniły. Zaangażowanie w swoje cele i robienie tego z pasją – to połowa sukcesu.

Koncentruj się na myślach pozytywnych

Sposób myślenia jest bardzo ważny. Trzeba zatroszczyć się o swoje myśli. Więcej o sposobach myślenia piszę w moim blogu. Tutaj chciałam przypomnieć tylko jak bardzo ważne w osiąganiu sukcesu jest pozytywne myślenie. Zastanów się kim jesteś i czy chcesz osiągnąć sukces. Potem myśl o sukcesie. Myśl pozytywnie o swoich planach i wizjach. Uwierz w siebie i myśl o wielkości. Skup się na rezultatach swoich unikalnych pomysłów. Zobacz siebie na szczycie wielkich osiągnięć. Wszystko to powinno stać się Twoimi codziennymi myślami. Bądź skłonny do twórczego myślenia. Bądź przedsiębiorczy i innowacyjny. To dobry nawyk sukcesu. Bądź entuzjastycznie nastawiony do swoich wizji, swoich marzeń i zawsze staraj się poprawić swoje umiejętności. To zwiększa skuteczność i wydajność. Osiągnięte marzenia dają na stałe skłonności do inspiracji. Kontroluj swoje myśli. Jesteś tym, kim myślisz, że jesteś.

Rys. FreeDigitalPhotos.net

Uwierz, że możesz to zrobić

Gdy jesteś tylko dzieckiem, wierzysz, że możesz osiągnąć, co zechcesz w życiu. Wierzysz, że możesz wspiąć się na drzewo i bez wahania się wspinasz. Dzieci mogą wiele. Jednak kiedy dorastasz nie masz już takiej pewności siebie. Masz wątpliwości, że możesz to zrobić. Jeśli myślisz o wspinaczce na drzewo, to myślisz, że jest to niebezpieczne, co jeśli spadniesz, co będzie, jeśli przerwą się gałęzie i przychodzą Ci do głowy wszelkiego rodzaju negatywne myśli i przekonania. Trzeba zacząć od przekonania, że można to zrobić, tylko wtedy można to osiągnąć. Jeśli nie wierzysz, że osiągniesz sukces i nie zechcesz podjąć większego wysiłku – nic się nie zmieni na lepsze. Chcąc udanego życia i osiągnięcia wszystkich swoich marzeń, trzeba coś z siebie dać. Nie ma innej drogi na skróty. Sukces puka do naszych drzwi, nauczmy się słuchać. Pamiętaj jesteś inny i niepowtarzalny.

Planuj każdy dzień i kontroluj samego siebie

Aby Twoje życie było łatwiejsze poświęć ok. 5-10 min. każdego dnia na planowanie następnego. Dobrze zaplanowany dzień prowadzi do efektywności swoich działań i zwróci Ci się z nawiązką.

- stwórz plan swojego dnia każdego wieczoru.
- zapisz w kalendarzu wszystkie priorytety
- pracuj nie więcej niż 1 godzinę i rób 10 min. przerwy na odpoczynek - po około godzinie nasz mózg zaczyna się męczyć. Przeczytaj gazetę, posłuchaj ulubionej muzyki lub zjedz coś lekkiego :)



Kontrolowanie samego siebie jest również bardzo ważne, *samodyscyplina to zdolność motywowania, kontrolowania i samodoskonalenia samego siebie*. Musisz rozwijać ten nawyk. Nie rób rzeczy, które nie prowadzą Cię tam, gdzie chcesz.

Do kontrolowania siebie i swoich działań oraz planowania każdego dnia, polecam ciekawą aplikację Nozbe, abyś mógł być naprawdę produktywny. Tu jest strona do aplikacji, wybierz taką, która Tobie najlepiej odpowiada: <http://www.nozbe.com/pl/apps/>

Dbaj o siebie

Uważaj, na to co jesz i staraj się dbać o kondycję. To pomaga zarówno ciału, jak i umysłowi. Pamiętaj, że zdrowie to bogactwo. Sukces nic nie znaczy, jeśli masz chory organizm. Dzięki zdrowiu zawsze możesz dokonać wielkich rzeczy i osiągniesz sukces.

Jak powiedział T. Harv Eker:

Jeśli jesteś gotów robić tylko to, co łatwe, życie będzie trudne. Ale jeśli jesteś gotów robić to, co trudne, życie będzie łatwe.

Życzę Wam Kochani łatwego życia, niech rozwijanie dobrych nawyków sukcesu przyniesie Wam prawdziwy SUKCES i szczęście. Komentarze mile widziane :)

Ela Obara

blog <http://elaobara.pl>
formularz kontaktu <http://elaobara.pl/kontakt/>
e-mail: eliobara1@gmail.com

Mam na imię Ela.

Lubię pomagać innym i czytać książki.

Rozwój osobisty – w szczególności umysł człowieka i jego myśli oraz marketing internetowy fascynuje mnie od dłuższego czasu.

Bardzo podoba mi się idea pracy przez Internet.

A ponieważ można to połączyć, postanowiłam rozwijać się w Internecie. Jest to dla mnie niesamowita przygoda i droga rozwoju.

Jeśli masz podobne zainteresowania i szukasz swojej drogi – zapraszam do wspólnej przygody po sukces :).

Oto moje motto:

Żyję po to, aby pod koniec życia powiedzieć: miałam fajne, udane życie. Jestem zadowolona.

10 złotych myśli, które mogą zmienić Twoje spojrzenie na życie

– Ula Bogdał

<http://ulabogdal.pl>
<http://ulabogdal.pl/kontakt/>
ubogdal@gmail.com



Cześć! Mam na imię Ula. SZCZĘŚCIE ponoć jest drogą, a nie celem...

Każdy z nas ma pewnie inną definicję SZCZĘŚCIA.

Chciałabym rozłożyć pojęcie szczęścia na czynniki pierwsze i starać się pomóc innym to szczęście w życiu osiągnąć; także sobie, bo mam tendencje do zamartwiania się i przejmowania rzeczami nieistotnymi.

Ja w swoją drogę wyruszyłam. Na razie nieźle mi idzie. :)

*Dzięki, że jesteś ze mną! .**

1 Ludzie nie są przeciwko Tobie, oni są dla siebie. („People aren't against you, there are for themselves.”)

Czyli... Jeśli myślisz, że ktoś naprawdę w jakiś sposób, ciągle i bez ustanku jest przeciwko temu, co robisz, co mówisz i jaki jesteś – mylisz się. **Ludzie najczęściej interesują się tylko SOBĄ.** Ludzie są naprawdę egoistami. Każdy przede wszystkim i w pierwszej kolejności myśli o sobie. Myśli innych na nasz temat to zaledwie maleńki odsetek tego, o czym myślą w ciągu dnia.

2 Wspinaj się na wyżyny/góry nie po to, żeby świat zobaczył Ciebie, ale po to, żebyś zobaczył świat. („Climb mountains not so the world can see you, but so you can see the world.”)

No tak. Im wyżej zajdziesz, tym bardziej się rozglądasz. Ucz się. Nie zadzieraj nosa! Ale pokaż innym, że warto. I co najważniejsze, **POMAGAJ** tym, którzy chcieliby zajść tam, gdzie Ty.

3 Więcej uczysz się z porażki niż z sukcesu. Nie pozwól jej Cię zatrzymać. Porażki budują charakter. („You learn more from failure than from success. Don't let it stop you. Failure builds character.”)

Ciężko dojść do takiej konkluzji. Wszyscy, ale naprawdę wszyscy nie znosimy porażek. No cóż. Life is brutal. ;)

4 Najbardziej niebezpieczne ryzyko ze wszystkich – ryzyko spędzenia swojego życia, nie robiąc tego, co chcesz, zakładając, że możesz sobie kupić wolność zrobienia tego później. („The most dangerous risk of all – the risk of spending your life not doing what you want on the bet you can buy yourself the freedom to do it later. ”)

Trochę zagmatwane to zdanie, szczególnie po polsku. Dlatego też było konsultowane z pewnym nauczycielem języka angielskiego. ;) Ale w końcu wiem o co chodzi. Jeśli nie żyjesz tak, jakbyś chciał, i ciągle masz nadzieję, że możesz to odłożyć na potem, to mylisz się.

