

Psychologia SUKCESU

nr 02/2015 (#11) kwiecień 2015

Podstawą większości życiowych sukcesów stanowi specjalizacja w nielicznych ograniczonych dziedzinach. Ludzi sukcesu cechuje m.in. to, że wybierają wyłącznie takie posady i przyjmują tylko te zlecenia, które umożliwiają im wykazanie się pełnią posiadanych umiejętności. Odmawiają robienia rzeczy, jakich nie lubią albo na których szczególnie się nie znają.

Odkryj siebie na nowo. I rób to, co daje ci radość

/Dorie CLARK/

Kluczem powodzenia jest zacząć.

/Mark Twain/

Jak odkryć idealną dla siebie karierę?

— Grażyna Dobromilska

/Brian Tracy/

The best motivation is self-motivation. The guy says, "I wish someone would come by and turn me on." What if they don't show up? You've got to have a better plan for your life.

Najlepszą motywacją jest samomotywacja. Facet mówi: „Pragnę, by ktoś przyszedł i podniecił mnie.” A co, jeśli nikt się nie zgłosi? Musisz mieć lepszy plan na swoje życie.

/Jim Rohn/

Porażka?



Fraszka!

Porażka Fraszka*

— Kasia Szafranowska

Trzy kolory mózgu

— Anna Urbańska

Moc leży w naszej naturze

— Elżbieta Krzyżaniak-Smolińska

CZEGO AUTORZY NIE WIEDZĄ O KONTAKTACH Z WYDAWCĄ Operacje na warstwach Najlepsze drukarnie w jednym miejscu
POTENCJAŁ WEWNĘTRZNY Jak odkryć idealną dla siebie karierę poprzez odkrycie tajemnic typu osobowości Trzy kolory
mózgu Moje pierwsze skojarzenie z pieniędzmi to WOLNOŚĆ, czyli rozmowa z kobietą, która nie boi się sukcesu Porażka
Fraszka* The Way Ahead... moimi oczami... Domowy obiad 7 rzeczy, które codziennie rano wykonują ludzie sukcesu Wpływ
rodziców na szczęście, talenty, pasje, działanie i sukces swoich dzieci Moc leży w naszej naturze Aforyzmy na temat talentów
Daj sobie czas i rozpuść się...tu i teraz Jak wyznaczyć cel? – metoda SMART Marzenia to piwo, które warto wypić... Czy
masz w sobie książkę? MARKETING – COPYWRITING Jak sprawić, że inni proszą o twoją wizytówkę WARSZTAT – czyli
„JAK” COŚ ROBIĆ Trzy sposoby radzenia sobie z emocjami poprzez pisanie Astrologia samopoznania FOTOGRAFIA –
GRAFIKA – SZTUKA spojrzanie na świat dziecka INSPIRACJE – MOTYWACJE :—) 101 Cytałów Motywacyjnych (fragment)

Spis treści

CZEGO AUTORZY NIE WIEDZĄ O KONTAKTACH Z WYDAWCĄ 4

Operacje na warstwach – Grażyna Dobromilska 4
Najlepsze drukarnie w jednym miejscu – zapytaj o swój
wydruk, zaoszczędź czas i ciesz się wysoką jakością –
zespół Poligrafiko.pl 6

POTENCJAŁ WEWNĘTRZNY 7

Jak odkryć idealną dla siebie karierę poprzez odkrycie
tajemnic typu osobowości – Grażyna Dobromilska 7
Trzy kolory mózgu – Anna Urbańska 10
Moje pierwsze skojarzenie z pieniędzmi to
WOLNOŚĆ, czyli rozmowa z kobietą, która nie boi się
sukcesu – Elżbieta Jeznach 12
Porażka Fraszka*z! – Kasia Szafranowska 14
The Way Ahead... moimi oczami... – Laura M. Kozowska
16
Domowy obiad – Agata Joanna Celmer 23
7 rzeczy, które codziennie rano wykonują ludzie sukcesu
– Ela Obara 26
Wpływ rodziców na szczęście, talenty, pasje, działanie
i sukces swoich dzieci – Ela Obara 28
Moc leży w naszej naturze – Elżbieta Krzyżaniak-
Smolińska 32
Aforyzmy na temat talentów – wybór Grażyna
Dobromilska 39
Daj sobie czas i rozpuść się...tu i teraz – Anita Iwaniak 40
Jak wyznaczyć cel? – metoda SMART – Katarzyna
Dębska 42
Marzenia to piwo, które warto wypić... – Justyna
Kotowiecka 44
Czy masz w sobie książkę? – Anna Grabka 46

MARKETING – COPYWRITING 48

Jak sprawić, że inni proszą o twoją wizytówkę –
Wanda Loskot 48

WARSZTAT – czyli „JAK” COŚ ROBIĆ 52

Trzy sposoby radzenia sobie z emocjami poprzez pisanie
– Grażyna Dobromilska 52
Astrologia samopoznania – Grażyna Dobromilska 58

FOTOGRAFIA – GRAFIKA 60

spojrzenie na świat dziecka – Mariola Glajcar 60

INSPIRACJE – MOTYWACJE :-)) 62

101 Cytałów Motywacyjnych – tł. Andrzej Małek 62



Magazyn Psychologia Sukcesu

redaktor naczelny – Grażyna Dobromilska

autorzy –

Ela Obara, Laura M. Kozowska, Justyna Kotowiecka,
Agata Joanna Celmer, Kasia Szafranowska,
Ela Krzyżaniak-Smolińska, Anna Grabka,
Ania Urbańska, Elżbieta Jeznach,
Katarzyna Dębska, Anita Iwaniak, Andrzej
Małek; sesja fotograficzna Mariola Glajcar

ilustracja graficzna –

Depositphotos, tapeciarnia.pl, sxc.hu, PIXER, Freepik
projekt graficzny, korekta, redakcja, skład –

Grażyna Dobromilska

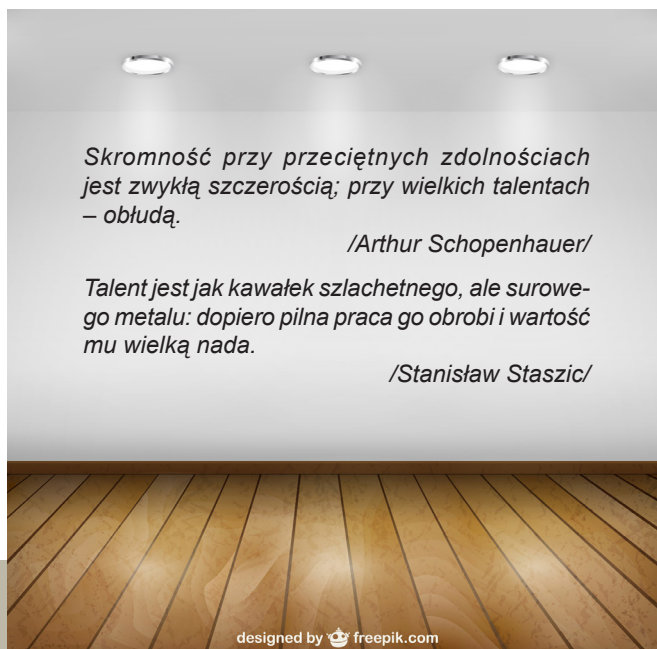
www.madgraf.eu, www.blog.madgraf.eu

madgraf@madgraf.eu

tel. +48 691 666 341

ul. Szpitalna 5/18 23-204 Kraśnik

#11 kwiecień 2015



Skromność przy przeciętnych zdolnościach
jest zwykłą szczerością; przy wielkich talentach
– obłudą.

/Arthur Schopenhauer/

Talent jest jak kawałek szlachetnego, ale surowe-
go metalu: dopiero pilna praca go obrobi i wartość
mu wielką nada.

/Stanisław Staszic/

Witaj

Aforyzmy są jak drogowskazy – w zwięzłych słowach wyznaczają nam kierunek działań. Do każdego można napisać obszerną książkę wyjaśnień. Fakt, że interpretacja zawsze zależy od naszych własnych przekonań.

Tym razem wybrałam na okładkę cztery przewodnie aforyzmy, cytaty:

Podstawą większości życiowych sukcesów stanowi specjalizacja w nielicznych ograniczonych dziedzinach. Ludzi sukcesu cechuje m.in. to, że wybierają wyłącznie takie posady i przyjmują tylko te zlecenia, które umożliwiają im wykazanie się pełnią posiadanych umiejętności. Odmawiają robienia rzeczy, jakich nie lubią albo na których szczególnie się nie znają.

/Brian Tracy/

Odkryj siebie na nowo. I rób to, co daje ci radość.

/Dorie CLARK/

Kluczem powodzenia jest zacząć.

/Mark Twain/

Najlepszą motywacją jest samomotywacja. Facet mówi: „Pragnę, by ktoś przyszedł i podniecił mnie.” A co, jeśli nikt się nie zgłosi? Musisz mieć lepszy plan na swoje życie.

/Jim Rohn/

Są dwie rzeczy najważniejsze, by można mówić o sukcesie w życiu: rozpoznanie własnych talentów i działanie. Odpowiednia praca podnosi wartość życia. Przynosi osobiste spełnienie, ponieważ pielęgnuje najważniejsze aspekty osobowości. Pasuje do sposobu, w jaki lubimy postępować i odzwierciedla to, kim jesteśmy. Pozwala w sposób naturalny wykorzystywać wrodzone aktywa i nie zmusza do robienia tego, czego nie robi się dobrze (przynajmniej nieczęsto!). Jeśli już wiesz, co sprawia ci przyjemność, w czym jesteś dobry, wykonywanie czego nie jest dla ciebie „pracą”, nadchodzi czas na działanie i inwestowanie w rozwijanie swoich umiejętności. I tak rodzi się człowiek z pasją...

Jeśli chodzi o rozpoznanie talentów, swoich szczególnych umiejętności, nie da się zaprezentować krótkich porad. Wymaga to sięgnięcia po książkę, zrobienia testu w sieci lub skorzystania z warsztatu. Ale możliwości są i warto zainwestować w siebie, by móc działać z pasją. Ja ci je przedstawiam wraz z trenerami. Więcej wskazówek znajdziesz w tekstach autorów.

Chciałam się pochwalić, że zaproszenie na łamy magazynu przyjęła moja mentorka od IX 2007 roku, Wanda Loskot, coach i trener od 20 lat :)

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

Gracyna Dobromilka



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

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

Operacje na warstwach

– Grażyna Dobromilska

Jedną z największych zalet programów do grafiki rastrowej (Adobe Photoshop, GIMP i inne), ułatwiającą i organizującą pracę, są warstwy. Dzięki nim możemy poszczególne elementy kompozycji edytować i przesuwąć niezależnie od siebie.

Warstwy można porównać do położonych jedna nad drugą wielu przezroczystych folii, na których umieszczone są nieprzezroczyste obrazy. W miejscach, w których folia jest przezroczysta, można zobaczyć, co jest pod spodem. Widać tylko tę część dolnej warstwy, której nie zasłania obraz położony wyżej.

Kolejność warstw można zmieniać.

Wszystkie warstwy mają jednakowy rozmiar.

Na każdej z nich umieszczamy osobne elementy do edycji. Na jednej fotografii, na innej napis, na kolejnej jakiś element graficzny czy podstawowy kolor tła (wypełnienie jednolite) itd.

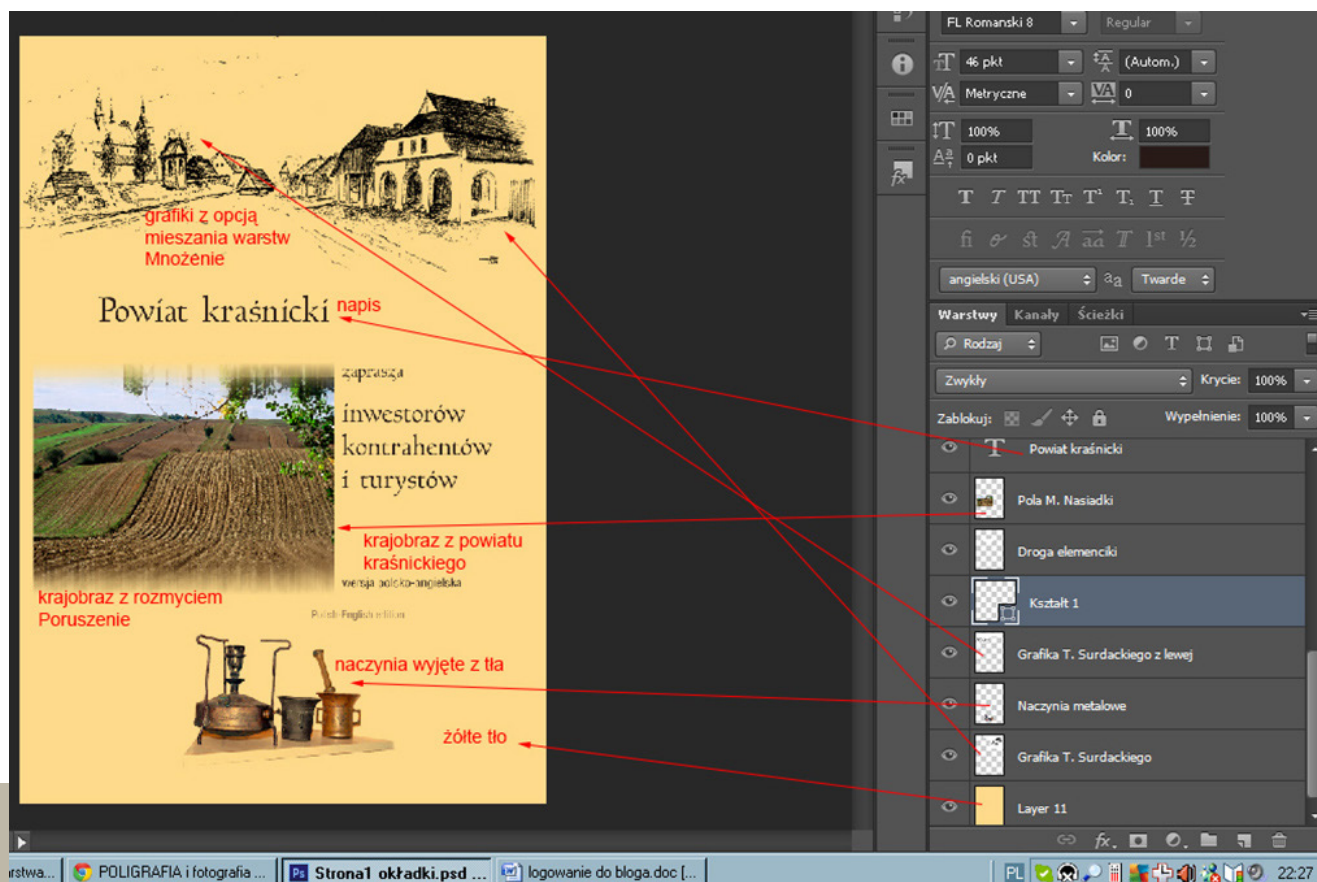
Należy pamiętać, że grafika rastrowa złożona jest z kolorowych (lub czarnych i białych) pixeli wypełniających obraz i prosta edycja w celu wyizolowania fragmentu wzdłuż kształtu jest niemożliwa. Jeżeli więc opracujemy jakiś element, warto go zachować w oryginalnej postaci na osobnej warstwie.