Mamy tylko jedno życie. Które mija! Tak mija! Może się zakończyć, zanim podejmiesz decyzję jego zmiany.

5 Chodź tam gdzie jesteś uwielbiany, a nie tolerowany. („Go where you're celebrated not where you'r tolerated.”)

Chyba proste, prawda? ;) Po jaką cholerę mamy pojawiać się tam, gdzie inni nas ledwie tolerują. Nie wszyscy muszą się lubić. Nic na siłę.

6 Osoba, z którą spędzisz najwięcej czasu w swoim życiu to TY, więc lepiej postaraj się być tak interesującym, jak to możliwe. („The person that you will spend the most time with in your life is yourself, so better try to make yourself as interesting as possible.”)

Fajne. Kto by chciał spędzić życie w kiepskim towarzystwie...?

7 Jeśli zaakceptujesz swoje ograniczenia, wyjdź poza nie. („If you accept your limitations you go beyond them.”)

Czyżby moja ulubiona strefa komfortu? Jeśli zaakceptujesz ograniczenia, to wtedy możesz wyjść poza nie. Najważniejsze jednak jest to, żeby w ogóle zdać sobie z nich sprawę, bo nie każdy w ogóle ma o tym pojęcie.

8 Ludzie często mówią, że motywacja przemija, nie utrzymuje się. Cóż... tak samo jak to, że jesteś czysty. Dlatego rekomendujemy powtarzać to codziennie. („People often say that motivation doesn't last. Well, neither does bathing. That's why we recommend it daily.”)

:D A to dla wszystkich tych marud, które ciągle powtarzają, że:

- nie mam motywacji,
- motywacja mi minęła,
- nie umiem się zmotywować.

Trzeba wziąć się za siebie. Nic się samo nie robi. Pozytywne myślenie i osławiona afirmacja nie pomoże, jeśli działania BRAK.

9 Wszyscy, których spotykasz boją się czegoś, kochają coś i stracili coś. („Everyone you meet is afraid of something, loves something, and has lost something.”)

Każdy z nas ma swoją historię. Swoje obawy, lęki, radości, wspomnienia. Często spotykamy ludzi bardzo podobnych do nas, bo tak działamy, „przyciągamy się” z podobnymi ludźmi. Uważam stwierdzenie, że przeciwności się przyciągają, za bzdurę. W innych ludziach szukamy podobieństw, a nie różnic. Różnice nas denerwują, zaczynamy się negatywnie porównywać i oceniać.

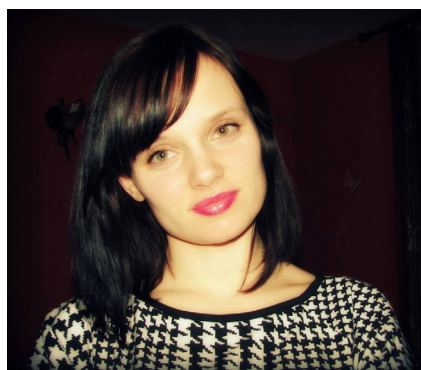
10 Komfort jest wrogiem osiągnięć. („Comfort is the enemy of achievement.”)

No i znowu strefa komfortu, którą ostatnio mój kolega nazwał trafnie, strefą dyskomfortu. ;)

Jakby się ktoś pytał, po co dodałam angielskie wersje powyższych złotych myśli, to... :) dlatego, że po pierwsze uwielbiam język angielski i uważam, że jest taki.... prosty. Nie ma miliona odpowiedników do jednego słowa (jak w języku polskim), dlatego często są takie problemy z tłumaczeniem dosłownym, bo po polsku wszystko musi być tak mega literacko. ;) A po drugie, jeśli ktoś, kto lepiej umie tłumaczyć niż ja, wyciągnie sobie z tego jakiś inny, głębszy sens. A potem mi to wytknie w komentarzu – na co bardzo liczę. ;)

Całuję i pozdrawiam! :*

Ula Bogdał



Jak odnaleźć najlepszą drogę

– Katarzyna Dębska



Chcę mieć wspaniałe życie, ale...

Często narzekamy na brak motywacji. Czujemy, że chcemy zrobić coś, co nada naszemu życiu sens, ale jakoś tak chęci brak...

Jak w takim razie znaleźć najlepszą dla siebie drogę? W jaki sposób znaleźć motywację do zmiany na lepsze, do realizacji marzeń? Możemy to zrobić dzięki kilku prostym pytaniom. Możemy stać się twórcą swojego najlepszego życia, wspaniałej przyszłości. Musimy tylko nauczyć się słuchać swojego wnętrza i wyzwolić od negatywnych myśli.

Teraz pewnie zapytasz: Jak dzięki prostym pytaniom mam to zrobić?

Dosyć często osoby przychodzące na coaching mówią, że chcą coś zmienić, chcą być szczęśliwe, ale brakuje im motywacji. Kiedy pytam, co takiego chcą zmienić, pojawia się problem z odpowiedzią.

Kochani, nie możemy szukać motywacji, dopóki nie dowiemy się, dokąd chcemy zmierzać. Potrzebna jest nam wizja tego, czego tak naprawdę w życiu pragniemy.

Musimy znaleźć nasze najwyższe wartości, znaleźć to, co jest głęboko w naszym sercu, coś, co doda nam skrzydeł i obudzi motywację.

Paliwem, które obudzi w nas moc i pełne zaangażowanie, jest jasno i wyraźnie nakreślona wizja naszych prawdziwych pragnień.

Od czego zacząć?

Zacznij od codziennego zadawania sobie prostych pytań.

Czego tak naprawdę chcę w swoim życiu?

Co dzięki temu osiągnę?

Co mogę zrobić, aby to osiągnąć?

Postępuj konsekwentnie, codziennie koncentruj swoje myśli na tych pytaniach. Dotrzyj do doskonałej wizji swojego życia, znajdź najlepszą drogę, jaka Cię do niego zaprowadzi. Pamiętaj, aby nie sugerować się tym, co wypada, co powinienam (powinienem) robić, jak inni by chcieli, aby moje życie wyglądało. Skoncentruj się na sobie, na swoich potrzebach, na swoich marzeniach. To Twoje życie, jesteś za nie w 100% odpowiedzialna (odpowiedzialny) i budujesz je dla siebie.

Koncentruj swoje myśli na tym, czego pragniesz. Ponieważ w życiu otrzymujesz więcej tego, na czym się skupiasz, skup się na pozytywach, na swoich prawdziwych pragnieniach. Pragniesz w życiu wolności, a koncentrujesz swoje myśli na tym, co Cię ogranicza. To duży błąd. Zacznij szukać tego, co daje Ci tę wolność, na tym się koncentruj, a będzie tego w Twoim życiu coraz więcej...

Dzięki temu prostemu ćwiczeniu powtarzanemu regularnie zaczniesz dostrzegać nowe możliwości. Zacznij je wykorzystywać i realizować własne marzenia :)

Jest to pierwszy krok do znalezienia najlepszej drogi do szczęścia i życia pełnią życia :) Zrób go, a przekonasz się, że było warto.

<http://www.katarzynadebska.pl/>

<http://www.katarzynadebska.pl/kontakt/>



Jestem niepoprawną optymistką i zawsze będę wierzyć w powiedzenie: „pozytywne myślenie to połowa sukcesu”.

W każdej, nawet najmniejszej rzeczy staram się znaleźć dobre strony, w każdej porażce widzę możliwość poprawy tego, co nie wyszło, aby następnym razem było lepiej!

W POSZUKIWANIU SENSU I WARTOŚCI

– Agata Joanna Celmer

Czas wakacji stał się dla mnie w tym roku kolejnym krokiem granicznym. Nie odbyło się bez lekkiego bokowania się ze sobą i powolnego wyrywania siebie ze strefy komfortu. Doświadczylam świadomie, jak bardzo staram się sobie wytłumaczyć, zracjonalizować, że się czegoś nie da. To innym się zdarza. I nawet jak postawiłam sobie przed oczami fakt: to i to się zadziało, to i to zrobiłam, to i to pokonałam, to i to osiągnęłam etc.

Pojawiła się myśl: ale zasłużyłaś, by się teraz zatrzymać i sobie pobyć. Nie musisz nic robić. Zasłużyłaś na chwilę odpoczynku, wyluzowania, nawalczyłaś się.