Efekty specjalne stosowane do obrazu wykonywane są tylko dla grafiki warstwy aktywnej.

Jeśli opracujemy grafikę warstwy i tymczasowo nie chcemy obrazu wykorzystywać, możemy warstwę wyłączyć.

Zarządzanie warstwami umożliwia paleta Warstwy (Layers), która wyświetla kompletną listę warstw użytą w otwartym dokumencie.

Rys. Adobe Photoshop CS6



Pozwala na tworzenie, usuwanie, grupowanie i łączenie warstw, wybór warstwy aktywnej, zmiany właściwości oraz parametrów warstwy, np. sposób mieszania czy przezroczystość, ale także na inne operacje bezpośrednio związane z typem i rodzajem warstwy.

Warstwy dają nam kontrolę nad tym co robimy oraz swobodę działania. Pozwalają na manipulację wyglądem kompozycji podczas tworzenia fotomontażu, zmianę położenia warstw oraz ich ułożenia w stosie warstw. Najważniejszym atutem jest fakt iż nie nanosimy zmian bezpośrednio na zdjęciu i cały czas mamy do dyspozycji oryginalny materiał, modyfikacje nanoszone są na warstwach i możemy je włączyć lub wyłączyć w zależności od uzyskanych rezultatów.

Jeżeli elementy są małe i nie przesłaniają się, kolejność warstw jest obojętna. Tak jak np. w przypadku napisów czy naczyni wyjętych z tła na rysunku powyżej.

Rys. GIMP

Na rysunku poniżej mamy tylko dwie warstwy: tło z literą I i sercem oraz napis „my Work at Home”.

Możemy sobie montować proste napisy:
I love children, I love you itp.

Zachęcam cię do zabawy z warstwami :)

Grażyna Dobromilska

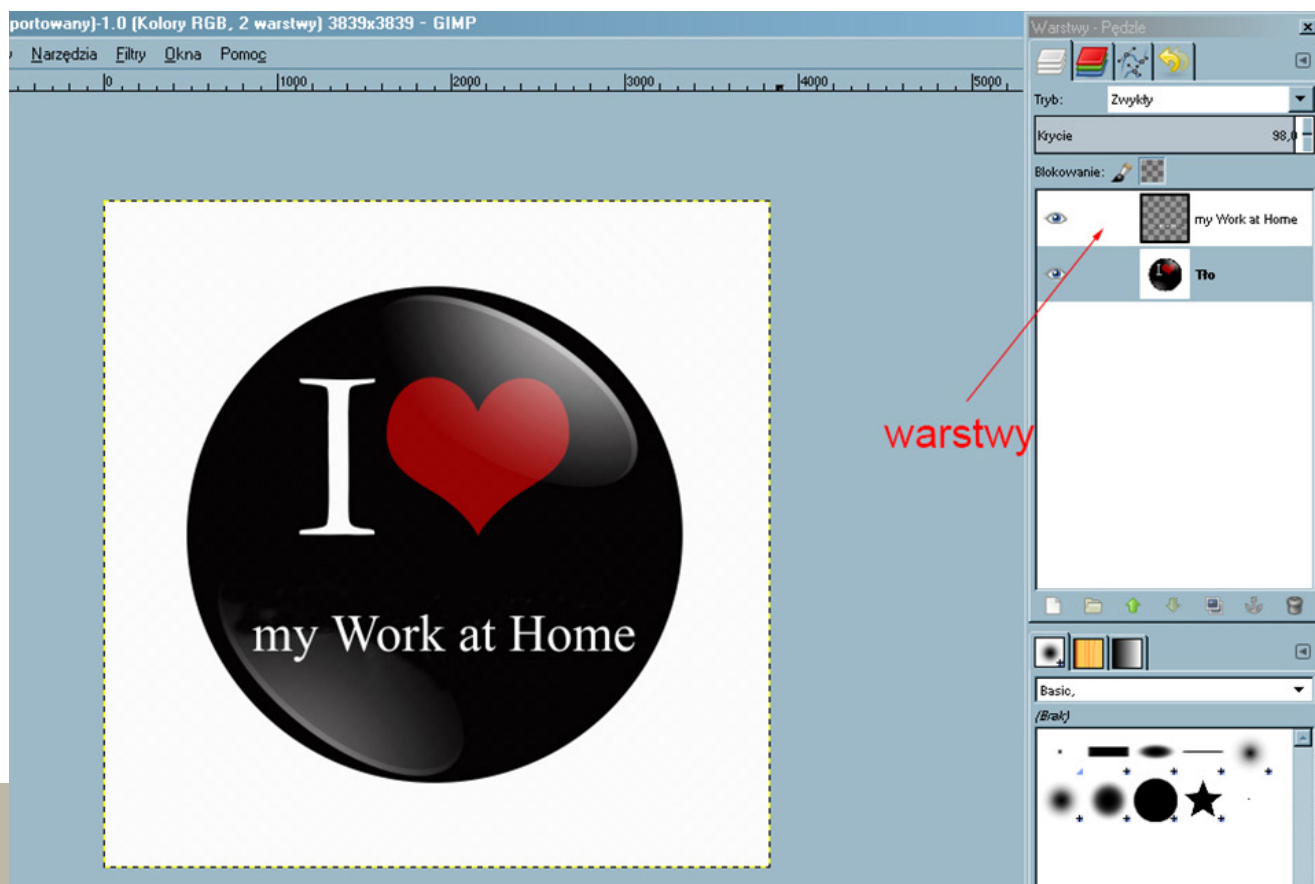
madgraf@madgraf.eu

www.blog.madgraf.eu

Śr 2014-08-27 17:57

Jestem bardzo zadowolony ze współpracy z Grażyną. Przygotowuje książkę do druku od korekty, przez skład aż po okładkę. Pracuje bardzo szybko oraz profesjonalnie, chętnie służy radą i pomysłami, a także jest osobą pomocą i kompetentną we wszystkich sprawach dotyczących przygotowania książki do druku.

Krzysztof Koźbiał, autor książki „*Tajemnicza Polana Czarna chmura*”, krzystko.pl



Najlepsze drukarnie w jednym miejscu – zapytaj o swój wydruk, zaoszczędź czas i ciesz się wysoką jakością

– zespół Poligrafiko.pl



Oto 5 najważniejszych powodów, dla których warto skorzystać z Poligrafiko.pl:

- ✓ Łatwe i szybkie zamawianie wydruków on-line.
- ✓ Tylko wysoka jakość produktów oraz przyjazna obsługa.
- ✓ Zapytania ofertowe do wielu drukarni za jednym razem.
- ✓ Najszersza oferta sprawdzonych drukarni internetowych w jednym miejscu.
- ✓ Zawsze wolne terminy.

Poligrafiko.pl to innowacyjna platforma sprzedaży usług drukarskich on-line. Znajdziesz u nas tylko najlepsze, sprawdzone drukarnie, które oferują szeroki zakres usług najwyższej jakości. Dzięki temu na Poligrafiko.pl łatwo zamówisz zarówno wydruki standardowe, jak i te z kategorii premium.

Część naszych drukarni partnerskich już teraz oferuje druk książek. Poligrafiko.pl zapewnia autorom i wydawcom efektywne narzędzia, które umożliwiają łatwe składanie zapytań ofertowych do wielu różnych drukarni jednocześnie. Możesz więc szybko i bezpłatnie otrzymać wyceny uwzględniające Twoje indywidualne preferencje, a następnie porównać je i wybrać najlepszą opcję.

Poligrafiko.pl to nie tylko druk książek oraz indywidualne zapytania! Na naszej platformie znajdziesz setki ciekawych produktów, które pomagają skutecznie promować działalność autorów, projektantów oraz freelancerów. Są to m.in. wizytówki, plakaty, druki firmowe, ulotki, kartki, zaproszenia oraz wiele, wiele innych. Wysoką jakość i konkurencyjne ceny oferujemy w standardzie – sprawdź nas już dziś!

Pamiętaj – jako Użytkownik rejestrujesz się i korzystasz z Poligrafiko.pl całkowicie bezpłatnie.

Zarejestruj bezpłatne konto

Użytkownika: <http://poligrafiko.pl>

Dodaj swoją drukarnię
do Poligrafiko.pl:

<http://start.poligrafiko.pl>

Odwiedź nas na Facebooku: [https://
www.facebook.com/poligrafiko](https://www.facebook.com/poligrafiko)

Pozdrawiamy,
Zespół Poligrafiko.pl





Jak odkryć idealną dla siebie karierę poprzez odkrycie tajemnic typu osobowości

– Grażyna Dobromilska

Podstawę większości życiowych sukcesów stanowi specjalizacja w nielicznych ograniczonych dziedzinach. Ludzi sukcesu cechuje m.in. to, że wybierają wyłącznie takie posady i przyjmują tylko te zlecenia, które umożliwiają im wykazanie się pełnią posiadanych umiejętności. Odmawiają robienia rzeczy, jakich nie lubią albo na których szczególnie się nie znają. /Brian Tracy/

Odkryj siebie na nowo. I rób to, co daje ci radość /Dorie CLARK/

Dodam: A nigdy nie będziesz pracował, będziesz się bawił swoimi zadaniami.

Odpowiednia praca podnosi wartość życia. Przynosi osobiste spełnienie, ponieważ pielęgnuje najważniejsze aspekty osobowości. Pasuje do sposobu, w jaki lubimy postępować i odzwierciedla to, kim jesteśmy. Pozwala w sposób naturalny wykorzystywać wrodzone aktywa i nie zmusza do robienia tego, czego nie robi się dobrze (przynajmniej nieczęsto!).

Każdego roku miliony ludzi zmieniają pracę. W rzeczywistości większość osób w ciągu swojego życia rozwija trzy do pięciu różnych karier zawodowych. Statystyki te jednak nie zapewniają dużej pociechy, jeśli utknęło się w jakiejś kiepskiej pracy i czuje się, że nie może się jej porzucić.

Decydują o tym względy finansowe, presja otoczenia, przyzwyczajenie. Sprawę pogarsza fakt, że większość z nas tak naprawdę nie wie, czego potrzebuje, by być zadowolonym. Wiemy, czego nie lubimy – tego nauczyliśmy się z własnego doświadczenia. Ale nie wiemy, jak wymyślić, a tym bardziej znaleźć satysfakcjonującą alternatywę.

I ja pragnę dać tobie wskazówki, jak odnaleźć w sobie pa-się i to, co najlepsze.

Skąd można wiedzieć, że wykonuje się właściwy zawód?

Oto kilka ogólnych wskazówek. Dobrze o nich pamiętać, szukając idealnej pracy albo oceniając obecne zajęcie.

Jeśli wykonujesz właściwą pracę, powinieneś:

- cieszyć się na myśl o pójściu do pracy
- czuć się pobudzonym przez to, co robisz (przez większość czasu)
- czuć, że twój wkład jest szanowany i doceniany
- odczuwać dumę, mówiąc o swojej pracy
- lubić i szanować ludzi, z którymi pracujesz
- odczuwać optymizm wobec przyszłości

Istnieje tak wiele ścieżek do satysfakcji zawodowej, jak wielu jest ludzi zadowolonych z pracy. Nie ma jednej „idealnej pracy”, do której każdy powinien aspirować.

Istnieje jednak idealna kariera dla ciebie.



Już w szkole miałam częściowo określone cechy osobowości, talenty silnie rozwinięte i nad nimi pracowałam. Zawsze interesowało mnie też to, by poznać siebie lepiej i by w innych odkrywać ich silne strony, a jeśli ja nie potrafię tego odkryć, by wskazywać narzędzia umożliwiające takie rozpoznanie. Jednym z nich okazała się książka, o której poniżej opowiadam.

Z książką Paula D. Tiegera & Barbary Baron-Tieger „Rób to, do czego jesteś stworzony” i klasyfikacją Myers-Briggs zetknęłam się już w 1999 roku.

Opis książki

Książka wprowadza pojęcie typu osobowości i pozwala rozpoznać własny. Wykorzystując ćwiczenia i konkretne strategie poszukiwania pracy, wymienia zawody popularne dla danego typu osobowości. Autorzy zapewniają rozsądne porady zawodowe, naświetlają mocne strony oraz pułapki każdego typu osobowości.

Przerobiłam ćwiczenia w niej zawarte i poznałam swój typ osobowości.

ENFJ Extraversion, Intuition, Feeling, Judging (ekstrawertyczny, intuicyjny, odczuwający, osądzający)
– EKSPERT STOSUNKÓW MIĘDZYLUDZKICH.

Książka jest dostępna w sprzedaży w [empiku](#) i [innych księgarniach](#).

Poszukiwałam też testu w sieci i znalazłam link na **FB** w grupie **Doradca w rozwoju**.

Darmowy test osobowości MBTI (po angielsku): <http://www.humanmetrics.com/cgi-win/JTypes2.asp>

I jego polskie tłumaczenie: <http://discover-nature.com/wap2./typy-osobowosci/mbti-test-z-tlumaczeniem-1148.0.html>

A tutaj więcej o tym, co bada test MBTI: <http://pl.wikipedia.org/wiki/MBTI>

MBTI, czyli Myers-Briggs Type Indicator

– wskaźnik psychologiczny, służący do określenia typu osobowości. Jest rozszerzoną koncepcją Carla Gustava Junga, który zaobserwował, że osoby mają określone preferencje co do kierowania swojej energii i „ładowania baterii”, sposobu zbierania informacji i podejmowania decyzji. W ten sposób określił on 8 typów osobowości.

Isabel Briggs Myers i Katherine Cook Briggs rozwinęły pomysł Junga dotyczący hierarchii poszczególnych preferencji w każdym typie osobowości i dodały wymiar opisujący nastawienie do świata zewnętrznego.

W ten sposób powstał uniwersalny 4 literowy kod opisujący dany typ psychologiczny, z którym co roku zapoznaje się ponad 2 miliony nowych osób.

Kod ten powstaje poprzez wybór jednej preferencji z każdego z 4 poniższych wymiarów:

* Skąd czerpiesz energię? Gdzie preferujesz kierować swoją uwagę? Wymiar E-I

Ekstrawersja (ang. Extraversion) i Introwersja (ang. Introversion) Czy kierujesz swoją energię i uwagę na zewnątrz, czy też wolisz koncentrować się na swoim wewnętrznym świecie pomysłów i doświadczeń?

* W jaki sposób preferujesz gromadzić informację, jakim ufasz? Wymiar S-N

Poznanie (ang. Sensing) i Intuicja (ang. iNtuition) Czy wolisz gromadzić informacje rzeczywiste i namacalne, mówiące o tym co naprawdę jest, czy też preferujesz koncentrację na całościowym obrazie i powiązaniach między faktami?

* W jaki sposób wolisz podejmować decyzje? Wymiar T-F

Myślenie (ang. Thinking) i Odczuwanie (ang. Feeling) Czy przy podejmowaniu decyzji kierujesz się głównie logiką i sprawiedliwością, czy też wolisz bardziej subiektywny proces biorący pod uwagę harmonię i system wartości osób zaangażowanych?

* Jaki jest twój styl życia, pracy? Jak sobie radzisz z otaczającym cię światem? Wymiar J-P

Osądzanie (ang. Judging) i Obserwacja (ang. Perceiving) Czy radzisz sobie z życiem w sposób zaplanowany, preferując „osąd” – to znaczy podjęcie decyzji, czy też preferujesz elastyczny styl życia związany z ciągłym otwarciem na nowe informacje?

Zgodnie z koncepcją Myers-Briggs Type Indicator ludzi można podzielić więc na 16 typów, nie są to jednak statyczne pudełka, a raczej dynamiczne systemy rozwijających się w ciągu całego życia 4 par preferencji:

ISTJ ESTJ ISFJ ESFJ ISTP ESTP ISFP ESFP INTJ
ENTJ INTP ENTP INFJ ENFJ INFP ENFP

Gdy ustalisz typ osobowości, system daje ci wiele informacji o nim.

Znalazłam ciekawą stronę z informacjami na temat każdego z typów pod adresem <http://www.typosobowosci.pl/16-typoacutew.html>. Interpretacje płatne.

Do pobrania darmowy fragment:

ID16TM© należy do rodziny tzw. jungowskich typologii osobowości, odwołujących się do teorii Carla Gustava Junga (1875-1961) – szwajcarskiego psychiatry i psychologa, jednego z głównych przedstawicieli tzw. „psychologii głębi”.

Na podstawie wieloletnich badań i obserwacji, Jung doszedł do wniosku, że różnice w postawie oraz preferencjach ludzi nie są przypadkowe. Stworzył dobrze dziś znany podział na ekstrawertyków i introwertyków. Ponadto wyróżnił cztery funkcje osobowości, stanowiące dwie pary przeciwieństw: percepcja-intuicja i myślenie-odczuwanie. Ustalił też, że w każdej z tych par dominuje jedna z funkcji. Jung doszedł do przekonania, że dominujące funkcje każdego człowieka są stałe i niezależne od zewnętrznych warunków, a ich wypadkową jest typ osobowości. W 1942 roku, także na gruncie amerykańskim: Isabel Briggs Myers oraz Katharine Briggs zaczęły stosować swój własny test osobowości, poszerzając klasyczny, trójwymiarowy model Graya i Wheelwrighta o czwarty wymiar: ocenianie-obserwacja. Do grupy tej należy ID16TM© – polska, niezależna typologia osobowości opracowana przez Laboratorium Dobrego Życia. Typologia ta, opublikowana w pierwszej dekadzie XXI, również opiera się na klasycznej teorii Carla Junga. [...]

Grażyna Dobromilska

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

Trzy kolory mózgu

– Anna Urbańska

Mózg w kolorach tęczy?

Polityka prywatności Google idzie w coraz bardziej niebezpiecznym kierunku? Czy zastanawialiście się kiedyś jak wiele informacji udostępniamy firmom internetowym? Hasła, loginy, korespondencję, konta, rachunki, to tylko początek długiej listy. Teraz wkracza na rynek również STRUCTOGRAM®, który może pokazać pracodawcy jaki masz charakter. Nie wierzysz? A Coca-Cola, BMW czy Microsoft uwierzyły.

Kiedyś w filmach science-fiction z przerażeniem oglądaliśmy sceny, w których zmyślne maszyny skanowały mózgi bohaterów. Jak to się odbywa teraz?

– *Nie, nie. Nie ma się czego bać* – mówi z uśmiechem Anna Urbańska, Master Trener STRUCTOGRAM® POLSKA – *Biostruktura jest naszym sprzymierzeńcem, a nie wrogiem. Znając swoje mocne strony, możemy się na nich skupić.*

Człowiek sukcesu

Marzysz o tym żeby być bogatym, ale wydaje Ci się, że kompletnie nie nadajesz się do własnego biznesu, bo zwyczajnie boisz się kontaktu z innymi ludźmi? A gdyby ktoś powiedział Ci, że już taki jesteś i możesz skupić się na innych rzeczach? Nikt z nas nie wynalazł jeszcze uniwersalnej recepty na sukces. A stać się potentatem finansowym może każdy.

– *Oczywiście warto brać udział w szkoleniach typu „właściwy styl przywództwa”, jednak nikt nie nauczy nas wrodzonych umiejętności, takich jak np. zjednywanie sobie ludzi. Najważniejsze jest przecież używanie technik, które idealnie do nas pasują. Naukowcy udowodnili, że cechy osobowości oraz zachowania ludzi zależą od ich indywidualnych struktur mózgu – mówią obserwatorzy.*



Istnieją naukowe dowody na to, że znaczące cechy osobowości są uzależnione od indywidualnych funkcji mózgu.

STRUCTOGRAM® nazywany jest kluczem do poznania samego siebie i faktycznie tak jest. Pozwala nam na rozwój i skupienie się na najważniejszych rzeczach zgodnie z naszą naturą. STRUCTOGRAM® pozwala nam zrozumieć siebie, swoje potrzeby i cele.

– *Szkolenie było dla mnie czymś niezwykle magicznym. Wcześniej nie zastanawiałam się nad słusznością moich wyborów i ich mechanizmami. Teraz dużo łatwiej i efektywniej radzę sobie w pracy. Uważam, że każdy myślący człowiek powinien sprawdzić swoją dominantę, subdominantę oraz całą biostrukturę – mówi jedna z osób, która zna już swoją biostrukturę.*

Metoda naukowa

STRUCTOGRAM® opiera się na badaniach naukowych. Paul Maclean skupił się na koncepcji hierarchicznej struktury mózgu. Wg naukowca nasz mózg składa się z trzech składowych. Pierwsza odpowiada za instynkty, druga za nasze emocje, natomiast trzecia za racjonalne myślenie. Każdy z nas jest wyjątkowy, wiemy o tym wszyscy, jednak czy zastanawialiście się kiedyś, dlaczego tak jest?

Odkryj, jaka siła drzemie w Tobie, a dokładniej w Twoim mózgu, i zacznij działać efektywniej, angażując mniej energii.

/Anna Urbańska/

Dlaczego jednych z nas paraliżują wystąpienia publiczne, a inni bardzo je lubią? Jedni planują wyjazdy z miesięcznym wyprzedzeniem, inni pakują się w dniu wyjazdu. Część z nas potrafi myśleć abstrakcyjnie i skupiać się na emocjach, a inni zupełnie tego nie rozumieją. W tym tkwi sekret poznania siebie, w tym tkwi sekret STRUCTOGRAMU®.

Co zyskasz dzięki Treningowi STRUCTOGRAM®?

- poznasz siebie; będziesz mógł efektywniej wykorzystywać swoje cechy,
- będziesz potrafił stawiać przed sobą tylko osiągalne cele,
- staniesz się bardziej wiarygodny,
- dowiesz się, gdzie masz granice,
- znajdziesz własną drogę, pomoże Ci to w uzyskaniu harmonii i spokoju w każdym aspekcie życia.

STRUCTOGRAM® okazał się być idealnym narzędziem do poznania siebie.

W Polsce mamy również możliwość uczestniczenia w szkoleniu TRIOGRAM®, który jest kluczem do poznania innych. Poznamy dzięki niemu naszych partnerów, współpracowników czy szefów.

Potocznie mówimy, że ktoś jest zielony, czerwony lub niebieski, sprawdź jaki jesteś Ty.

Zapraszamy na szkolenie prowadzone przez Annę Urbańską, Master Trenera STRUCTOGRAM® POLSKA już 21 i 22 września w Grudziądzu.

W prezencie dla Czytelników rabat 97 zł na szkolenie Structogram 1 w Poznaniu 28 maja 2015. Chętne osoby poprosimy o kontakt na adres m.lewandowska@structogram.pl.



Anna Urbańska, Master Trener Structogram, Neurocoach, Autorka

Zawodowo

Jest **Master Trenerem Structogramu**, metody rozwojowo-edukacyjnej, dzięki której ludzie prawdziwie poznają siebie i mogą być krok przed swoimi zachowaniami.

Wiedzę zdobywa u takich **Mentorów**, jak Anthony Robbins, Blair Singer, T. Harv Eker, Alex Mandossian czy Brian Tracy. Pracuje z największymi firmami międzynarodowymi, takimi jak m.in.: Cargill, Citibank, DHL, Cegedim czy Deutsche Bank.

Od 17 lat zarządza Centrum Edukacyjno-Consultingowym CON-CRET i jest **wiceprezesem zarządu i partnerem** Instytutu Colina Rose – jednej z najprężniej rozwijających się szkół językowych. Jeden z nielicznych na świecie neurocoachów.

Jest absolwentką 5 kierunków studiów podyplomowych i wykładowcą na wyższych uczelniach. Zarządza niepubliczną szkołą policealną i liceum. Autorka książki „**Otrzep kolana i biegnij**”.

Jej pasją jest rozwój osobisty i odkrywanie potencjału ludzkiego. Przez jej programy szkoleniowe i coachingi przeszło już **ponad 10 tysięcy osób**, które z powodzeniem realizują swoje cele i żyją pełne spełnienia i pasji.

Prywatnie

Jest **szczęśliwą kobietą i dumną mamą** dorosłego syna. W roli kobiety odnajduje się każdego dnia, szczególnie, kiedy zastanawia się, co na siebie włożyć albo kiedy szuka w torbie kluczy. Jest córką, przyjaciółką i partnerką. Jest szefem, który zbyt miękko podchodzi do swojego zespołu. Uwielbia bycie kurą domową, która piecze chleb, prasuje koszule i gotuje.

Nie ma dla niej nic ważniejszego niż **rodzina** i spełnianie się w różnych obszarach życia. Punktem przełomowym w jej życiu była **śmierć brata** – Krzysztofa, który odszedł w 1998 roku. Wtedy zmieniła w swoim życiu praktycznie wszystko, począwszy od życia zawodowego po życie osobiste.

Żyje i pracuje zgodnie z maksymą: **Miej cierpliwość! Wszystko jest trudne, zanim stanie się łatwe.**

KOBIETY NAS INSPIRUJĄ



PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ JEST KOBIETĄ

BUSINESS WOMAN & life

Moje pierwsze skojarzenie z pieniędzmi to
WOLNOŚĆ, czyli rozmowa z kobietą, która nie boi
się sukcesu

– Elżbieta Jeznach

Czy istnieje jakaś recepta na kobiecy biznes? Pani firma skończyła w tym roku 15 lat i nadal nie powiedziała pani ostatniego słowa, jeżeli chodzi o działalność Centrum Edukacyjno-Consultingowego CONCRET.

Oczywiście, że nie powiedziałam. Październik był dla mnie miesiącem wyjątkowo intensywnego szkolenia siebie. Jednego dnia byłam w Londynie, następnego w Lucernie. Nie mam recepty na biznes dla kobiet. Nie mam recepty na życie. Jest tylko jedno magiczne słowo, które otwiera nam drzwi do szczęścia i spełnienia – to „pasja”. Myśląc o własnej działalności, musimy szukać tego, co lubimy, co nas pasjonuje. Czegoś, co jest dla nas wyzwaniem, przy czym uwielbiamy spędzać czas. Bardzo często słyszę, z jakim zaangażowaniem kobiety mówią o tym, co lubią robić. „Dlaczego tego nie robisz?” – pytam wtedy. Odpowiedzi są różne. Jednak w większości pojawiają się słowa „ryzyko”, „konsekwencje” czy „trud”. Każdy z nas jest wolny i ma prawo decydować o własnym życiu. To od nas zależy, czy zaakceptujemy środowisko, w którym żyjemy, czy odważymy się na zmianę. Mój biznes też mógł się nie udać. Jak mogłam zrezygnować z pracy na etacie? Jak mogłam zrezygnować z pieniędzy i stabilizacji? Mogłam, bo dla mnie to nie była stabilizacja, a stagnacja.

Jest pani bardzo pewna tego, co mówi. Wtedy, rozpoczynając, też miała pani takie poczucie? Przecież dużo pani ryzykowała.

Na pierwszy rzut oka ryzykowałam tylko etat, czyli te, zabawnie mówiąc, „pewne” pieniądze. Jednak dla mnie było coś o wiele ważniejszego. Bezpieczeństwo mojego syna. Moi bliscy bali się, że sobie nie poradzę. Na początku wręcz byli przerażeni. Jak każdy miałam rachunki, jak większość kredyt na mieszkanie. Nie mogłam pozwolić, żeby konsekwencje moich decyzji dotknęły moje dziecko, czyli najważniejszą osobę w moim życiu. Myślę, że wiele kobiet myśli podobnie i dlatego rezygnują one z własnej kariery, z własnego szczęścia i pielęgnowania pasji na rzecz tego pozornego bezpieczeństwa.

Polacy boją się przyznać, że lubią mieć na koncie więcej, niż potrzebują. Boją się, że mogą być posądzeni o zachłanność.

A po co pani potrzebne są pieniądze?

Moje pierwsze skojarzenie z pieniędzmi to wolność. Dziś mogę powiedzieć, że są dla mnie czymś fenomenalnym, cudownym i fantastycznym. Kiedyś krępowałabym się powiedzieć to na głos. Uważam, że wiele z nas, Polek, wychowało się w przekonaniu, że tylko ciężką, fizyczną pracą można do czegoś dojść. Moi rodzice, krawcowa i tokarz, całe życie bardzo ciężko pracowali, a pieniądze były w naszym domu czymś, co trudno zdobyć, niełatwo mieć i na co trzeba długo pracować. Są przyzwyczajenia, które wynosimy z domu.

Jakie przyzwyczajenia pani wyniosła?

Pamiętam, gdy dostałam swoją pierwszą wypłatę. Zrobiłam automatycznie to, co moja mama, czyli przygotowałam sobie różne koperty: jedną na czynsz, kolejne na prąd, telefon czy inne rachunki. Okazało się, że nic nie zostało w portfelu. Musiałam poszukać lepszego sposobu na gospodarowanie finansami domowymi.

Widać, że udało się go pani znaleźć. Ten sposób jest tak dobry, że dziś sama uczy pani ludzi efektywnego oszczędzania.

Tak. Dziś jestem w pełni świadoma swoich finansowych decyzji i wiem, że osoby, które dzielą się moim sposobem myślenia – również. Często spotykam się ze stwierdzeniami, że pieniądze są złe lub brudne. Lepiej być biednym, ale uczciwym. A czy nie lepiej jest być uczciwym i nie musieć martwić się o to, czy starczy mi do pierwszego i czy mogę kupić dziecku coś, o czym marzy? Pieniądze budują moją wolność, a ja chcę być wolna. To jest mój klucz, zdecydowanie.

Ma pani jeszcze jakieś klucze do sukcesu?

STRUCTOGRAM® jest moim kluczem do poznania siebie. Powiem więcej: daje mi możliwość bycia o krok przed samą sobą. Dlatego właśnie jestem master trenerem STRUCTOGRAM® Polska, a moja firma posiada wyłączną licencję na szkolenie tą metodą w Polsce.

wywiad dla magazynu *BusinessWoman & Life* nr 25
redakcja@businesswomanlife.pl

3kolory
mózgu.pl

O szkoleniach przeczytasz tutaj:

<http://3km.pl/szkolenia/>

Zwiększ swoją efektywność i poznaj siebie na nowo dzięki strategii 3KM

Witaj,

Wiele mówi się o niewykorzystanym potencjale skrywanym w mózgu – teraz możesz go uwolnić za pomocą prostej metody.

Jestem trenerem Structogram® Polska, metody rozwojowej, dzięki której ludzie potrafią skuteczniej i efektywniej rozwijać swoje talenty i wspinać się na szczyt swoich możliwości.