Jak łatwo zakotwiczyć się i osiąść na mieliźnie.

NO WŁAŚNIE. I tu jest pies pogrzebany. Na domiar złego, moje ciało zaczęło ze mną dość dosadnie gadać. Dotąd było mocno wycofane, dostosowywało się do mojego zajeżdżania go niemiłosiernie. Było jakieś takie potulne. A tu masz: przeszywające klucia, skurcze. Przegięłam. No dobra. Czas sobie coś niecoś przeorganizować i pogadać ze sobą.

Najpierw wyjazd. Nowa okolica, nowi ludzie, odmienna dieta, coś po co dawno chciałam sięgnąć – malowanie. Zmiana i danie sobie wolnego od stałego kierunku.



– ***Wyjazd, czas dania sobie wolnego od... no właśnie: od czego chciałaś dać sobie wolne?***

– Pierwsze, co mi przyszło do głowy: od myślenia, stosów papierów, innych i ich wizji świata, zwykłych codziennych obowiązków. Jednak, jak tak się zastanawiam chwilę.... to nie to było problemem. Coś było pod spodem.....

– ***Pod spodem?***

– No tak. Jakieś drugie dno. Myślenie mi nie przeszkadzało, trudno przestać. Myśli płyną. Nauczyłam się ich nie zatrzymywać. Raczej doświadczam i zauważam. Dzięki temu, że mogę myśleć i mam tego świadomość, tworzę swój świat. To, w jaki sposób myślę, ma wpływ na to, co mnie otacza i jak ja to odbieram.

Może brzmi idealistycznie. Jednak jest możliwa kreacja poprzez sposób myślenia o rzeczy. Widzisz deszcz może być zły, a może być dobry. Wszystko zależy od tego, co zauważasz i jak sobie w związku z tym organizujesz swoje relacje ze światem. W tym roku bardzo doceniam deszcz. Po ostatniej zimie ziemia jest sucha. Mój ogródek potrzebuje wody, by mogły wzrastać, by mogły rozwijać się w nim rośliny. Obserwacja zmian w ogrodzie mnie cieszy, wprowadza dobry nastrój, daje odprężenie. A więc deszcz mnie cieszy i pozwala zaoszczędzić wodę do podlewania. Oczywiście, gdy za długo lub nadmierny, nie jest już tak fajnie. Jednak ogród po deszczowych porach i śpiew ptaków rekompensuje utrudnienia. Wiesz, co jest drugim dnem?

– ***Deszcz?.....***

– Hahaha, niezupełnie. Wartości. Jeżeli wartością dla mnie jest deszcz, to widzę pozytywne zalety i wszystko inne organizuję tak, by dawać radę pomimo utrudnienia, jakim mogą być opady.

– **Czekaj, czekaj. Chcesz mi powiedzieć, że jeżeli coś jest wartością, to swoje życie i wszystko, co w nim się zdarza, pod to ułożę?**

– Dokładnie. Jeśli zakodowałaś sobie kiedyś, że zjedzenie czekoladki jest przyjemne, to będziesz dążyć do tej przyjemności i żadne diety cud nie pomogą utrzymać wagi. A nadmiar cukrów i takie tam swoje zrobi w Twoim organizmie. W związku z tym energia, jaką dysponujesz, sposób reagowania na zdarzenia też może z tego wynikać. To, co jemy, ma na nas większy wpływ niż sądzimy. Jeżeli ludzie są dla Ciebie wartością, to możesz zawalić przez to jakieś zadanie. Bo nie będziesz chciała komuś sprawić przykrości. Jeżeli priorytetem będzie realizacja postawionego celu, to ludzie mogą stać się dla ciebie narzędziem.

– **Oj, a miało być lekko, łatwo i przyjemnie. Trochę to złożone.**

– Proste. Tylko rzadko zastanawiamy się nad tym: co jest moją wartością? O co mi chodzi? Co w ten sposób zyskuje? Po prostu robimy, działamy, gadamy, pracujemy, bawimy się, a efekt jest gdzieś z boku. Wiesz, że nawyk to zautomatyzowana czynność nabyta w toku naszego życia. Słyszałaś, by ktoś z Twoich znajomych stwierdził w jakimś momencie: „czekaj, sprawdzę, czy ten nawyk mi nadal służy, może czas go zmienić”.

– **Nieeee....**

– No, właśnie. A potem dziwimy się, że wciąż jesteśmy w tym samym miejscu i fajne rzeczy zdarzają się innym. Na nas to co najwyżej może spaść deszcz z nieba i stworzyć z nas coś na kształt zmokłej kury.

– **A w zasadzie sami pozwalamy, by tak się stało, bo tkwimy w miejscu zamiast się dostosować: scho- wać przed deszczem, odpowiednio ubrać, zmienić organizację zajęć (zamiast iść na spacer, poczytać książkę). Deszcz pada bez intencji, a my sobie udowadniamy, że jesteśmy „zmokłą kurą”, bo na nas to tylko nieszczęścia spadają i wbijamy się w syndrom ofiary. Czasem trzeba się dostosować – to ważna umiejętność. A czasem trzeba kreować swoją rzeczywistość. A co z tymi codziennymi obowiązkami? Jak tu kreować, jak mus codzienny daje w kość?**

– Wszystko zależy, jak do tego podejdziesz. Czasem odczuwam przeciążenie na zwojach i wiem, że czas, by pozwolić sobie na „czas ciszy”. Odczucie przeciążenia to mój sygnał, że nawaliłam z organizacją siebie. W porę nie zadbałam o swoje zasoby energetyczne. To znak zaniedbania swojej osoby. Tylko i aż tyle. „Czas ciszy” to moment, gdy muszę/chcę od siebie odsunąć wiele spraw, po to, by się wewnętrznie oczyścić, zdystansować, „przepuścić” przez swój system percepcyjny coś zupełnie innego i wrócić z nowymi zasobami, a zarazem odrobioną lekcją nt. tego, co należy zmienić, by tego stanu nie powtórzyć. Ja lubię swoje codzienne sprawy. Trochę czasu mi zajęło określenie, co jest dla mnie ważne i stworzenie sobie optymalnych warunków. To moje wybory. Czasami bardzo trudne i bolesne. Dla mnie były koniecznością, by żyć z satysfakcją, a nie ciężarem.

– **Więc od czego chciałaś dać sobie wolne?**

– Dobre pytanie. Wiesz, „to jest trudne”. Kiedyś usłyszałam te słowa na warsztacie, gdy poprosiłam uczestników, by określili emocje, które odczuwają. 2-3 jakoś poszły, dalej było już pod górę. To jest trudne, bo lubię to, co robię. Jednak właśnie od tego dałam sobie prawo do wolnego. Od pracy. Praca wypełniła moje życie po brzegi. Przez to stałam się niełatwym partnerem dla innych. Praca to wartość, którą wyniosłam z domu i pielęgnowałam przez całe życie. Nie zarabianie pieniędzy, doświadczenie czegoś, rozwój, kształcenie. Tylko praca. Trzeba pracować. Podporządkować się. Dostosować. Daje mi chleb i schronienie, zapewnia możliwość życia. Wiele razy uratowała przed spadkiem w dół. Pieniądze to coś, o czym nie wypada rozmawiać. Potrzebne są, bo trzeba opłacić rachunki, jakoś żyć. Za pracę wpływa na konto pensja i to jest ok. **Zarabianie jest jakieś nieczyste. Zabawa, rozrywka, odpoczynek są czymś niestosownym.** To zdarza się ludziom zbyt lekko podchodzącym do życia. Brak marzeń, wizji, zdolności kreacji swojego losu. Za to masa obowiązków, odpowiedzialności, ciężaru. Wiesz, mnie nie stać, by powielać schematy, które już do mnie nie należą. Życie jest zbyt cenne, by skosztować je bez refleksji i dokonania wyboru.

– Dałaś sobie wolny czas od pracy, która wypełniała Twój czas?

– Tak. Praca wypełniała mój czas to fakt, jednak nauczyłam się już wypełniać swoją przestrzeń również innymi rzeczami. Brak pracy już nie powoduje napięcia. Nie muszę być ciągle zajęta.

– Ok. Co zmieniły te wakacje?

– **Zmieniałam „muszę – na podejmuję decyzję”.** To powoduje, że mam świadomość odpowiedzialności za to, co dzieje się w moim życiu. Nie ma jakichś przypadków, tylko konsekwencje decyzji, działań, tego nawet, jak o czymś myślę. **Zmieniałam „nie zasłużyłam” – na dbam o siebie i zasługuję na wszystko co miłego, dobrego mi się przydarza,** celebрую zdarzenia, cieszę się każdą dobrą chwilą, zauważam dobre zdarzenia. Dbam o swoje ciało, zaczynając od pielęgnacji (kosmetyków, z którymi kontakt sprawia przyjemność), poprzez ubiór (świadome dobieranie kolorów), odpoczynek, utrzymanie formy, dotlenienie, odczytywanie sygnałów z ciała. To również pozwolenie sobie na komplementy i głaski. Pielęgnuję poczucie wdzięczności. Dbam o otoczenie, w którym nie muszę się garbić, o ludzi, wśród których wzrastam, a nie pochylam się.

Zmieniałam „nawalczyłaś się” – na wyzwającą afirmację przypominającą mi o spokojnym przyjmowaniu i przepływie zdarzeń. O tym, że wszystko jest chwilą, mgnieniem i ma swój czas przemijania. Dostaję to, co jest mi potrzebne i wskazane dla mojego rozwoju. O nic nie muszę zabiegać, walczyć. Jak znam swój punkt wyjściowy i wiem, gdzie chcę dojść, otwierają się właściwe drzwi. Jeśli dzieje się inaczej, zmieniam drogę. Jak jest walka, dwie strony są przegrane, każdy coś traci. Zniszczenia są po obu stronach.

– Co było jeszcze ważne w tym doświadczeniu?

– Sprawdzenie, co jest mi niezbędne, a bez czego mogę się obejść. Dlaczego odczuwam brak i w jakich momentach się to dzieje. Czego brak jest dla mnie trudny?

– Z czym wkraczasz w nowy etap?

– Ze swobodą, przestrzenią w sobie. Z zaciekawieniem. Przyjemnością, jaką daje dobre doświadczenie. Z pogodzeniem się ze sobą i pełną akceptacją. Z miłością do siebie i umiejętnością bycia swoją najlepszą przyjaciółką.

– Co przekazałabyś innym?

– Czasem warto pozwolić zdarzeniom płynąć i obserwować, co przynoszą kolejne chwile. Reagować na to lub pozostawać tylko obserwatorem, angażować się lub odejść. Nic nie musisz – wszystko możesz. Bo to ty podejmujesz decyzję. **To fajny stan. Masz wybór i go podejmujesz lub nie. Ty, to ten, który jest najważniejszy dla siebie.** Myśl, patrząc przed siebie.

Agata Joanna Celmer
pedagog coach

facebook.com/agatajc

www.subiektywnechwile.wordpress.com



Co stoi na przeszkodzie byś był bogaty?

– Mariusz Brzostek

Ustrój, państwo, twoje miasto, sąsiedzi, a może najbliższa rodzina? **Czy nie jest tak, że ciągle znajdujesz sobie wymówki?** Najczęściej nie zauważamy, że to my sami stanowimy problem, a w zasadzie nasze przekonania. Od dziecka wmawia się Ci różne.... bzdury:



- Ucz się, ucz dziecko, będziesz dobrze zarabiać.
- Żeby w życiu coś mieć, musisz ciężko pracować.
- Ciężko jest się wybić, do tego trzeba mieć plecy.
- Pierwszy milion trzeba ukraść.
- Biednemu wiatr wieje zawsze w oczy...

No, kiedy się człowiek takich rzeczy nasłucha, trudno się dziwić, że ma problem ze zdobyciem jakichkolwiek większych pieniędzy.

Te ograniczające przekonania siedzą w głowie niczym chwasty.

Kiełkują gdzie popadnie przysłaniając światło, pożywienie i tlen innym cennym roślinom. Tylko ogrodnik coś tu pomoże. Jak? Wyrwać chwast!!! :) Ot taki żart.

Ale jak w każdym żarcie jest nieco prawdy, tak również w tym znajduje się ziarno przekazu.

Przekaz ten brzmi: **trzeba się pozbyć tych przekonań.**

Dlaczego? Działają one jak bariery lub równie pochyłe. Wyobraź sobie, że idziesz pod górę, sypie śnieg prosto w oczy i ślizgasz się na mokrej nawierzchni, a na dodatek wieje silny wiatr, który utrudnia Ci każdy krok. Czy w takich warunkach wejdiesz na szczyt? Wątpię. Tak właśnie działają ograniczające przekonania w Twojej głowie. Nieciekawie, prawda?

Zwykle człowiek rezygnuje w takich warunkach po kilkuset metrach, bo jest to zbyt trudne. Cierpi na tym ego, cierpi portfel i wzmacnia się wiara w przekonania którymi Cię karmiono. Nie ma więc możliwości w tych warunkach na zmianę, nie ma możliwości na pójście o krok dalej. Pozostaje tylko szara, nudna egzystencja i pogodzenie się z losem. Często dochodzi narzekanie i właśnie



taki wzmocniony już przekaz sprzedajesz kolejnym pokoleniom. Czy Ci się to podoba czy nie.

Ale co właściwie z tym zrobić?

Money, money, money... Są ludzie którzy powiedzą Ci że pieniądze szczęścia nie dają. Mogę Ci powiedzieć w ciemno, że są spłukani i nigdy nie zaznali dostatku. To przekonanie pozwala im zachować resztki szczęścia i godności, więc jest im na rękę wierzyć właśnie w taki obrót rzeczy.



Jeśli jednak przyjrzeć się bliżej ludziom prawdziwie bogatym, żyjącym w obfitości, to zrozumiesz jedną rzecz, jeśli obfitość jest w nich samych, to żadne „niepowodzenie” nie robi im krzywdy. Mówi się, że tacy ludzie nawet jeśli zbankrutują, to z ostatniej studolarówki zrzućeni w dżungli zrobią wielomilionowy majątek...

Dlaczego? Bo oni wiedzą jak, mają to już „we krwi” i jakikolwiek krach im nie straszny.

Biedny wewnętrznie człowiek traci wielkie pieniądze, zwłaszcza te, które przychodzą znienacka: jak wygrana czy spadek. Szybkość, z jaką straci swój świeży majątek, zapiera dech w piersi, i znów staje się biedną szarą masą, która wegetuje całe swoje życie.

Co jest przyczyną takiego obrotu sprawy: mentalność. Ludzie mają swoją dolę lub niedolę wewnątrz siebie. Mentalnie można być bogatym i mieć wszczepione znamiona obfitości w życiu, lub też biednym człowiekiem, który całe życie przeżywa w przeświadczeniu że pieniądze szczęścia nie dają.

Składowe biedy to ograniczające przekonania, ale również ograniczenia typu emocjonalnego. Często bowiem dziedziczymy negatywne emocje związane z dobrobytem, ze stanem posiadania lub nieposiadania pieniędzy. Jeśli środowisko wokół Ciebie ciągle borykało się z kłopotami finansowymi to zapewne towarzyszyły temu negatywne emocje, które udzielały się również Tobie. Udzielały się mocniej jeśli te sytuacje dotyczyły bezpośrednio Ciebie. Jeśli powstało połączenie neuronowe w Twojej głowie dotyczące pieniędzy i negatywnej lub negatywnych emocji, to że tak się wyrażę: masz posprzątane. Co to znaczy? To znaczy tyle że nie będziesz w stanie zbudować majątku póki tych połączeń nie zlikwidujesz. Oczywiście już słyszę głosy typu: mi wystarczy..., nie są mi potrzebne miliony...

Śmieszą mnie te wypowiedzi, bo człowiek prawdziwie bogaty wewnętrznie gromadzi majątek cały czas. Czy dlatego że jest skąpcem, czy może myśli tylko o pieniądzach? Nie, gdyż ma pokorę do życia i szacunek do pieniądza. Pieniądz inwestowany, pomnażany w przepływie daje prawdziwe uczucie nasycenia i spokoju. Pokora w życiu pozwala na stałe obserwowanie tego co się dzieje wokół, obserwowanie zmian w życiu i dostosowywania się do nich. Trzeba mieć bowiem rękę na pulsie, gdyż nigdy nie wiesz, co może Cię „zaskoczyć”. Nie wolno być ignorantem w tej sprawie.