Co powiesz na strategię, która rozwiąże Twoje problemy:

- braku motywacji do działania?
- wyznaczania celów, których nie potrafisz osiągnąć?
- wolnego przyswajania informacji?
- braku koncentracji?
- mniej efektywnego przyswajania wiedzy?
- wybierania niekorzystnych rozwiązań?
- braku zaangażowania i efektywności podczas wykonywania działań?
- niezadowolenia z własnych efektów?
- braku pomysłu na swój rozwój?

Kluczem do rozwiązania problemów jest zarządzanie sobą, byś osiągnął to, czego chcesz – szybciej, efektywniej i w zgodzie ze swoją naturą.

Zarządzanie sobą składa się z kilku etapów, które muszą być po kolei wypełnione, by osiągnąć optymalny efekt:

- Poznanie siebie. Na tym etapie bardzo ważne jest byś mógł polegać na informacjach na temat swoich mocnych stron, predyspozycji oraz ewentualnych ograniczeń, które chcesz pokonać.
- Wyznaczanie celów. Opisz cele – główne i poboczne, które chciałbyś osiągnąć w najbliższym czasie/ dłuższym terminie.
- Wyznaczanie terminów i sposobów wykonania. Opierając się na poznaniu swoich mocnych stron i możliwości, jakie się za nimi kryją, możesz wybrać sposób wykonania danego celu oraz dobrać realny termin, który będzie brał pod uwagę Twój charakter.

Porażka Fraszka*

– Kasia Szafranowska

** Fraszka (wł. frasca – gałązka, drobiazg, bagatela, błahostka)*



Cieszyłam się jak dziecko z podwójnego prezentu :)

I wszystko byłoby dobrze, gdyby nie pewna porażka...

Zawsze myślałam, że dobrze idzie mi rysowanie. Tak przynajmniej mówili mi wszyscy znajomi, lecz gdy usiadłam przy stole podczas praktycznej części warsztatu poczułam się jak przedszkolak.

Ludzie wokół mnie tworzyli profesjonalne komiksy, pełne szczegółów, głębi i ruchu. Moja postać, która powoli wyłaniała się pod ołówkiem wyglądała przy tym jak rysunek 2 latka.

Krytyczny głos zza mojej głowy roześmiał się szyderczo – “Hehehehe! Ale porażka! I gdzie się pchasz na takie warsztaty. Trzeba było w domu siedzieć. Co teraz ludzie pomyślą?” Skrzywiłam się i spojrzałam na dziewczynę z boku, która właśnie patrzyła na moją kartkę.

“Weź już przestań!” – powiedziałam do siebie – “Uśmiechnij się i rysuj”.

Dziewczyna, która pomyślała, że to do niej, szybko odwróciła się i skupiła się na swoim rysunku.

Lubię rysować. Lubię także uczyć się języka włoskiego.

“Nie ma jak połączyć obie pasje” – cieszyłam się, idąc na warsztat rysowania komiksów, prowadzonego przez włoskiego artystę Lucę Montagiani.

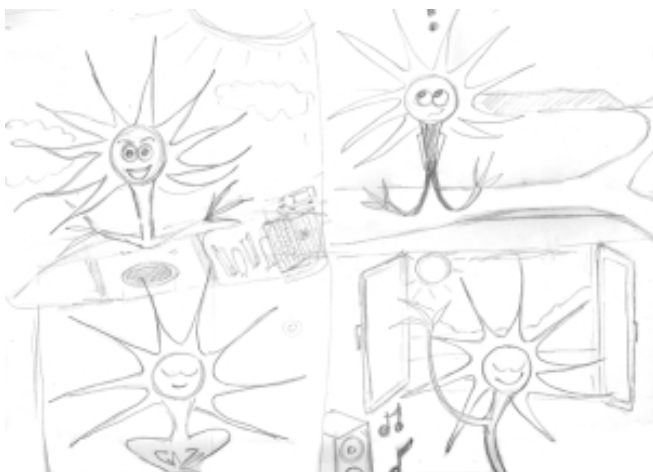


„Co z tego, że wszyscy rysują lepiej od mnie?”

– pomyślałam – “Dzięki ich rysunkom widzę, jak wiele jeszcze mogę się nauczyć. Dostrzegam możliwości, które są ciągle przede mną. Mam jeszcze tyle do odkrycia! WOW! Ale super!”

To dało mi energię do pracy! Zaczęłam raz jeszcze i stworzyłam kilka nowych, mniejszych rysunków swojego bohatera, którego nazwałam Neuronkiem. Chciałam, aby stał się dodatkiem do moich artykułów o mózgu i inteligencji na SzybkaNauka.pro.

Oto jak wygląda Neuronek – moja najładniejsza porażka :)



Zmiana perspektywy z porażki na możliwości daje natychmiastową energię do działania.

Jak wspaniale ujął to John. C. Maxwell w „Postawie zwycięzcy”:

Porażka nie oznacza, że przegrałem, tylko że **jeszcze nie osiągnąłem sukcesu**.

Porażka nie oznacza, że nic nie zyskałem, tylko że **czegoś się nauczyłem**.

Porażka nie oznacza, że jestem głupcem, tylko że **mam dość wiary, aby próbować**.

Porażka nie oznacza, że mam się wstydzić, tylko że **ośmieliłem się próbować**.

Porażka nie oznacza, że mam rezygnować, tylko że muszę postępować **w inny sposób**.

Porażka nie oznacza, że jestem gorszy, tylko że **nie jestem doskonały**.

Porażka nie oznacza, że straciłem czas, tylko że **mogę zacząć od nowa**.

Porażka nie oznacza, że powinienem się poddać, tylko że muszę **bardziej się starać**.

Porażka nie oznacza, że nigdy mi się nie uda, tylko że muszę mieć **więcej cierpliwości**.

Pamiętaj! Gdy tylko zdarzy Ci się pomyśleć, „Ale porażka!” zmień perspektywę i otwórz się na możliwości, a zmieni się wszystko!

Zadaj sobie pytania:

- Co jest w tym dobrego?
- Co mi to umożliwia?
- Czego mnie to uczy?
- Jak mogę to wykorzystać?

Kasia Szafranowska



<http://inspirujaca.pl/kontakt/>

Inspiracja jest potrzebna, abyś działał z energią i pasją oraz miał poczucie spełnienia.

The Way Ahead... moimi oczami...

– Laura M. Kozowska

Emocje... emocje... emocje...

Emocje... emocje... emocje...

Towarzyszą nam całe życie.

Od tego, jakie są, zależy wszystko. Stres i ból... cierpienie... strach... sprawiają, że chorujemy... prędeży lub później. Ale czy ich możemy uniknąć? W niektórych sytuacjach owszem, ale nie zawsze.

Czasami pojawiają się w naszym życiu po to, aby otworzyć nam oczy, że czas na zmiany. Czasami mamy sobie uzmystowić wielkość naszych uczuć. A kiedy indziej niestety sami je do swojego życia zapraszamy...

Tak tak... sami to robimy... bo np. lubimy cierpieć... a lubimy, bo znamy ten stan bardzo dobrze i lubimy pozycję ofiary... i nie zdajemy sobie z tego sprawy... A jak już zdasz sobie z tego sprawę... to znaczy, że uczyniłeś ogromny krok do przodu...

O tym, jak się z tego uwolnić... i jak być szczęśliwym człowiekiem, pisałam wielokrotnie.

Dzisiaj chcę napisać o miłości, ale w zupełnie inny sposób. Dzisiaj będę malować obrazami.

... Tak... Zaskoczony?

Przecież mnie już trochę znasz i wiesz, że uwielbiam niespodzianki:-) Robić innym, ale i sama ich doświadczać:-)

Więc co tak naprawdę chcę Tobie dzisiaj pokazać?

**Chcę pokazać The Way Ahead
moimi oczami... i moim sercem...**

Zero krytyki i zero oceniania...

Myślisz, że to będzie nudne???

Nie będzie:-)

No to ruszamy!

19 marca 2015... dla mnie rozpoczął się
nowy rozdział w życiu...

Wieczorem wzięłam do ręki swoją pierwszą w życiu książkę... Były łzy wzruszenia... trudne do opanowania...

Spałam z książką przy policzku... pachniała farbą i nie tylko... pachniała Nowym Życiem...

Byli ze mną w tych chwilach moi Przyjaciele... dziękuję... to było bardzo ważne dla mnie... dziękuję:-)

Laura Kozowska

NIE MA TAKIEGO BAGNA, Z KTÓREGO NIE DA SIĘ WYJŚĆ

- jeden dzień
- jedno szkolenie
- jedna godzina
- jeden człowiek
- jedno zdanie
- jedna decyzja

i mój świat stanął na głowie...

Chwile smutku, kiedy ktoś Cię wspiera, i te szczęśliwe, kiedy Ktoś jest u Twego boku... zapamiętujemy najbardziej... Na całe życie...

20 marca 2015 roku... Anthony Robbins w Polsce... pierwszy raz...

Podniecenie sięga zenitu...

Uwielbiam obserwować ludzi... i to, co widziałam w ich oczach... to był ogromny blask... u niektórych niepewność... a nawet czasem strach... co to będzie... ale taki strach przed nieznanym...

Szli... niepewni... czasem zmieszani... ale większość była szczęśliwa i uśmiechnięta, a ich oczy krzyczały:

UDAŁO SIĘ! JESTEM TUTAJ! UDAŁO SIĘ TUTAJ PRZYBYĆ! ZDOBYĆ BILET!

Energia rosta... już na sali obok... ludzie pili kawę, ale jakoś tak inaczej... w oczekiwaniu na spotkanie z Mistrzem...

Na sali głównej energia panowała już dzień wcześniej... zanim się pojawili wszyscy... Był jakiś taki blask i cudowny powiew Sukcesu...

Była magia... nie umiałam się jej oprzeć...

I wreszcie jest... pojawił się **Olbrzymi Człowiek...**

Piszę tak specjalnie... bo to nie tylko wielkość naturalna... ale i **Wielki Mentor...**

Serca biły jak oszalałe...

To, co działo się w ciągu całego dnia... to była magia... to była inna podprzestrzeń podprzestrzeni... w innym wymiarze... coś, co nawet trudno opisać słowami... to było jak lot orła... ponad szczytami...

niby widzisz wszystko... takie oczywiste to dla Ciebie... znasz to... a jednak widzisz jakby jaśniej... tak jakby ktoś zdjął zasłonę... jakbyś był bliżej...

Energia była tak ogromna, że wychodziłam... nie dawałam rady...

Moja wrażliwość i percepcja nie wytrzymywały... serce biło jak oszalałe... i do tego muzyka... którą czuję każdym włosem na głowie... każdą komórką...

Wychodziłam złapać wiatr... pooddychać... i myślałam:

Boże... to się dzieje naprawdę...

Widziałam oczy ludzi... zakłopotane... Nie spodziewali się aż tyle... rozmawiałam z nimi... byli wstrząśnięci... inni mieli w oczach tak wiele miłości i zrozumienia dla wielkości, jaką zobaczyli...

I byli też nieliczni niezadowoleni... malkontenci... ale ci są zawsze w każdej grupie ludzi...

Jeden z nich krzyczał:

– Co to za szaleńcy?!

Podeszłam do niego i zapytałam:

– Czego pan nie rozumie?

On:

– Krzyczą i ta muzyka...

Ja:

– Proszę dać sobie szansę... skoro już pan tutaj przyszedł... niech pan popatrzy na to jak na film... z boku... i postara się jak najwięcej zrozumieć dla siebie... proszę... ma pan jedyną taką szansę w życiu, tego filmu nikt nigdzie nie zagra po raz drugi...



Zmieszany wrócił na salę...

Potem widziałam go na obiedzie... uśmiechnął się do mnie:-) ... odpowiedziałam uśmiechem...

Dla mnie ten dzień był jeszcze dodatkowo szczególny... zaistniałam jako autor:-) wreszcie...

Jakie to uczucie?

Cudowne... to tak, jakbyś wszedł na Połoninę Wetlińską ze strony Smereka... z bolącym kolaniem i z ogromnym plecakiem... ale jesteś tam... wyciągasz wodę i... pierwszy łyk... jest tak cudowny... woda rozpływa się w Twoim ciele... niesamowite uczucie... i widzisz góry... jeszcze wyższe szczyty... ale jesteś tam... i nie sam... są Twoi Przyjaciele...

Opalałam się w słońcu tego dnia...

Zainteresowanie książką przeszło moje najśmielsze oczekiwania... Mówiłam do ludzi... i coraz więcej i więcej ich było... jak w lesie pośród moich drzew... Stałam i mówiłam... o miłości do ludzi... do życia... do siebie... i trudnej drodze...



I moje wizytówki: Laura Kozowska pisarka.

To był cudowny dzień... i nigdy go nie zapomnę...

Przyszli też moi przyjaciele i Oni są znani i Wielcy... a jednak przyszli do mnie... przytulili... pogratulowali... To jest miarą wielkości człowieka... podać rękę komuś... kto wstaje i wchodzi na drogę, którą oni podążają...

Oto kilku z nich:

Mariusz Szuba

Oluś Sienkiewicz

i Kubuś Bączek... niedawno poznały... do tej pory jestem pod ogromnym wrażeniem...

I przyszła moja Magda... Tak właśnie napiszę: **MOJA MAGDA...**

Uczę się od Niej wiele... obie się uczymy siebie... jesteśmy tak inne w wielu aspektach... a tak podobne w innych... wrażliwość ogromna na innych... to nas łączy...

Dla mnie to ciągle lekcja...

Magda spełniła moje marzenie... wydała moją książkę i pewnego dnia mi przypomniała, że można żyć inaczej... lepiej... i zrozumiałam, że ciągle do tego dążę... Szczególnie od stycznia mocno ruszyłam ze wszystkim... ale brakowało kogoś, kto poda rękę... i od Niej to wsparcie dostałam.

Mimo że czasami było też opłacone moimi łzami... ale to nasze różne poziomy odczuwania i doświadczenia, jakie mamy... uczę się radzić sobie w takich sytuacjach... i za ten dar Pięknego Człowieka na mojej drodze... **dziękuję:-)**

Mijał pierwszy dzień... w każdej wolnej chwili wchodziłam na salę główną... moje myśli były jak ptaki... frunęły w mojej głowie... albo jeszcze lepiej... były jak nuty na pięciolinii... wędrujące w mojej głowie... płynęły jak muzyka... czasami były jak muzyka Chopina... mocna... głośna... i doniosła... a czasami jakby Czajkowski... delikatnie sunęłam w myślach...



Przyszli też moi przyjaciele. Oto kilku z nich:
 Mariusz Szuba (foto u góry po lewej)
 Oluś Sienkiewicz (foto na dole po lewej)
 i Kubuś Bączek... (foto u góry po prawej)
 I przyszła moja Magda...
 Tak właśnie napiszę: MOJA MAGDA... (foto na dole po prawej)



Momentami najbardziej przypominała Jean-Michel Jarre'a...

I chciało mi się śpiewać... wspaniałe to było uczucie...

Wróciłam do domu... nie miałam siły nawet rozmawiać z moimi Gośćmi... trochę ich było na noc...

Cudni... oni też milczeli... chyba wszyscy mieliśmy podobnie...

21 marca 2015... nigdy tego dnia nie zapomnę...

Na sali głównej procesy... każdy pracował ze sobą...

Znowu wróciła przeszłość... pisałam i układałam plan...

Co ja z kogo ile mam???

Co dałam moim dzieciom... z tego... nieświadomie... a co świadomie...???

Był ogień... był moment, kiedy moje serce rozsypało się na tysiące kawałków... i składałam je wszystkie jak puzzle... wyszłam... usiadłam na murku... nie mogłam opanować łez... i nie ja jedna tak miałam... widziałam na sali, jak reagowali ludzie...

Trudne to były chwile...

Potem znowu ogień... i czerwień fioletu... że już bardziej czerwona być nie może...

Jeden Człowiek... słowami... umiał poruszyć tyle serc...

Więc da się!

Dla mnie to była mega wiadomość!

Kolejny raz się o tym przekonałam...

A na moim stoisku z książką... były łzy łzy łzy...

łzy szczęścia...

nawet mam nagrany film... ale tutaj jedna fotografia.

Dziękuję... to za małe słowo... ..

I ja miałam swoje kilka minut... których zupełnie się nie spodziewałam...



Nie miałam siły wrócić do domu... ze zmęczenia i wrażeń...

I... podobała mi się moja nowa sytuacja: Pisarka...

Ech, Basia i Łukasz... dali mi tak ogromną szansę... mogłam tam być... rozmawiać z ludźmi... podpisywać moje książki...

dziękuję:-)

22 marca 2015... dzień inny
od poprzednich...

Tego dnia było **6 Wielkich...**

Myślałam o tym, jak opisać Ich wykłady... może kolorami? albo obrazami znanych Artystów? a może muzyką??? Bez problemu dobrałabym odpowiednią...

Każdy z Nich miał zadanie... misję... każdy je wypełnił...

Dla każdego z nas, co innego było ważne i każdy co innego wyniósł...

Dla jednych magiczna sprzedaż na najwyższym poziomie w wykonaniu **Andy Harringtona** była potrzebna, dla innych pierwsze w życiu wystąpienie na tak dużej scenie **Kuby Rajkiewicza**, bo pokazał, że można... Inni przyszli po energetycznego **Mateusza Grzesiaka** i tym razem głośno wyrażoną polskość, o którą mało kto się dziś upomina, bo stała się niemodna... Byli też i tacy, jak ja, którzy kochają spokój i równowagę i konkretne przykłady, a tutaj były z łamania barier, które pokazał **Mariusz Szuba**... spokojny i konkretny wykład **Pawła Danielewskiego**, gdzie podał konkretne przykłady... i ciągle obserwuję, jak bardzo idzie do przodu... i na koniec **Paweł Jan Mróz**, mój Mistrz... był ogień... ogień, który znam... widziałam, jak zapalił młodych... którzy Go widzieli pierwszy raz...

I na koniec **Łukasz Milewski**... Człowiek Wielkiego Formatu... wzruszenie było tak ogromne, że gdyby nie ochrona... myślę, że nie tylko ja tak miałam... widziałam łzy w oczach wszystkich na sali...

Łzy... że to już koniec... ale też łzy... że się udało... że się udało **Łukaszowi i Basi**... Ona zawsze skromna... z boku... drobna wspaniała Kobieta... wiem, co mówię... poznałam Jej Córkę **Martę**... To, jak się o Mamie wyrażała, świadczy o wielkości Obu... Cudowni ludzie... kilka dni przed widziałam, jak ciężko pracowali na zapleczu... jak ogromny podziw i szacunek mają do Nich Ich Pracownicy... jaka wspaniała jest energia w tym zespole... cudowne to było i za możliwość bycia tam chociaż chwilę... dziękuję...

Łukasz... nie krył wzruszenia... i to też było piękne... zdobył swój Everest... 15 lat na to pracował...

Kiedy o tym mówił, zrozumiałam swoją misję... On pomógł mi... zaistnieć... tym samym wstać... tak jak kiedyś Ktoś inny zmienił Jego życie... a był to **Anthony Robbins**...

Teraz ja będę pomagać innym wstać... będę krzyczeć tak, aby usłyszeli:

wstań!!!!!!!!!!!!!!

wstań człowieku!!!!!!!!!!!!!!

**NIE MA TAKIEGO BAGNA,
Z KTÓREGO NIE DA SIĘ
WYJŚĆ!!!!!!**

bo skoro ja wychodzę...
i wyjdę... to TY też
Możesz!!!!!!!!!!!!!!

Wysłałam z sali... Przytulana przez wielu nieznanych mi ludzi...

Dzień był pełen wrażeń...

ja już wprawiona w roli autora...

Udzieliłam nawet wywiadu... i nastał wieczór...

Kiedy kurz opadł... poszłam znowu na główną salę... jak dzień przed i... płakałam...

Nie, że to już koniec... nie, że pusta sala... nie, że... ach, mogłabym zaleźć więcej powodów...

**Płakałam ze szczęścia...
że te 3 dni zmieniły tak
wiele w życiu tak wielu...**

i teraz od każdego z nas zależy, co dalej z tym zrobi...

Czy kiedy opadnie energia, to dalej będzie żył tak, jak dotąd... czy odważy się żyć inaczej... lepiej... godniej...

To teraz się zastanów.

Tyle dostałeś narzędzi!!!

Co dotąd z nimi zrobieś?

Zmieniłeś choć jeden nawyk?

Wyzaczyłeś choć jeden cel?

Wybaczyłeś może choć jednej osobie... albo sobie choćby... najważniejszemu człowiekowi na Ziemi dla Ciebie????

Poznałeś tyle sposobów działania... tyle przykładów...

Co z tym zrobisz???????

U mnie te 3 dni zmieniły wiele w moim życiu...

i idę do przodu...

i mimo, że jeszcze to nie był mój Everest... tylko łagodna góra na Połoninach... weszłam...

I wiesz, co???

Widok jest cudowny:-)

Wiem też, czego mi brakuje... jakiego wsparcia... i proszę o nie... szukam...

Otwórz oczy i zrób pierwszy krok! a potem drugi! i trzeci!

To nie boli...

Nie przekonasz się... dopóki nie spróbujesz...

Trzymam kciuki:-) za każdego z Was:-)

The Way Ahead...

Laura Kozowska

<http://koralikblue.blogspot.com/>
koralikblue@gmail.com

KONKURS :)



5 książek do rozdania!!!

Co **5** zamówienie GRATIS. Pisz na maila koralikblue@gmail.com.

Domowy obiad

– Agata Joanna Celmer

– Proste, proste, proste... Oczywiście, że życie jest proste – wpadłam z okrzykiem do domu i się roześmiałam.

Aż musiałam się na chwilę pochylić, by złapać oddech. Poczułam taką lekkość w ciele, że odruchowo wykonałam skok przed siebie, jakbym miała moc unieść się nad podłogą, przecinając powietrze swoim ciałem, i znaleźć się na drugim końcu przedpokoju z gracją baletnicy. Hmmm... no dobra, może przesadziłam. Chwila oddechu i jeszcze zakręcam się w miejscu i wpadam wprost w ramiona Miro, który wynurzył się z kuchni ze zdumionym spojrzeniem i zapowietrzeniem w płucach.

Teraz już trochę ciszej, wtulając się jak kotka w ramiona swego pana, kokieteryjnie zamruczałam:

– Proste – i delikatnie podrapałam Mira po kłacie.

Chyba to go odkorkowało, bo westchnął:

– Tiaaa... a tak w ogóle chcesz o tym porozmawiać czy mam umówić wizytę u zaprzyjaźnionego terapeuty?

– Oj tam, oj tam. Wiesz, po prostu coś do mnie dotarło.

– Odkryłaś Amerykę?

– Nie.

– Zrozumiałaś, że czasem jednak mam rację?

– Nie.

– Dotarło do ciebie, że zakupy w weekendy to kiepski pomysł na spędzanie czasu we dwoje?

– Nie.

– Dobra, to pewnie halucynacje z głodu. Obiad na stole. Zapraszam.

Głodna?... – przez chwilę się zatrzymałam i ta myśl sprowadziła mnie na ziemię. Zamyśliłam się. Tak, jestem głodna. Do moich zmysłów dotarł zapach świeżych ziół i czegoś nieuchwytnego. Zamknęłam oczy i podążyłam za zapachem, starając się rozpoznać potrawę. Tak dotarłam do stołu. Miro już nieco mniej zaskoczony, a bardziej rozbawiony, asekuje mnie, bym na coś nie wpadła. Wyciągam ręce przed siebie. Tak... jestem przy stole. Potrawy dalej są tajemnicą. Otwieram oczy i ... teraz ja jestem zaskoczona. Wiosna. Na stole się rozgościła, rozsiadła i z całą beczelnością się śmieje. No tak, tylko Miro tak potrafi skomponować potrawy, by ich zapach, widok, smak, konsystencja były zmysłowym doznaniem. Luuubię... kuchnię w takim wydaniu i jeszcze, gdy jestem zapraszana. Siadam i beczelnie się częstuję, nie czekając na Mira.

– Hola, hola, a ja? – upomina się Miro.

Dostaje buziaka i siada naprzeciw.

– No dobra, teraz gadaj coś ty dzisiaj narozrabiała, że tak wpadasz do domu, głośząc herezje.



– Nie żadne herezje, ale proste prawdy życiowe.

– O! Filozofia nam się kłania. To już nie brzmi prosto – Miro się śmieje. – Coś tu czarujesz.

Przez chwilę kontempluję smak. Zamykam oczy, by odciąć zbędne bodźce. Głęboki oddech. Wracam. Jestem tu i teraz.

– Jakies nowe zapachy czuję w domu. Smaki... nieco inne...

– spoglądam na Mira z zaciekawieniem. – Coś wykombinował? Nowe kotleciki? – zauważam i nakładam sobie na talerz.

– Tak. Pamiętasz jak w zeszłym roku byliśmy u twojej koleżanki i poczęstowała nas swoją kuchnią wegańską. Pomyślałem, że czasem coś warto zmienić, dodać nowego. Szczególnie zaintrygowały mnie przyprawy. A kotleciki z kalafiora. – Miro wstał i poszedł do kuchni po chili. Wrócił, niosąc koszyk z różnymi torebkami.

– Pycha.

– Powąchaj.

– Cynamon – zapach dzieciństwa. Pamiętam kluseczki oblepione masłem, cukrem i cynamonem. Ubóstwiałam je.

– Cynamon jest korą tropikalnego, wiecznie zielonego drzewa. Używano go już w starożytnym Egipcie. A to goździk, który do XVIII w. był uprawiany wyłącznie w Indonezji. Używa się go zarówno do potraw słodkich, jak i mięsnych, z dziczyzny i z ryb.

– Kompot z jabłek. Taaaak. Jak zaczynał się sezon zapraw, to mama zawsze szukała goździków. Mówisz do mięsa... ciekawe. Czuję, że z wiosną czeka nas trochę zmian i eksperymentowania.

– Ba, uznawane były za afrodyzjak.

– Co ty nie powiesz. Skąd te mądrości wyszperales? Przy tobie ciągle czegoś nowego się dowiaduję. Rewelacyjne te kotleciki, ale chyba ich za dużo zrobiłeś. Pękam w szwach.

– Dziękuję. Czasem wystarczy poszperać. A ilość to celowe działanie. Są super również na zimno. Tak jak kotlety

z jajek. A to zgadniesz, co to jest? – Miro podsuwa mi pod nos następna torebkę.

– Pachniała tym spizarnia babci i żurek... Majeranek.

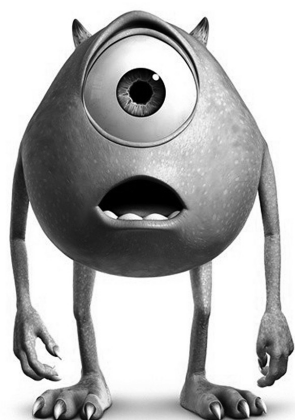
– Dokładnie. I co ciekawe, był używany do warzenia piwa, zanim nie zastąpił go chmiel.

– Wiesz, widziałam takie doniczki, które można zamocować we wnęce okna i posadzić w nich świeże zioła.

– Też o tym pomyślałem. Doskonały pomysł.

– A wracając do tematu. Jakie to proste prawdy życiowe odkryłaś? Brzmi groźnie.

– Wiesz, bo przyszła dziś do pracy Ala i wyglądała jak z krzyża zdjeta. Pogadaliśmy chwilę i okazało się, że ma poważny problem. Trochę ją to przerosło. I tak dumaliśmy, jak to ugryźć, i... zaczęłam rysować. Tak wiesz, jak to na ekscytujących zebraniach się bezwiednie kreśli esy-floresy. Ala w pewnym momencie przestała gadać, spojrzała na kartkę i dostrzegła w tym rysunku potwora. Roześmialiśmy się i przyszedł nam pomysł: jak opracować plan zjedzenia potwora.



tapeciarnia.pl

– Ciekawe. I co wam wyszło z tego?

– Trochę fajnej zabawy, która rozładowała napięcie. Dzięki temu łatwiej było myśleć. Najpierw ustaliśmy, że wiosna i tak naraz to nie ma sensu go zjadać, bo o linię trzeba dbać. Więc po kawalku, tak by systematycznie znikał nam z oczu. Ala wpadła na pomysł, by go nazwać. Więc zaproponowałam, by go nazwać jej problemem. Potem nas olśniło, że każda rzecz składa się z iluś innych, mniejszych. Więc ten nasz potwór-problem też musi mieć jakieś części. Zaczęliśmy szukać, co się składa na jeden duży problem.

– Nooo, całkiem sprytnie i...

– Zrobiliśmy burzę mózgu, wypisując wszystko, co nam przyszło do głowy w związku z tym jej problemem. A potem zrobiliśmy selekcję, co rzeczywiście może składać się na całość, a na koniec opisałyśmy części „potwora-problemu” wg tego, co nam wyszło.

– Hmm... w sumie w pracy zajmowałyście się prywatnym problemem Ali i dobrze się bawiłyście....

– Oj, ty to zawsze przygasisz płomień. Niezupełnie. Sfrustrowany pracownik jest kompletnie bezużyteczny i jeszcze skłonny popełniać gafy przez swój brak koncentracji. Natomiast nie dość, że rozładowałyśmy napięcie, to jeszcze znalazłyśmy sposób rozwiązania problemu i miałyśmy dosyć energii, by zrobić, co trzeba, i mieć nowy sposób na

rozprawianie się z różnymi zagadnieniami w pracy również. To takie dwa w jednym.

– Wybrnęłaś. Deserek?

– Oj, jestem pełna....a co jest?

– Łakomczuszek... Rabarbar zasmażany w cukrze.

– Brzmi ciekawie. Skąd rabarbar o tej porze?

– Z zamrażarki twojej mamy. Mów, co dalej...

– Obrysowałam dokładniej kontur i wycięłam postać tego niby potwora z kartki. Potem pocięłyśmy go na kawalki. Kawalki wsypałyśmy do kosza na papier, wymieszałyśmy i zaczęłyśmy losować. A potem odkładać na kupki: szybka realizacja, trochę dłuższy czas, wymagające wsparcia.

– Sprytnie dziewczynki. Rzeczywiście to dobry pomysł. Objasnij „kupki”.