Pieniądze są środkiem do tego, by móc pomagać sobie, swoim najbliższym oraz ludziom, którzy jeszcze nie są w stanie pomóc sobie sami.

Pętla nawyku, czyli jak działają nawyki

– Grażyna Dobromilska

Cały proces działania nawyku w naszym mózgu jest trzystopniową pętlą.

Po pierwsze mamy **wskazówkę, wyzwalacz**, który mówi mózgowi, aby przeszedł w tryb automatyczny, i podpowiada, który nawyk należy wybrać. Potem jest **zwyczaj**, który może mieć charakter fizyczny, umysłowy czy emocjonalny. I na końcu mamy **nagrodę**, pomagającą mózgowi zdecydować, czy dana pętla warta jest zapamiętania na przyszłość.

Zaczęłam pracę z nawykami od tworzenia nawyku (zwyczaj) chodzenia na stepperze jako formy uprawiania sportu.

Na wskazówkę wybrałam dynamiczny utwór zespołu Depeche Mode *Just Can't Get Enough*. Moją nagrodą było odzyskanie figury modelki sprzed paru lat :) Na razie w ciągu 2 miesięcy ubyło mi 5 kg.

Pamiętaj, by nie samobiczować się w chwili zapomnienia o kształtowaniu nawyku. Stało się, trudno, należy się „otrząść” i brać od nowa za swoje zadanie.

Z czasem ta pętla — wskazówka, zwyczaj, nagroda; wskazówka, zwyczaj, nagroda — staje się coraz bardziej zautomatyzowana.

Wskazówka i nagroda sprzęgają się, aż pojawi się **silne poczucie pożądanía. I tak oto rodzi się nawyk.**

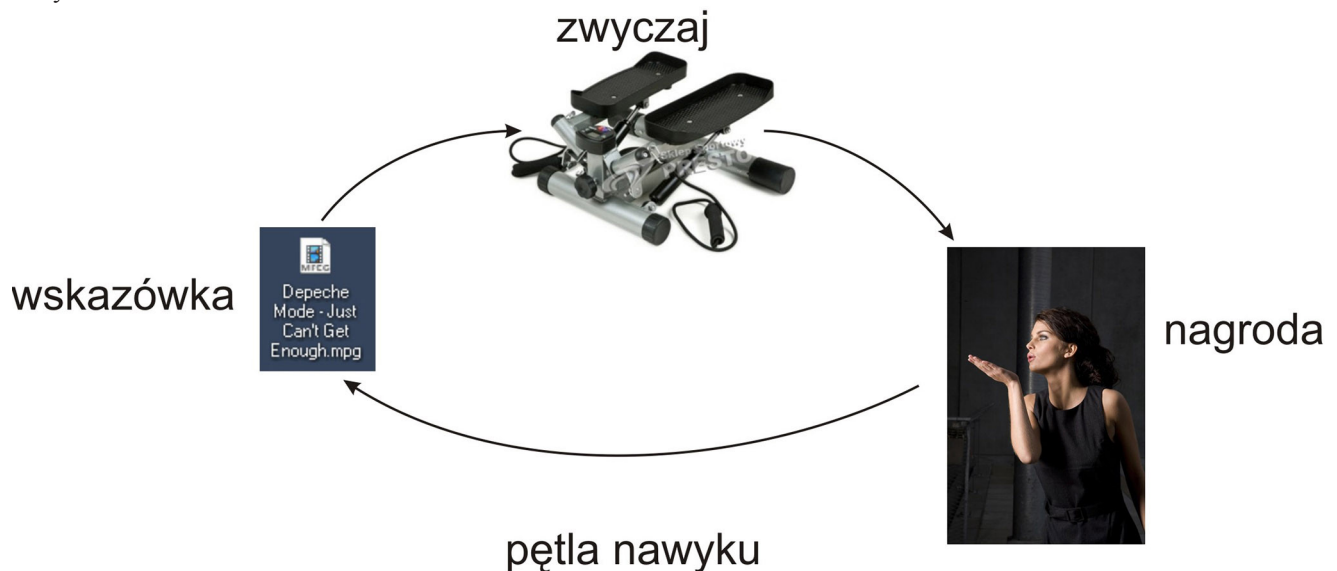
Powodem, dla którego odkrycie pętli nawyku jest tak ważne, jest fakt, iż ukazuje ona pewną podstawową prawdę: kiedy rodzi się nawyk, mózg przestaje w pełni uczestniczyć w podejmowaniu decyzji. Przestaje pracować aż tak ciężko lub zwraca się ku innym zadaniom.

Wobec tego, o ile nie będziesz świadomie zwalczać nawyku — dopóki nie zastąpisz go innym — wzorec będzie ujawniał się automatycznie.

Gdy rozłożysz nawyk na jego składowe, możesz zacząć się nim bawić i w istotny sposób poprawiać jakość swojego życia.

Zapraszam serdecznie do komentowania, Grażyna
madgraf@madgraf.eu

PS. Na podstawie książki Charlesa Duhigga „Siła nawyku”.



Nawyk pisania Dziennika Zwycięstw

– Grażyna Dobromilska

Dziennik Zwycięstw to zeszyt, w którym odręcznie zapisujesz, co udało ci się zrobić w ciągu dnia. To mogą być duże zwycięstwa, jak i małe. Przygotowanie skutecznego listu sprzedażowego, wytrwanie kolejny dzień w jakimś postanowieniu czy pomoc bezdomnemu. A nawet pocieszenie kogoś w smutku. Warto mieć nawyk notowania wszystkiego, co się w ciągu dnia zrobiło w zakresie realizacji celów. Nie tylko zawodowych, ale także osobistych.

Można spotkać także inne jego określenia: Dziennik Sukcesu (najbardziej popularna nazwa) czy Tablica Zwycięstw (określenie Wandy Loskot).

Oto moje przykładowe „zwycięstwa”:

- W podstawówce i liceum czytanie 12 książek tygodniowo, wypożyczanych z trzech bibliotek.
- W liceum „advokat” klasowy.
- Najwyższa średnia w liceum w klasie maturalnej w moim roczniku oraz 4 bdb na maturze.
- Animacja działania silnika czterosuwowego w Pascalu.
- N 2014-02-09 09:12

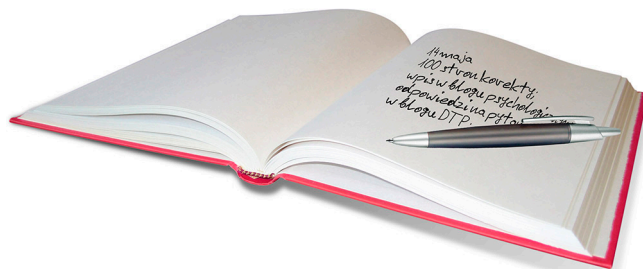
Pełny profesjonalizm, zadziwiająca szybkość wykonywania zlecenia, otwartość na współpracę i wspaniała jakość dokonywanej poprawy. Polecam, szczególnie osobom, wydawnictwom, które miały złe doświadczenia z korektorami i brakiem profesjonalizmu z ich strony.

Anna Atras-Zielińska, Wydawnictwo Ma-Ngala,
autorka serii EVERLASTING

Dziennik pomaga nam cieszyć się sukcesem w chwilach, gdy akurat opada nasz nastrój.

Pozwala „ładować akumulatory”, podnieść poziom energii mentalnej. Dzięki temu możemy dalej realizować swoje cele. Podnosi też nasze poczucie własnej wartości, co pozwala nam być bardziej efektywnymi.

Prowadziłam systematycznie przez 4 lata dziennik, nazwałam go sobie Dziennik Przedsiębiorcy. Zapisywałam w nim wszystko, co robiłam w danym dniu. Rozwijałam firmę, brałam udział w różnych szkoleniach, testowałam rozwiązania w zakresie sposobów zarabiania. Było tego



sporo. Ponad 40 zeszytów A5 100-kartkowych. I to nie notatki w formie pamiętnika, lecz suche podpunkty. Na dodatek wstawałam o 6:00 rano, chodziłam spać o 3 w nocy :)

Po zamknięciu firmy w lipcu 2011 roku zarzuciłam pisanie dziennika.