– „Szybka realizacja” to sprawy, które Ala jest w stanie sama załatwić, bez większego wysiłku, od razu – ich było najmniej. Jednak to już krok naprzód, bo na początku było sakramentalne: „nie da się”. A tu jednak coś się da i można jakoś z miejsca ruszyć. „Trochę dłuższa realizacja” – to sprawy, które wymagają przygotowania, np. załatwienia tych szybkich, dowiedzenia się czegoś, sprawdzenia, lub które zwyczajnie zajmą więcej czasu. Tych było trochę więcej, ale... okazało się, że jak załatwi się te szybkie i coś pogmera, poszpera i zbierze dane, to nie ma rzeczy niemożliwych. I to też Ala sobie ogarnie. Trochę trudniej było z tymi, które wymagają wsparcia. Ale określiliśmy, co jest potrzebne, kto może pomóc i zrobiliśmy listę osób, do których można się zwrócić, oraz znalazłyśmy alternatywy, gdyby się nie udało.

– Jesteś Wielka.

– Dziękuję – no cóż, podsumowanie Mira pogłaskało moje ego.

– Pamiętasz, jak tłumaczyłaś mi twoje rozumienia języka szakala i żyrafy?

– Taaaak...

– To, co zrobiłaś, to język żyrafy. Chyba dobrze zrozumiałem – Miro przymilnie mruga oczami. Lubie ten jego trzepot rzęs. Rozbraja mnie.

– Wiesz, rozpatrywanie wszystkiego poprzez pryzmat serca to niezwykła energia. I za to cię kocham.



sxc.hu

– Też cię kocham i ubóstwiam te nasze pogaduchy... Wiesz, chyba każdy potrzebuje czasem usłyszeć te słowa. Ala chyba dawno ich nie słyszała, czasem jest taka... zapadnięta w siebie.

– Przecież to twoja przyjaciółka.

– No tak...

– Zadzwoń do niej i jej powiedz...

– Teraz?...

– No tak. Każda chwila jest dobra, a potem cię porwę na miasto.

Aż podskoczyłam z radości. To takie proste. Jak mogłam sama na to nie wpaść. Całe szczęście, że mam Mira. Podrywam się na równe nogi i biegnę do telefonu.

– Halo. Ala... Słuchaj, muszę ci szybko coś ważnego powiedzieć... Ojej, nic się nie stało, tylko wiesz, czasem jestem w gorącej wodzie kąpana... tak... to ważne... słuchaj, jesteś moją cudowną przyjaciółką i wiesz, że cię kocham, prawda?... nie nie zwariowałam... zaraz wychodzimy, a ja musiałam ci to powiedzieć... buziaki... tak... tak. I pamiętaj, ściskasz pośladki, cycki do przodu, popraw koronę i ruszaj do boju, dasz radę... No pa, jutro, jak zwykle, się widzimy w pracy.



Hmmm, cudowne uczucie. Cieszę się, że zadzwoniłam. Jakoś jakby nam lżej się zrobiło. Jakby ktoś dodał nam skrzydeł. Uśmiecham się do swoich myśli, podnoszę wzrok... Miro stał w pobliżu i podsłuchiwał. Też się uśmiecha. Podbiegam do niego i się przytulam. Fajny facet i już.

– Taką cię kocham najbardziej. Chodź, idziemy na miasto. Kuchnia nie zajac, ogarniemy później – stwierdził krótko, uprzedzając moje wszelkie wymówki przed wyjściem od razu.

– A... gdzie idziemy? – w ostatniej chwili przyszła mi myśl, że nie wiem, co założyć, adidas czy szpilki, bo z Mirem nic nigdy nie wiadomo.

– Do galerii, jest nowa wystawa.

– A możemy po drodze wstąpić do tego sklepu z butami obok? – zmieniłam ton głosu na bardziej przymilny. Wiem, że lubi doradzać, szczególnie w kwestii butów. Jak kupuję sama, to potem marudzi, nie ten fason, kolor i takie tam.

– Oczywiście. A jak będziemy wracać, to złapiemy po drodze piwo miodowe na wieczór, OK?

– Super, idziemy.

– Wiesz... tak pomyślałem, że jak jutro spotkasz się z Alą, to warto zastanowić się, dlaczego rozwiązanie tego problemu jest dla niej ważne, co się zmieni, jak ona go rozwiąże, co z tego skorzysta, co zrobi potem, jak to będzie świętować.

– Super myśl. Dzięki. Jak to będzie świętować?... Oczywiście z nami. Gdzieś ją porwiemy w zaczarowane miejsce. To taka super dziewczyna. Nie masz jakiegoś super kolegi?... – mrugam porozumiewawczo.

– Oj, psota jesteś. Wiesz, może moglibyśmy zorganizować sobie jakieś spotkanie w szerszym gronie. Nigdy nic nie wiadomo... serce to serce. – roześmialiśmy się oboje, a gwar uliczny zagłuszył nasze myśli i porwał w swą czeluść.

Agata Joanna Celmer

facebook.com/agatajc

www.agatajoannacelmer.wordpress.com

gg: 24440606

skype: agatac.2

tel.607 10 33 77

7 rzeczy, które codziennie rano wykonują ludzie sukcesu

– Ela Obara

Może zastanawiałeś się nieraz, dlaczego jedni osiągają sukcesy, a inni nie? Co takiego robią, a czego nie robią?

Co ich wyróżnia?

Cel nie przystania im drogi, po której idą. Ich droga do celu jest ciekawa i prowadzi ich do sukcesu.

Zatem, co robią ludzie sukcesu codziennie rano?

1. Wstają wcześniej rano

Ludzie sukcesu wstają 3 godziny przed pracą. Rano umysł jest świeży i wypoczęty. Cisza i spokój, ponieważ często domownicy jeszcze śpią ;)

2. Zaczynają dzień od porządnej dawki inspiracji

Słuchają inspirującego i motywującego audio w drodze do pracy czy przy śniadaniu. Dużo osób skarży się, że nie ma czasu na czytanie książek. Właśnie audiobooki są fajną alternatywą dla tradycyjnych książek. Można słuchać ich podczas wykonywania prac domowych i w podróży. Tak jak ja to robię :)

3. Czytają rano minimum 30 minut

Nic nie zastąpi czytania tradycyjnych książek. Jeśli naprawdę nie lubisz czytać, zacznij od czytania tylko 30 minut dziennie lub słuchaj tylko audio.

Bardzo fajnym sposobem dla tych dwóch czynności jest **technika 30/30/30**. Bardzo ją lubię. Oznacza, że powinieneś czytać to, co lubisz, przez 30 minut. Powinieneś słuchać audio 30 minut dziennie. I tak przez 30 dni, a wtedy te czynności wejdą ci w nawyk.

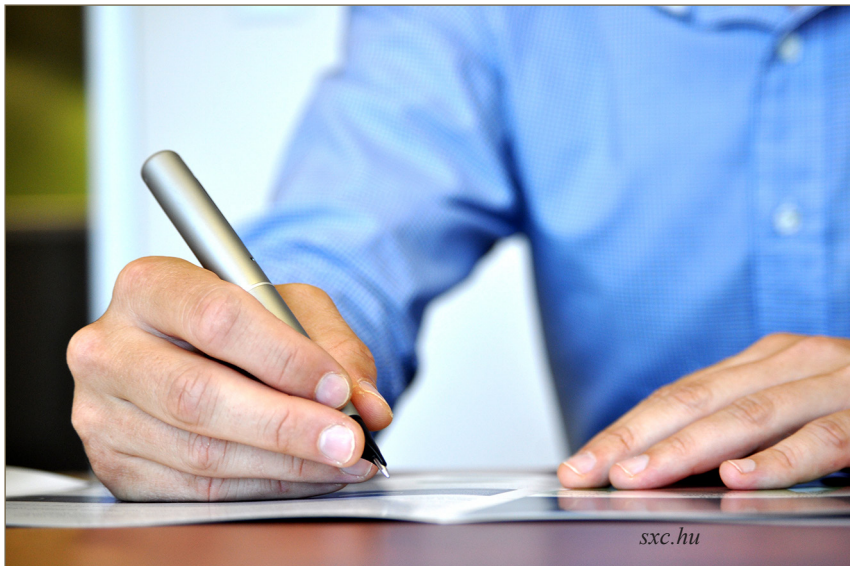
Jest ona prosta i skuteczna. Polecam każdemu na poszerzanie swoich horyzontów ;)

30/30/30



4. Planują swoje działania

Przede wszystkim sporządzają listę zadań. Inwestując czas w planowanie oszczędzają sporo czasu w ciągu każdego dnia, zwiększając swoją efektywność. A efektywność to podstawa. Nie zajmują się rzeczami, które nic nie wnoszą do ich życia. Po prostu nie tracą czasu na sprawy mało istotne. Skupiają się na swojej liście zadań i je wykonują.



5. Zaczynają dzień z wiarą w sukces

Potrafią cieszyć się życiem. Myślą i działają pozytywnie z wiarą w sukces. Mają tak poukładane życie, że wystarcza im czasu na „wszystko”. Są pogodni i uśmiechnięci.



6. Są zdyscyplinowani i zaangażowani w to, co robią

Zaczynają dzień od „połknięcia przysłowiowej żaby”. Od zrobienia najpilniejszego i najtrudniejszego zadania. Kierują się swoimi żelaznymi zasadami. Podejmowanie odpowiednich działań z samego rana, tworzy nastrój na cały dzień.

7. Dbają o siebie

Zdrowy styl wpisuje się w ich codzienny rozkład dnia. Trenują i zdrowiej się odżywiają. Często można spotkać ich wczesnym rankiem na siłowni, czy basenie. Jeśli nie lubisz długich treningów, świetnym sposobem jest trening krótki, a intensywny.

Takich czynności jest znacznie więcej, wykonywanych w ciągu dnia. Ja skupiłam się na tych porannych, najważniejszych.

Ludzie sukcesu są elastyczni. Szukają nowych możliwości. Działają, poszerzając swoją strefę komfortu. Nie boją się ryzyka. Pozwalają sobie na popełnianie błędów, a porażki i niepowodzenia traktują jako kolejną życiową lekcję, wyciągając z nich wnioski. Są wytrwali w swoich działaniach. Robią właściwe rzeczy we właściwym czasie.

A jak wygląda Twój poranek?

Od czego zaczynasz swój dzień? Może coś przeoczyłam? Podziel się komentarzem na maila.

Ela Obara

eliobara1@gmail.com
<http://www.elaobara.pl>

Wpływ rodziców na szczęście, talenty, pasję, działanie i sukces swoich dzieci

– Ela Obara

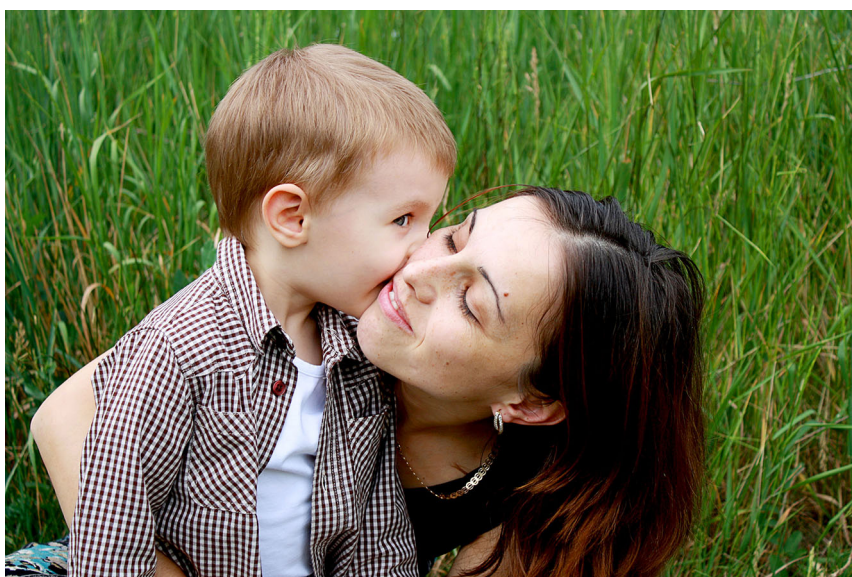
sxc.hu

Rodzina to miejsce pierwszych kontaktów dziecka z otaczającym go światem. To rodzice tworzą wzór do naśladowania i dzieci się z nimi identyfikują. Dziecko widzi, jak rodzice ze sobą rozmawiają, jak się do siebie odnoszą. Uczy się w ten sposób, naśladowując swoich rodziców. Widzę to po mojej córce, jak mnie naśladuje. Często przy różnych okazjach mówię do niej: *Świetnie ci idzie. Czy to w pracach domowych, do których sama się rwie, mówiąc „mamusiu, ja chcę ci pomóc”, np. myć naczynia, a ma 3,5 roku. Nie odmawiam jej, chyba że okoliczności tego wymagają. Zdarza się coraz częściej, że przychodzi do nas i mówi: Świetnie sobie radzisz.*

Dlatego rodzina, a przede wszystkim postawy rodziców wobec dzieci mają ogromny wpływ na kształtowanie się osobowości dziecka, na uczucia, zachowanie i rozwój intelektualny, zwłaszcza w pierwszych latach życia.

Postawy rodziców powinny stwarzać warunki do prawidłowego rozwoju. Często jednak wpływają negatywnie na kształtowanie się osobowości dziecka.

Mam nieraz wrażenie, że niektórym rodzicom dzieci przeszkadzają albo nie rozumieją roli rodzica. Czy na pewno przekonani są o ważności swojej roli?



Czy mają poczucie, że nikt nie może ich zastąpić w roli rodziców? Czy rodzina jest przeszkodą w realizacji własnych planów?

Zaangażowanie się rodziców w sprawy wychowania ma ogromne znaczenie dla przyszłości dziecka. Ma również wpływ na kształtowanie się jego niepowtarzalnej osobowości, specyficznych cech charakteru czy zdolności. To kształtowanie rozpoczyna się od pierwszych dni życia dziecka.

Przez cały okres rodzice są dla dziecka wzorem. Oddziałują na ich życie nie tylko w sposób świadomy, ale również w sposób nieświadomy – swoją obecnością, postępowaniem, sposobem odnoszenia się do siebie wzajemnie i do dziecka.

Dla mnie bycie rodzicem to wielka odpowiedzialność za nowe życie, za osobowość, która się w dziecku ukształtuje, na którą to ja jako rodzic mam największy wpływ. To ode mnie dziecko się uczy – nie odwrotnie. Dziecko widzi rodzica i go naśladuje. To pierwsza szkoła życia.

Postawa rodziców jest bardzo ważna i jest wzorem do naśladowania. Nie zawsze dobrym.