Postanowiłam do pisania Dziennika wrócić. Ale nie jest to łatwe. **Wydumałam więc sobie pętlę nawyku do wyćwiczenia.** Już ją testuję od tygodnia. Każdego wieczoru zapisuję „sukcesy”. Działa! Dlatego dopiero po przetestowaniu dzielę się moim przykładem z tobą.

Pętla nawyku pisania Dziennika Sukcesów

Moja wskazówka ma związek z komputerem.

Pętla nawyku zaczyna się od... wyłączenia komputera (turn off).

Potem ostatni papierosek, bo w trakcie palenia „oświeca mnie”, co zaplanowałam, czyli przypomina mi się, że mam pisać. Trochę to niefortunne włączanie do pętli nawyku nałogu, no ale mam na razie silną wolę nierzucania :)

Potem sięgam po zeszyt z piękną okładką i... przystępuję do pisania.

Moją nagrodą jest aktówka VIP COLLECTION w grudniu 2014 roku.

Zakupiłam sobie taką w udanym roku 2008. Kosztowała 1200 zł, pani mi zaproponowała w końcu spory rabat i cenę 600 zł. Czułam się z nią fantastycznie, naprawdę jak VIP,

ang. Very Important Person – bardzo ważna osoba :) Ale „zajeżdżałam” ją przez 2 lata, zepsułam też zamek. Raz naprawy dokonałam u producenta na dowód zakupu. Ale go zgubiłam i bałam się, że naprawa zamka będzie kosztowna. Byłam skłonna jednak go naprawić, więc w końcu po długim czasie znalazłam w sieci duże zamki srebrne u jednej jedynej osoby w Warszawie (chodziłam z torbą z zepsutym zamkiem, co było niebezpieczne z uwagi na kradzieże; zamek się nie zatrzaśniał). Ale największy zamek u tego jedyne go kaletnika w Warszawie kosztował 70 zł i nadal był za mały i nie pokrywałby miejsca po poprzednim zamku.

Na dodatek była ze mną córka i skrytykowała mnie, że chcę naprawiać torbę za 100 zł, jak mogę za 100 zł kupić sobie nową.

Wiadomo jaką: po roku całkowicie podarła mi się podszełka... Teraz czekam aż mi wylecą dołem klucze...

A ja, żeby nie robić sobie pokus naprawy, wyniosłam teczkę VIP COLLECTION do śmietnika... Masakra...

Jak ją ktoś zobaczył, to się pewnie ucieszył. Postawiłam koło kontenera...

Więc zaczęła mnie nachodzić uporczywa myśl, że czas kupić taką po raz drugi. Na razie mam jednak poważne obowiązki finansowe.

I to pragnienie czucia się jak VIP z moją piękną ogromną męską torbą jest mocno ekscytujące.

Idzie za tym znaczne podniesienie poczucia radości :)

*Pozdrawiam serdecznie, Grażyna
madgraf@madgraf.eu*

PS. Dodam tylko, że wskazówka się „wydłużyła” :)

Po papierosku zaraz po wyłączeniu komputera, nawet jak sobie przypomnę o dzienniku, to zaraz zapomnę i natychmiast się zrywam, bo kotek już się szykuje przy drzwiach na wycieczkę do kuchni po swój smaczny plasterek szyneczki, a ja po jogurt Activia.

Potem toaleta wieczorna.

Ostatni papieroszek.

I dopiero teraz dziennik...

Wdrożyłam się po paru dniach.

zwyczaj

Dziennik Sukcesów

wskazówka

turn off



nagroda



XII 2014

pętla nawyku

Tytuł oryginału:

101 Motivational Quotes *your daily dose of motivation*

czyli

101 Cytatów Motywacyjnych *Twoja dzienna dawka motywacji i nie tylko*

(fragment)

The world has the habit of making room for the man whose words and actions show that he knows where he is going.

Cały świat ma zwyczaj robić miejsce człowiekowi, którego słowa i działania pokazują, iż wie on, dokąd zmierza.

Napoleon Hill

Circumstance does not make the man; it reveals him to himself.

Okoliczności nie tworzą człowieka, one ukazują mu obraz jego samego.

James Allen

Let others lead small lives, but not you. Let others argue over small things, but not you. Let others cry over small hurts, but not you. Let others leave their future in someone else's hands, but not you.

Niech inni wiodą spokojne życie, ale nie ty. Niech inni klócą się z błahego powodu, ale nie ty. Niech inni płaczą nad drobnymi ranami, ale nie ty. Niech inni powierzają swoje życie w nie swoje ręce, ale nie ty.

Jim Rohn

I challenge you to make your life a masterpiece. I challenge you to join the ranks of those people who live what they teach, who walk their talk.

Wzywam cię, abyś ze swojego życia uczynił majstersztyk. Wzywam cię, abyś dołączył do grona tych ludzi, którzy żyją tak, jak uczą, i którzy podążają za tym, co mówią.

Anthony Robbins

The secret of getting ahead is getting started

Kluczem powodzenia jest to, aby zacząć.

Mark Twain

To jest prezent od:

www.HerbalShape.net

dla polskiego czytelnika

przetłumaczył:

Andrzej Małek ps.Donator

www.do-nator.info/dziennik

korekta tekstu:

Grażyna Dobromilska

www.madgraf.eu

Issue a blanket pardon. Forgive everyone who has ever hurt you in any way. Forgiveness is a perfectly selfish act. It sets you free from the past.

Wystaw akt ułaskawienia. Przebacz wszystkim, którzy kiedykolwiek cię skrzywdzili w jakikolwiek sposób. Przebaczenie jest idealnym aktem samolubnym. Ono uwolni cię od przeszłości.

Brian Tracy

Our greatest glory is not in never failing but in rising up every time we fail

Sukcesem nie jest to, że nigdy nie ponosisz porażek, ale to, że podnosisz się po każdym niepowodzeniu.

Ralf Waldo Emerson

People become really quite remarkable when they start thinking that they can do things. When they believe in themselves they have the first secret of success.

Ludzie stają się naprawdę wspaniali, kiedy zaczynają myśleć, że mogą zrobić wszystko. Kiedy uwierzą w siebie, to oznacza, że posiadli pierwszy sekret sukcesu.

Norman Vincent Peale



Jak osadzić wpis z Fan Page'a na blogu?

– Mariusz Brzostek

Facebook oferuje wiele ciekawych opcji, o których niektórzy nawet nie słyszeli. Jedną z nich jest osadzanie danego posta na dowolnej stronie – np. na blogu. Możesz to wykorzystać do promocji co ciekawszych wątków (które czasem rozwijają się na fanpage, a nie na blogu), lub do promowania przeprowadzanego na fanpage konkursu.

Czym jest osadzenie?

Prawdopodobnie już się z tym spotkałeś/aś. Czasami na stronach ludzie umieszczają filmy z YT (w gruncie rzeczy, już nie takie czasami ;)), lub muzykę z Soundclouda. Tak samo można osadzić we wpisie (lub innym miejscu) bloga/strony post z grupy lub fanpage. Polega to na umieszczeniu w kodzie strony ciągu języka skryptowego, który wywołany, tworzy dany element (zazwyczaj interaktywny jak filmik youtubea czy post z facebooka).

Jak to możesz wykorzystać osadzanie wpisu z fanpage?

Konkurs na fanpage

Możesz w ten sposób rozgłosić wieści o organizowanym przez Ciebie lub znajomych konkursie na fb. Poniżej umieściłem wpis z zaprzyjaźnionego fanpage sklepu z naklejkami na laptopy (akurat organizują konkurs;)). Osadzenie postu na kilku zaprzyjaźnionych blogach (najlepiej powiązanych tematycznie ;)), pozwoli Ci dotrzeć do wielu nowych fanów. Wiadomo, że nie zawsze jest możliwość umieszczenia takiego wpisu bezpłatnie – wtedy możesz się z właścicielem/ką bloga dogadać co do kosztu publikacji takiego wpisu gościnnego (o wpisach gościnnych napiszę już niedługo).

Cytowanie

Czasami ktoś rzuci, coś ciekawego, co chciałbyś/chciałabyś skomentować... ale z krótkiej notatki robi się dłuższy wpis. Wtedy możesz wykorzystać osadzenie postu, jako swego rodzaju cytowanie, na swojej stronie. Zupełnie „przy okazji” uzyskasz dobry content, do którego w komentarzach pod danym postem możesz odesłać (i uzyskać dzięki temu dodatkowy ruch).



Promowanie grupy lub fanpage

Być może, oprócz fanpage „blogowego”, masz potrzebę wypromowania innego fanpage lub grupy. Wtedy, opisanie celu danego fanpage lub grupy i odesłanie do niego poprzez osadzenie wpisu (np. przypiętego regulaminu), Ci w tym pomoć. Dodatkowym atutem tego rozwiązania, jest to że w ten sposób „uzyskujesz” bardziej świadomych fanów (w końcu przeczytali Twój wpis, i wiedzą jaki jest tego cel).

Istnieje zapewne o wiele więcej możliwości wykorzystania tej funkcji – jeżeli znasz jakąś, to podziel się nią, w komentarzu poniżej. Z góry dziękuję! :)

Kim jestem, i jak się ze mną skontaktować?

Z zamiłowania oraz wykształcenia jestem informatykiem. I to nie takim, jak większość ogłaszających się w sieci „specjalistów od e-marketingu” z maturami. Na swoje dyplomy, ciężko zapracowałem. Podobnie jak na to, jak sobie radzę w sieci.

mail: mariusz.brzostek@gmail.com
Skype: [mariuszbrzostek.pl](https://www.skype.com/en/contacts/mariuszbrzostek.pl)
telefon: 787 757 523
Facebook: [mariusz.brzostek](https://www.facebook.com/mariusz.brzostek)
Blogi, na których piszę:
blog ekspercki: [mariuszbrzostek.pl](https://www.mariuszbrzostek.pl),
IT blog: [itninja.pl](https://www.itninja.pl)

Jak osadzić wpis na stronie

Po pierwsze, aby osadzić wpis na stronie, potrzebujesz kodu. W prawym górnym rogu każdego postu na fb znajduje się rozwijane menu (pod V) – wybierz WSTAW POST.



Rozwinie Ci się kolejne okno, z którego musisz skopiować kod skryptu do schowka. Jak widzisz poniżej, od razu masz wygenerowany podgląd, jak osadzony post będzie wyglądał.



Ostatnią czynnością jest wklejenie kodu u siebie na stronie (np we wpisie na blogu). I gotowe :)

10 sposobów na efektywne notowanie

Kasia Szafranowska

Notowanie to wymierająca już dziś sztuka. Mało kto robi notatki, a jeśli już, to tak jak ten student.

Gdy profesor mówi:

„Najwspanialszą cechą poezji Wiliama Blake, urodzonego w 1757 roku było to, że stworzył własną mitologię, której bohaterom nadawał fizyczny kształt w licznych obrazach i grafikach.”

Student notuje: „Wiliam Blake – urodzony 1757”.

Śmieszne, ale prawdziwe.

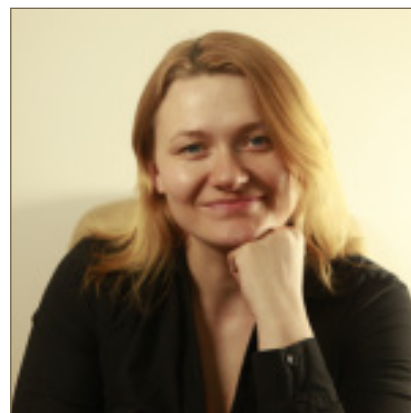
Nic dziwnego, że większość ludzi nie notuje w ogóle, gdy stworzenie nawet prostej notatki zajmuje tyle czasu i energii. Poza tym nikt z nas nie dostał wiedzy i umiejętności efektywnego notowania. Każdy wytworzył własną technikę w ogniu doświadczeń i jest ona bardziej lub mniej skuteczna, ale jest.

Jeśli chcesz poprawić jakość swojego notowania, zwiększyć jego szybkość i efektywność, przeczytaj i sprawdź w praktyce **10 skutecznych sposobów na tuning Twoich notatek.**

1. Notując zawsze miej cel. Przygotowując się do notowania, pomyśl o swoim celu. Co chcesz osiągnąć? Czego się nauczyć? Jaką wiedzę czy umiejętności opanować? To sprawi, że Twoja koncentracja będzie przypominała wiązkę lasera i wyłapiesz z tekstu, wykładu czy szkolenia tylko to, co najważniejsze.

2. Notuj tylko kluczowe fakty i informacje. Większość ludzi ma tendencję do zapisywania wszystkiego, co słyszą czy czytają. To zwiększa chaos, wydłuża czas notowania i powoduje frustrację. Notuj mądrze. Jeśli masz konkretny cel, to notuj tylko to, co bezpośrednio wiąże się z Twoim celem. Całą resztę niepotrzebnych informacji pomini.

3. Notatki niech zawierają słowa kluczowe. Skracać najważniejsze informacje do słów kluczowych, krótkich fraz lub zadań. To właśnie one budzą skojarzenia i są wędkami do wyciągania informacji z pamięci. Gdy masz czas, bo wykładowca robi dygresję albo możesz przerwać czytanie, uzupełnij szczegóły. Pilnuj związku notatki i tego, co najważniejsze.



Katarzyna Szafranowska

Ekspertka i trenerka technik szybkiej nauki, współtwórca portalu wiedzy Synergia.org.pl (przekształconego w SzybkaNauka.PRO). Od 12 lat uczy najskuteczniejszych strategii czytania, zapamiętywania i zdawania egzaminów. Swoją wiedzę i doświadczenie przekazuje w ponad 34 e-bookach, e-kursach i szkoleniach. Jeśli uważasz, że szybka nauka to mnemotechniki, szybkie czytanie i mapy myśli, Kasia pokaże Ci jak DUŻO więcej prostych technik i metod możesz użyć, aby uczyć się szybciej i z łatwością.

<http://szybkanauka.pro/blog/>
<http://szybkanauka.pro/>

4 Pisz własnymi słowami. To największy sprawdzian zrozumienia treści. Jeśli możesz coś napisać za pomocą własnych słów, oznacza to, że doskonale rozumiesz informacje i łatwiej będzie Ci je zapamiętać. Jeśli dodajesz cytaty, to zapisz go poprawnie.

5 Myśl podczas notowania. Zanim zaczniesz notować pomyśl przez chwilę nad tematem. Pozwól, aby wiedza, którą już masz na ten temat, zaktywizowała się, to pozwoli Ci szybciej łączyć nowe informacje z już posiadanymi. Pamiętaj, lepiej tworzyć notatkę niż ją pisać. Z notatki dla notatki niewiele będziesz miał potem pożytku. Rób ją z głową.

6 Stosuj przejrzysty system edycji. Używaj takiego sposobu zapisu, aby zachować przejrzystość i czytelność notatek. Stosuj ujednolicony system wypunktowań, skrótów i znaków umownych (na przykład wykrzykników, kształtów czy kolorów). Zostaw dużo pustej przestrzeni na późniejsze komentarze i aby zachować przejrzystość.

7 Oprócz słów używaj rysunków. Jeśli chcesz uatrakcyjnić swoje notatki, jednocześnie podnosząc ich skuteczność – dodawaj do tekstu rysunki. Proste i schematyczne piktogramy uruchomią Twoją prawą półkulę i zwiększą zapamiętanie. Rysunki są dla Ciebie, więc mogą mieć znaczenie tylko dla Ciebie.

8 Akcentuj najważniejsze treści. Używaj różnego rodzaju akcentowania dla najważniejszych informacji. Możesz używać gwiazdek (*) lub zakreślać elipsą najważniejsze fakty. Stosuj zakreślacze lub podkreślanie kolorami dla informacji zgodnie z własnym systemem (np. czerwony – najważniejsze, żółty – cytaty itd.)

9 Regularnie przeglądaj informacje w notatkach. Aby zapobiegać procesowi zapominania, który następuje już po 10 minutach od nauczania, stosuj system powtórek. Przejrzyj i uzupełnij notatkę jak najszybciej po jej zrobieniu, a potem po 24 godzinach i po tygodniu. To zapewni Ci pełny dostęp do tych informacji zawsze wtedy, gdy będziesz ich potrzebował.