Mając świadomość tego, jak ważny jest start w dorosłość Twoich dzieci:

Powtarzaj dziecku, że je kochasz, bez względu na okoliczności – bezwarunkowo

Kochaj swoje dziecko bez względu na to, czy jest grzeczne, czy nie. Bez względu na to, czy jesteś w dobrym humorze, czy nie. Kochaj je bez żadnych warunków i bez granic. O miłości bezwarunkowej pisałam w osobnym artykule. Możesz przeczytać go tutaj: <http://elaobara.pl/bezwarunkowa-milosc/>

Jeśli moje dziecko zrobi coś złego, nie stawiam miłości pod znakiem zapytania. Nie czynię z miłości karty przetargowej – jeśli będzie spełniać moje oczekiwania, to wtedy będę je kochać. Dzieci najbardziej boją się odrzucenia i braku miłości swoich rodziców. Dziecko nie musi zasługiwać na miłość. Kocha się je nie za to, jakie jest, nie za to, że jest grzeczne i spełnia nasze oczekiwania. Dzieci kocha się dlatego, że są i są NASZE. **Tylko w takich warunkach dziecko rozwija wiarę w siebie i poczucie własnej wartości.**

Jeśli dziecko będzie musiało zasługiwać na Twoją miłość, przez całe życie będzie żyło w poczuciu winy, że nie jest wystarczająco dobrym człowiekiem, by być bezinteresownie kochanym. Będzie szukać akceptacji u innych, a to prowadzi do niekończących się frustracji, stresów, a nawet uzależnień.

Jeśli moja córka nabroi, najpierw zapewniam ją o mojej miłości do niej. Mówię jej, że ją bardzo kocham, tylko jest mi smutno i przykro, jak widzę, że tak postępuje.

Przytulaj swoje dziecko jak najczęściej

To tak niewiele, a jakie ma wielkie znaczenie dla pełnego rozwoju osobowości Twojego dziecka. Dziecko potrzebuje bliskości i dotyku rodzica – tak jak ryba wody. Poprzez przytulanie i inne rodzicielskie pieszczoty pokazujesz całemu sobie, że je kochasz. Wtedy Twój czas i uwaga poświęcone są tylko jemu i ono to czuje. Nie szukaj wymówek, że nie masz czasu, bo jesteś zabiegany lub masz inne sprawy na głowie. Na przytulenie czy pogłaskanie dziecka po głowie zawsze musisz znaleźć czas.



sxc.hu

Poświęćaj swojemu dziecku swój czas

Zacznę od zagadki wg Briana Tracy:

– *Czy wiesz, jak dziecko przeliteruje słowo MIŁOŚĆ, gdy je o to poprosisz?*

– Odp.: C Z A S

Daje do myślenia – prawda?

Jeśli poświęcisz dziecku dużo czasu, uwagi i uczucia – zaskoczy Cię nieraz :)

Ucz swoje dziecko poczucia własnej wartości i wysokiej samooceny

Moje dzieciństwo nie należało do miłych. Żyłam w rodzinie, gdzie nie było wsparcia. Nikt we mnie nie wierzył. Stawałam się coraz bardziej nieufna, buntownicza i zła na „cały świat”. Sama również nie wierzyłam w siebie ani we własne możliwości. Żyłam z niskim poczuciem własnej wartości i samooceną. Do tego doszły inne problemy, m.in. wypadek w pracy w Anglii... więcej możesz przeczytać w zakładce o mnie na moim blogu. Teraz dzięki temu rozwijam się nawet pomimo tych wszystkich przeciwności. To jest moją siłą, chociaż przyznam się szczerze, że nie zawsze jest łatwo. Po moich doświadczeniach wiem, jak bardzo ważne jest wsparcie – nawet jedno miłe słowo. Dlatego powstał blog rozwojowy <http://ElaObara.pl>, w którym pokazuję, na swoim przykładzie, że można zmienić swoje życie na lepsze.

Do czego jeszcze zmierzam ...

Mam 3,5-letnią córeczkę i chciałabym, aby miała lepszy start w życiu, aby nie musiała przechodzić przez to, co ja. Często mówię do niej *świetnie sobie poradziłaś, jestem z ciebie dumna*. Uczę ją od małego poczucia własnej wartości i odpowiedniej samooceny. Powtarzamy z uśmiechem (najlepiej przed lustrem): *kocham siebie i lubię siebie*. Ostatnio po paru powtórzeniach tych stwierdzeń przyszła do mnie i powiedziała sama: „mamusiu, kocham siebie”. Bezcenne :)

Wierzę, że będzie miała lepsze życie niż ja miałam.

Daj dziecku swobodę

Dzieci przechodzą przez różne etapy rozwojowe. Wraz z wiekiem dziecko oddala się od swoich rodziców, ale istnieje więź psychiczna, uczuciowa i wzajemne zaufanie.

Rodzice powinni stwarzać okazję do zaspokojenia dziecięcych potrzeb do aktywności i samodzielności. Taka swoboda rozwija w dziecku pomysłowość, kreatywność, oryginalność, dążenie do pokonywania różnych przeszkód i łatwość w przystosowaniu się do różnych sytuacji. W takich warunkach dziecko łatwo nawiązuje kontakty ze swoimi rówieśnikami i staje się bardziej rozsądne.

Ważne jest, aby akceptować dziecko takim, jakie jest, kochać i chwalić je, a w uzasadnionym przypadku ganić, ale nie potępiać jego osoby. Poznawać jego potrzeby i zaspokajać je. W takich warunkach dziecko ma poczucie bezpieczeństwa i jego rozwój przebiega prawidłowo. Rośnie wesołe, przyjacielskie, współczujące, pogodne, miłe, usługujące, a dzięki poczuciu bezpieczeństwa – odważne.

Ważne jest również to, aby dziecko uczestniczyło w życiu rodzinnym, w pracach domowych i rytymach, takich, które są dostosowane do jego potrzeb, możliwości i wieku. Wspólne wykony-

wanie różnych prac domowych zaspokaja również potrzeby kontaktu z rodzicami – tworzy więź. Uczy dziecko ufności wobec rodziców, dzięki czemu zwraca się ono do nich o radę i pomoc w trudnych chwilach. Uczy się wytrwałości i satysfakcji z własnej pracy. Staje się bardziej chętne do pomocy i podejmowania zobowiązań.

Panujące w rodzinie: życzliwość, ciepło, miłość, bliskość, kontakt z rodzicami, ich czujność i współdziałanie, szacunek i wzory do naśladowania – przyczyniają się do tego, że dziecko czuje się bezpiecznie, jest pewne siebie, ufne wobec rodziców, a także otwarte wobec innych. Jest swobodne, radosne, aktywne i wytrwałe w działaniu. Sprzyja to również wytworzeniu u dziecka poczucia własnej wartości, wiary we własne siły, poczucia, że jest potrzebne i kochane, otwarcia się na innych, samodzielności, a także zyskuje ono prawidłowe wzorce osób dorosłych.

Właściwe postawy rodziców decydują również o pełnym rozwoju możliwości dziecka. Spędzając czas z dzieckiem, bawiąc się wspólnie, możemy dostrzec różne zdolności, np. do sportu, tańca, rysunku, czy np. języków obcych. Możemy nakierować dziecko do rozwijania tych talentów.

Oboje z mężem widzimy, że nasza córka ma dobre wyczucie rytmu i bardzo lubi tańczyć. W przedszkolu jest tylko jedna lekcja tańca, a przychodzi z nich taka szczęśliwa. Często pyta się: Mamusiu, jaki jest jutro dzień? Jak odpowiem, że piątek, to: Musimy ubrać jutro sukieneczkę :) Mamy w planie zapisać ją na dodatkowe lekcje tańca. Jeśli się jej spodoba, będzie kontynuować naukę.

sxc.hu





Mając świadomość tego, że to głównie od nas, rodziców, zależy przyszłe życie dziecka, starajmy się dbać o wszystkie jego potrzeby. Szczególnie w tych pierwszych latach życia. Dziecko będzie rosło wtedy zdrowo pod każdym względem. Będzie szło przez życie szczęśliwe, pełne bezpieczeństwa i wiary we własne siły. Będzie wiedziało, że poradzi sobie w każdej sytuacji i osiągnie sukces, jaki by on nie był. Zapraszam do komentowania i dzielenia się swoim doświadczeniem.



Ela Obara
eliobara1@gmail.com
<http://www.elaobara.pl>

sxc.hu

Mam na imię Ela. Lubię czytać książki i pomagać innym. 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 :)

Jestem tym kim myślę, że jestem.

Pozdrawiam, Ela

Moc leży w naszej naturze

– Elżbieta Krzyżaniak-Smolińska

*Silą rzeczy można by postawić
po tytule kropkę i zakończyć temat.*

Podobnych haseł aż nadto znajdziesz na Facebooku i innych portalach społecznościowych.

Na ile te sentencje zostają w twoim sercu i ile z nich przetransformowało nasze przekonania? Czyż nie jest tak, że w mgnieniu oka twój umysł frunie po chwili w inne obszary świadomości?

Oglądasz film, zatopiony w akcję jesteś z bohaterem na 100%. Wielokrotnie przeżywasz jego los. Im bardziej historia przypomina Twoją, tym więcej w Tobie współodczuwania i emocji. To fakt, tylko, ile scenariuszy wniosło coś więcej, niż tę jedną myśl o poranku ... „dobry był ten film wczoraj”...

Kiedy tak naprawdę czerpiemy garściami z naszych potencjałów?

Co musi się wydarzyć, żeby obudzić w sobie „olbrzymia”?

Jak dowiedzieć się, którą drogą iść, by pozostawać w zgodzie ze sobą?

Kto lub co sprawia, że docieramy do sensu naszej egzystencji?

Gdzie znaleźć odpowiedzi na te i podobne pytania?

Jestem zwyczajnie nadzwyczajna

Tak, już nie mam problemu z tym, żeby mówić o swoich atutach. Od dziecka miałam w sobie lekkość w mówieniu pięknych rzeczy tylko innym ludziom. Dlaczego nie chwaliłam siebie?

Dlaczego spotykając kogoś, czułam jego potencjał, zachwycił mnie on szczerze, a wciąż wątpiłam we własne możliwości? Im więcej robiłam szumu koło swojej osoby, tym bardziej zdawałam sobie sprawę z tego, że to wynik totalnie niskiej samooceny.

Czułam i widziałam, że to, co pokazuję światu, jest radykalnie inne od tego, co myślę na swój temat.

Skąd taki wizerunek mojej osoby? Kto miał wpływ na to, co widziałam w odbiciu lustra? Kto miał wpływ na to, że chciałam zrobić tyle rzeczy, ale ich nie robiłam – ginęły na stosie wątpliwości?



Wszystko ma swoje źródło dla każdego z nas już w początku naszego istnienia. To, ile będziesz mieć wiary we własne siły, bierze się już z pozycji, czy Twój żywot powołany został na ten świat świadomie, czy nie.

Ogromne znaczenie ma to, jak zareagowali rodzice na wieść o tobie: czy kiedy tato i mama dowiedzieli się o tobie, było to dla nich wspaniałą nowiną, czy przygniatającą wieścią. Dalej ciąża, pierwszy rok życia, aż do trzeciego determinują w ogromnym stopniu to, jak sam będziesz się widział.

Ile lat zajmie Ci zrozumienie, że wszystko, na czym opierasz swe decyzje, jest przefiltrowane przez to, co zbudowałeś w dzieciństwie?

Poczucie obfitości dotyczące miłości, odwagi, wiary, otwartości zostało wzniesione na fundamentach tego, co już było, na co masz na tyle wpływ, na ile będziesz tego świadomy.

Właśnie, czy tak musi być? Czy rzeczywiście rodzice, mimo swej miłości, popełniając liczne błędy wychowawcze, naprawdę mogą zdeterminować cały Twój byt? Czy panie w przedszkolu, szkole i inni przełożeni mają taką moc, by zdecydować, kim jesteś, a przede wszystkim, co wiesz na swój temat bez tych wszystkich narzuconych ci programów? Dziewczynce nie wypada, chłopcy nie płaczą i tysiące innych przekonań!

Otóż NIE!

Dotkniemy kilku sfer przestrzeni, w których porusza się każdy z nas.

Więc o co chodzi z tym zakochaniem?

Masz w sobie program, który współgra z innymi. Nakierowane jednostki ze wspólną „misją” odbicia tańca uzdrawiającego Duszę wysyłają sygnał. Pojawia się pierwsza iskra zauroczenia. Cały organizm jednej i drugiej osoby wchodzi w stan alarmowy, mobilizując wszystkie jednostki do działania.

Dzięki temu wyostrza się Twój intelekt i umysł. Cała energia skupiona jest na tym, by pokazać się z jak najlepszej strony. Dzięki temu procesowi jesteś bardzo często w chwili obecnej, czy o tym wiesz, czy nie.

Co się wtedy zadziewa?

TYLKO TU I TERAZ MOŻESZ POCZUĆ SZCZĘŚCIE. NIE WCZORAJ I NIE JUTRO! Dlatego tak intensywnie odczuwasz błogość, a świat widzisz z innej perspektywy.

Dopóki będziesz grać, dopóty będziesz tracić energię i za jakiś czas coś się zmieni. Po czasie każdy z was zapragnie zmienić drugą osobę w wykreowany przez lata wizerunek wymarzonego partnera.

Ale jeżeli będziesz świadomą osobą, która wie, kim jest, po co jest na tym świecie i jaka jest jego misja, wtedy i tylko wtedy możesz przyciągnąć bratnią Duszę, która mówi tym samym językiem.

Wtedy żadne sztuczki nie będą potrzebne!!! Kochasz i pozwalasz się kochać bez lęku. Z miłością przyjmujecie każde wyzwanie. Problemy zamienicie na przygodę, kłody stawiane pod nogi staną się dla Was schodami prowadzącymi do bram samopoznania, SIŁY, wolności, szczęścia i miłości.

A o co chodzi z karierą zawodową?

Dopóki będziesz robić coś dla spełnienia programów, jakie Ci zostały zaszczipione, można by rzec, wyssane z mlekiem matki, dopóty będziesz niespełniony. Dlaczego? Bo Twoje serce, Twoje wyższe JA, prawdziwy Ty wiesz, że to Ci nie daje spełnienia. Czasami nie umiesz przestać i jesteś więźniem własnych projekcji. Wciąż odgrywasz operę mydlaną zamiast żyć.

Pomyślisz teraz, że masz tyle na koncie, że do końca życia nie jesteś w stanie tego wydać. Wtedy okaże się, że w wielu przypadkach nie robisz tego, co kochasz, tylko to, co daje Ci dochód.

Pomyśl teraz przez moment nad tym.

Zamknij oczy i zobacz wspomnienia z przyszłości. „Uwaga, nasz umysł pewnie przeczyta w tym momencie słowo przeszłości.”

Czytaj w przyszłości. Zobacz oczyma wyobraźni, jak żyjesz. Co robisz? Kim jesteś? Jaki jesteś?

Odpuść w tej wyobraźni przesłaniu „ja wam teraz pokażę” i pocuj wewnętrzny spokój, który jest cały czas w Tobie i wie, co da Ci spełnienie. Idź za tym. Wstaniesz wtedy z radością w sercu, czeka Cię kolejny piękny dzień. Pojedziesz do pracy, która jest Twoją pasją, **czując, że jesteś**

SIŁĄ, wolnością, szczęściem, miłością i spełnieniem.

A co, jeśli wciąż uważasz, że masz mniej niż chcesz, przeszywa Cię na wskroś uczucie niedostatku?

Kto zdecydował o szkołach i zawodach, jakie podjąłeś? Ty sam? A może już dawno czujesz, że czas na zmiany? Wielu jednak woli zostać w miejscu, w którym czuje się bezpiecznie, bo wszystko jest znajome.

Dlaczego boimy się zmian? Może dlatego, że cały czas słuchaliśmy, że to głupi pomysł, że to śmieszne, że chore, a może do d...?