10 Poznaj i sprawdź różne systemy notowania. Bądź otwarty na zmiany i eksperymentuj do woli. Sprawdzaj różne metody i systemy notowania. Testuj, łącz i baw się tym, w końcu najważniejszy jest Twój efekt. Zachęcam Cię także do poznania magii map myśli w e-kursie „Mapologia – Nauka Efektywnego Notowania”.

Sfrustrowany próbami opanowania języka ANGIELSKIEGO?



Ta jedna dziwna metoda pozwala usłyszeć i zrozumieć **15 000 słów w 2h**

Jak uczyć się słówek naturalnie szybko? Raport Specjalny.

<http://szybkanauka.pro/jak-uczyc-sie-slowek/>

Poznaj sekret, jak uczyć się słówek skutecznie, dzięki naturalnym metodom zapamiętywania i treningowi inteligencji językowej.

Zanim zdradzę Ci fundament szybkiego zapamiętywania słówek i 9 technik, jak uczyć się słówek efektywnie, pozwól, że zapytam...

Kto szybciej uczy się słówek języka obcego?

Ktoś, kto spędza długie godziny na kursach językowych, studiuje książki i repetytoria gramatyczne, rozwiązuje setki ćwiczeń i uzupełnianek... czy ktoś, kto bawi się językiem, rozmawiając z ludźmi, podróżując i poznając kraje związane z językiem, którego się uczy? Jak czujesz, kto z nich szybciej opanuje komunikacyjny zestaw słów języka obcego?

Odpowiedź jest prosta.

Oczywiście ten, kto codziennie mówi ciągle trenując słówka w naturalny otoczeniu. Sama nauka list słówek i rozwiązywanie zadań z podręczników nie wystarczy, aby szybko i skutecznie nauczyć się słownictwa z języka obcego. Gdyby wystarczała, to każdy po szkole średniej mówiłby genialnie w obcym języku. A tak się nie dzieje!

Sięgnij po raport:

<http://szybkanauka.pro/jak-uczyc-sie-slowek/>

Zaskakujące ćwiczenie na koncentrację

Kasia Szafranowska

Nie wszystkie ćwiczenia na koncentrację muszą być wymagające energetycznie i czasowo. Niektóre z nich są bardzo przyjemne i możesz je zrobić dosłownie w minutę.

<http://szybkanauka.pro/blog/>
<http://szybkanauka.pro/>

Poniżej przedstawiam ćwiczenie „**Pogłaszcz swój mózg**”, które pomoże Ci zsynchronizować półkule mózgowe, a dzięki temu lepiej się koncentrować i pamiętać więcej.

Zanim podzielę się nim z Tobą, zrób mały test. Weź do ręki przedmiot lub przyjrzyj się jakiejś ilustracji lub zdjęciu. Przez minutę przyglądaj się mu i koncentruj na nim całą swoją uwagę. Zrób to teraz. Kiedy skończysz, wypisz na kartce, wszystko, co pamiętasz.

A teraz sekretne ćwiczenie na koncentrację...

Najpierw przeczytaj instrukcję, a potem zamknij oczy i zrób to w wyobraźni.

1. Wyobraź sobie swój mózg. Zobacz jak wygląda, jaką ma strukturę i kolor. Możesz zauważyć, że ma dwie półkule, które łączą się ze sobą. Obie biorą udział w Twojej koncentracji i pamięci.

2. Weź teraz w dłonie jedną z półkul, nie ma znaczenia, którą pierwszą. Sprawdź, jaki ma ciężar i kształt. Poczuj ją w swoich dłoniach i wiedz, że trzymasz ogromny skarb. Delikatnie pogłaszcz ją i podziękuj, że tak dobrze spełnia swoje zadania. Powiedz jej, że doceniasz wszystko, co robi i że ją kochasz. Zrób to niezależnie od tego jak dziwne może Ci się to wydać.

3. Teraz weź w dłonie drugą półkulę i także chwilę potrzymaj ją w dłoniach. Poczuj jej ciężar oraz to, jak ważną częścią Ciebie jest właśnie ta półkula. Podziękuj jej za wszystko, co do tej pory zrobiła dla Ciebie. Za to, że działa dla Twojego dobra. Bądź wdzięczny i wyraż to na swój sposób.

4. A teraz popatrz na obie półkule, które tak idealnie pasują do siebie. Gdy przyjrzyj się bliżej to możesz zauważyć, że między nimi jest mnóstwo połączeń. Niektóre są małe, inne większe, a jeszcze inne przypominają szerokie autostrady. To dzięki nim półkule komunikują się między sobą, a im lepsza komunikacja, tym łatwiejszy masz dostęp do zasobów.

5. Przyjrzyj się wszystkim połączeniom i w swojej wyobraźni popraw te, które wg Ciebie działają mało skutecznie. Możesz stworzyć także nowe połączenia, które zapewnią jeszcze lepszą współpracę między półkulami. Zrób to, co czujesz. Gdy stwierdzisz, że wystarczy, pogłaszcz swój mózg z miłością i powiedz, że zależy Ci na tym, aby obie półkule pracowały w harmonii. Następnie w swoim tempie otwórz oczy.



Ja sama stosuję tę wizualizację przed lub w trakcie czytania trudnych tekstów, które wymagają sporego zaangażowania i koncentracji uwagi i energii. Szczególnie przydaje mi się, gdy czytam w obcym języku lub czeka mnie nauka słówek.

Kasia Szafranowska



Przyjemne, prawda? Dobrze jest okazać swojemu mózgowi trochę miłości.

Teraz przypomnij sobie przedmiot lub obraz, na którym koncentrowałeś swoją uwagę na początku ćwiczenia. Wróć do niego i z łatwością przypomnij sobie wszystkie szczegóły. Poświęć na to 1 minutę.

I jakie są Twoje wrażenia? Ja gdy pierwszy raz zrobiłam to ćwiczenie, poczułam zaskoczenie, jak o wiele więcej szczegółów sobie przypominałam. Moja koncentracja była wyostrzona i jednocześnie informacje same przyspływały do mnie. Obraz był większy i bardziej kolorowy. Odczułam w ciele emocje z nim związane i pamiętam go do dzisiaj. To było niesamowite!

Może zadajesz sobie pytanie:

Jak mogę wykorzystać to ćwiczenie na koncentrację?

Możesz zastosować to proste ćwiczenie jako:

- relaks przed nauką lub egzaminem
- technikę integrowania informacji po czytaniu czy nauce
- dobrą formę przerwy w nauce
- przygotowanie do ustalania celu przed czytaniem

Ja sama stosuję tę wizualizację przed lub w trakcie czytania trudnych tekstów, które wymagają sporego zaangażowania i koncentracji uwagi i energii. Szczególnie przydaje mi się, gdy czytam w obcym języku lub czeka mnie nauka słówek.

To ćwiczenie doskonale wspomaga strategię MultiCzytania, która idealnie sprawdza się podczas nauki przez czytanie.

A jeśli oprócz czytania ze zrozumieniem chcesz jeszcze bardziej się zmotywować i utrzymywać wysoką koncentrację, sprawdź MultiCzytanie z turbodoładowaniem! Szczegóły pod linkiem: <http://szybkanaukapro.pl/multiczytanie-turbo>

Życzę Ci coraz lepszego kontaktu ze sobą i swoim mózgiem oraz przyjemnego ćwiczenia koncentracji.

Pomysły na wypoczynek dzieci

Grażyna Dobromilska

Zainspirowana artykułem na wp.pl, pomyślałam, że napiszę parę słów, jak moje dzieci spędzały wakacje.

Nigdy nie miałam przekonania do zwykłych kolonii czy obozów „nie-tematycznych”, które sprowadzały się zawsze do opalania, wycieczek w teren i wolnego czasu po południu, czyli nuda, nuda, nuda.

Zależało mnie i dzieciom na tym, by mogły przy okazji wypoczynku poza miejscem zamieszkania rozwijać także swoje talenty lub jakieś umiejętności.

Syn jeździł na obozy języka angielskiego, żeglarskie, tenisowe, survivalowe. Córka jeździła na obozy konne, sportowe i fotograficzne.



madgraf@madgraf.eu
www.madgraf.eu
www.blog.madgraf.eu