Kto TERAZ może dokonać rewolucji, nie biorąc na szalę tego, co masz i jak się z tym czujesz wobec jednej wielkiej niepewności, jaką są drugie narodziny?

Skąd powiedzenie: „To nie wiara czyni cuda, tylko ludzie, którzy nie stracili wiary”.

Poczuj wdzięczność za to, co masz, a zostanie Ci dodane. Pamiętasz, kto tak mówił? Fizyka głosi to samo: „to, czemu stawiasz opór, napiera, a to, na co napierasz, stawia ci opór”. Opuść i otwórz się na nowe. Zapytaj siebie:

Czego JA tak naprawdę chcę? Kto decyduje o tym, że zasługuję lub nie na cokolwiek, co istnieje na tej planecie? Idź za tym, to daje siłę, wolność, szczęście i miłość.

A co, jeśli cały czas chorujesz?

Dopóki będziesz nosić w sobie poczucie winy w stosunku do siebie i innych, dopóki nie przebaczysz sobie wszystkiego, co zrobiłeś, a czego zaniechałeś, dopóki nie przebaczysz innym tego, co dostałeś i na co czekałeś, dopóki nie pokochasz siebie, nie uzdrowisz swojej Duszy, a co za tym idzie, będziesz chorować.

Jesteś SIŁĄ, masz to w sobie, pokochaj TERAZ siebie jak bliźniego swego. Wtedy z każdym dniem Twoje ciało, twój umysł i pozostałe poziomy istnienia wrócą do równowagi.

Dlaczego?

Wtedy, kiedy siebie kochasz, to dbasz o każdy poziom swojego istnienia z miłością. Dbasz o swoje ciało, zdrowo się odżywasz, pijesz wodę, mobilizujesz je i regenerujesz w harmonijny sposób. Słuchasz ciała, które cały czas

wysyła Ci sygnały, podpowiadając, „jaki rodzaj paliwa wlać”, by jechać na 100%. Nie 50% i nie 300%. To paradoks płynnej statyczności. Elastyczność.

Bądź jak rzeka, która cały czas płynie, bo to głębokie połączenie z samym sobą. Za tym idzie świadomy oddech, który jest głównym źródłem twojego bytu. Doświadczasz go świadomie, by być w chwili obecnej. Nie tracisz energii na to, by twój umysł biegał sobie od przeszłości do przyszłości jak tygrys w klatce, który wie, że jest już pora karmienia. Twój intelekt się wtedy wyostreza. Nie masz żadnych wątpliwości, po prostu idziesz za głosem serca, bo je słyszysz! Twoja pamięć ma zapisane wszystko to, co cię spotkało, ale nie ma w niej emocji. Jest beznamiętnym archiwum, które służy Ci do tego, byś sięgał tam po dane. One są potrzebne, by dojść do celu.

Twoje małe ego rozpuszcza się w nicości i pozwala dojść do głosu twojemu prawdziwemu JA. W totalnej harmonii wszystkich poziomów budzisz się do życia. Odłączasz wtyczkę od Matrixa, w którym byłeś nie z pychą, tylko pokorą i wdzięcznością dla siebie i wszechobecności, w której jesteś i którą jesteś.

To najpiękniejszy moment życia, który nieustannie trwa. Chcesz się od tego momentu dzielić sobą z miłością ze światem.

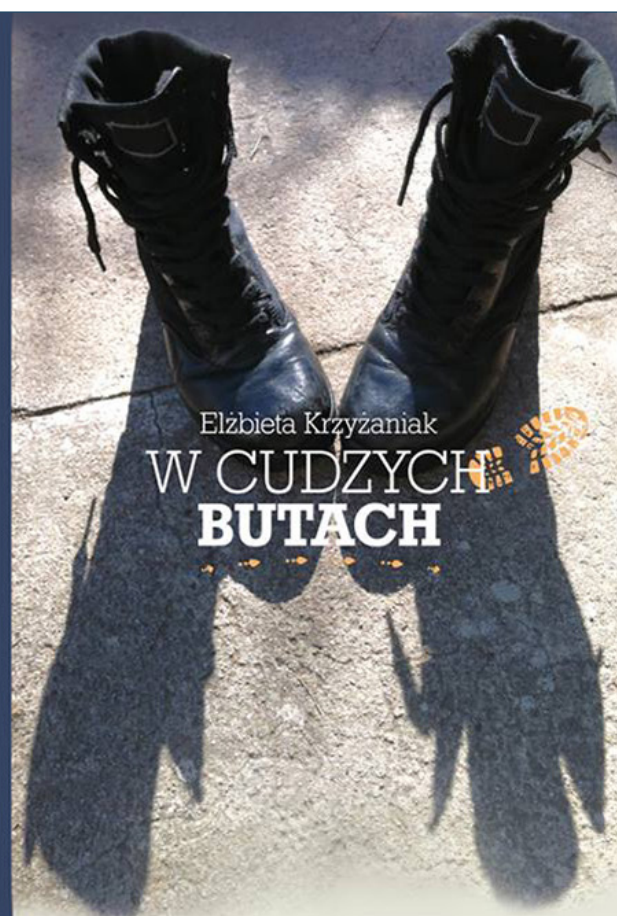
Hegemonistyczne poglądy legły w gruzach. Jesteś połączony ze źródłem.

Pokochaj siebie, wtedy pojawi się siła, uczucie wolności, szczęścia i miłości. Usłyszysz w głębi słowo „JESTEM”.

Jestem zwyczajnie nadzwyczajna

Nazywam się Elżbieta Krzyżaniak-Smolińska. Moją historię odkryjesz na łamach stronic zatytułowanych „W cudzych butach”.

Zapraszam Cię do swego życia, byś mógł wstać z kolan, iść przez życie z wewnętrzną siłą, wolnością, szczęściem i miłością NIEZACHWIANĄ. Przeszłam przez większość „traum”, jakie można



zaliczyć w kadencji zwanej życiem. Udało mi się. Był dzień, w którym stanęłam i zadałam sobie te wszystkie pytania. To one były dla mnie latarnią. Świadomie stawiałam każdy krok, pytając wciąż siebie: Czego JA tak naprawdę chcę? Czy jest to ze MNĄ zgodne? Co jest motorem do podjęcia takiej decyzji: program czy MOJE wewnętrzne odczucie? Gdzie leży granica między dawaniem i braniem? Czy potrafię w równowadze działać i wypoczywać? Co stanie się dla MNIE, kiedy pójdę tą, a nie inną drogą? Czy kocham SIEBIE równie mocno, jak bliźniego swego?

Pytania poprowadziły mnie do źródeł, jakie drzemiały we mnie.

Każda relacja z drugim człowiekiem jest odpowiedzią na pytanie: Na ile udało mi się wyzwolić z MATRIXA?

Pamiętam, jak zastanawiałam się nad cytatem: „Na szacunek trzeba sobie zapracować”. Nie zgadzałam się z tym, czułam, że szacunek powinien płynąć z serca automatycznie dla drugiego człowieka, dla każdej formy istnienia.

Dziś jednak mogę przyznać, że szacunek, jakim mnie darzą inni, jest wynikiem pracy, jaką wykonałam, inwestycji, jaką podjęłam, w samoobserwację.

Dlaczego? Dlatego, że każdy z nas jest niczym „komputer” z jednym programem, ale milionem wirusów. Wtedy, kiedy się zresetujesz, wprowadzając pra-oprogramowanie, każdy inny „komputer” będzie chciał z Tobą współgrać. Tylko wtedy Twoja moc będzie miała wpływ na to, co i kto Cię otacza.

Ile razy słyszałeś, że „w życiu rodzi się dwa razy”? Co oznacza śmierć za życia? Jedni przebudzają się po ciężkiej chorobie, inni, kiedy zniknie z ich życia ktoś bardzo bliski. Jeszcze inni rodzą się drugi raz po zdradzie, stracie pracy i wielu innych przeżyciach, które nazywamy „traumami”.

Tu można się zatrzymać na chwilę i zastanowić po raz kolejny nad postrzeganiem przez nas samych życia i jego owoców. Skoro najtrudniejsze momenty bywają dla niektórych z nas wybawieniem, to czy nie jest to wspaniały moment, by wziąć sprawy w swoje ręce, biorąc naukę, jaka płynęła z tych doświadczeń? Pozostawić niepotrzebne uczucie straty, żalu, goryczy, bólu...?

Bądź wolny od szukania winy na zewnątrz, poszukaj rozwiązań w sobie. Czyż nie jest tak, że te właśnie momenty są dla nas największym błogosławieństwem? Kto patrzy na „los” przez pryzmat kary, a kto widzi w tych doświadczeniach możliwości?

Dopóki sam nie dasz przyzwolenia, by to inni decydowali za ciebie, dopóty masz wolną wolę i możesz sam stanowić o sobie.

To tylko mój punkt widzenia. Zabierz z tej treści tylko to, co poczułeś w sercu. Życie jest piękne i proste. To my mamy dar komplikowania naszej egzystencji. Zawsze, kiedy masz wątpliwości, wycofaj się w sferę ciszy. Kto z nas mimo goniwoty dnia codziennego znalazł sposób na to „jak wyłączyć wtyczkę”? Tam za kurtyną chaosu dnia codziennego jest biegunowa flauta.

W tej wysublimowanej głuszy są odpowiedzi tylko dla Ciebie.

Tyle, ilu ludzi, tyle alternatyw i poselstw, z jakimi przyszliśmy na ten świat. W momencie, kiedy zaczniesz wypełniać misję, z jaką przyszedłeś do tej krainy, poczujesz, że w głębi każdego tkwi to samo pragnienie.

Wszyscy chcemy kochać i być kochanymi. Kto żyw, jest miłością bezwarunkową, wszelki Duch jest częścią wszystkiego, co istnieje.

Na zakończenie jeszcze kilka słów :)

**Umysł człowieka jest jak
spadochron, nie działa, jeśli nie
jest otwarty.**

Za każdym razem, kiedy poczujesz w sobie dyskomfort, ból, osamotnienie czy cierpienie, pomyśl proszę o tym.

Istniejemy wszyscy na tym świecie w pewnym wymiarze. Ten wymiar jest znacznie głębszy od myśli. Jest to bowiem świadomość, która pod tymi myślami się znajduje.

Kto zdaje sobie sprawę z tego, że właśnie w tej chwili myśli? Jest to owa świadomość diametralnie inna niż „myślenie”. Jest to świadomość, że tę myśl w sobie masz.

Dlatego, zanim utożsamisz się w pełni z jakąkolwiek myślą: – jestem nieatrakcyjna, gruba, mam gruby tyłek, brzuch, duży nos, brzydkie zęby, rzadkie włosy, jestem głupia, nic nie potrafię, jestem słaba czy tysiącem innych programów, jakie w sobie nosimy;

**cokolwiek to jest, zatrzymaj się proszę
i poczuj, że NIE JESTEŚ ŻADNĄ
Z TYCH MYŚLI, JESTEŚ TĄ, KTÓRA
JEST ŚWIADOMA, ŻE TĘ MYŚL MA.**

Ta samoobserwacja to potężne narzędzie. Świadomość bowiem jest naszą czystą egzystencją. Krystalicznie czystą miłością, którą jesteśmy. Miłość jest potężna, wolna, pełna. Docierając do czystej egzystencji, czujesz, że wszyscy jesteśmy jednością ze wszystkim, co istnieje. Nie ma już miejsca na uczucie pustki, osamotnienia, nie jesteś już niewolnikiem programów. Stanowisz w pełni o sobie z miłością. Błogosławię Ci w miłości, zdrowiu, szczęściu i spełnieniu na każdym poziomie Twojego bezcennego życia.

Z miłością

Elżbieta Krzyżaniak-Smolińska

tel. 0501 430 281

csc-energia@wp.pl

ELŻBIETA KRZYŻANIAK-SMOLIŃSKA

ŻELAZNA KOBIETA

Zdobyła najwyższy szczyt Europy Mont Blanc. Przepełnęła wpław w sztafecie z partnerem 500 km rzeką Wartą przez Odrę do Morza Bałtyckiego i Wisłą 1000 km od źródła do morza. Została wpisana do Księgi Rekordów Guinnessa za pobicie rekordu w ilości skłonów na mięśnie brzucha, wykonując 8000 skłonów w ciągu godziny! Pokonała 1000 mężczyzn w najcięższych zawodach survivalowych w Polsce „Selekcja” (edycja letnia i zimowa), dwukrotnie dochodząc do finału. Skoki spadochronowe, wspinaczka, nurkowanie nie były jej obce. Prowadziła 4 lata szkołę przetrwania dla dzieci i młodzieży. Instruktor tańca, aqua aerobiku, wspinaczki, survivalu.

NAUCZYCIELKA JOGI

W 2004 roku założyła Centrum Szczęśliwego Człowieka. Ukończyła ponad 20 podstawowych oraz 4 zaawansowane kursy Art Of Living, między innymi w Indiach-Bangalore, w Niemczech-Bad Andogast i w całej Polsce.



Jest specjalistką terapii jogą, medytacji, psychologii, pracy z ciałem oraz promotorką zdrowego trybu życia. Szkoli nauczycieli, naucza medytacji oraz pracy z oddechem. Prowadzi terapie indywidualne. W Centrum Szczęśliwego Człowieka odbywa się cała gama warsztatów, kursów i szkoleń. Stworzyła projekty, tj.: „Dark joga”, „Joga dla SM”, „Joga dla ATW”. Organizuje wyjazdy z jogą. Prowadzi szkolenia dla biznesu. Na stałe współpracuje z WTKKF – AWF Poznań, Wyższą Szkołą Nauk Humanistycznych i Dziennikarstwa (WSNHd), Polskim Towarzystwem Stwardnienia Rozsianego, firmami: „Stary Browar”, HOTEL „Mercure”, „Katharsis” i innymi.

PRZEWODNIK DUCHOWY

8 marca 2014 roku wydała swoją pierwszą książkę „W CUDZYCH BUTACH”, okrzykniętą przez czytelników jako terapeutyczna. Dzięki temu stała się dla wielu przewodnikiem duchowym. Autorka jeździ po całej Polsce z autorskim programem warsztatów o nazwie „Przebudzenie świadomości”, „Świadomy oddech to świadome życie”, „Tajemnice jogi”, „Żyj szczęśliwie”, „Kobiety kobietom”. Owocem jej pracy jest pozbywanie się przyczyn i skutków permanentnego stresu, stanów depresyjnych i lękowych. Pomaga zrozumieć istotę umiejętności wybaczenia, samoakceptacji oraz miłości do Siebie.

Książka „W CUDZYCH BUTACH” odmienia już życie wewnętrzne wielu czytelników. Pokazuje krok za krokiem jak dotrzeć do samego siebie, jak zobaczyć, kim naprawdę jesteśmy. Jej główna wartość polega na tym, że uczy radzić sobie z przeciwnościami losu i pokazuje, jak ważne jest stawianie przed sobą celów w życiu. To również lekcja wybaczenia, które daje siły do pokonywania wielu trudności. Opowieść udowadnia, że każdy problem udaje się pokonać, jeśli odpowiednio

wcześniej spojrzymy w swoje wnętrze i dzięki pracy nad ciałem i umysłem odnajdziemy w sobie siłę do osiągnięcia równowagi i szczęścia w życiu! Wstrząsająca, poruszająca i przebudzająca historia pełna miłości i namiętności. Energia płynąca z prostych subtelnych słów prowadzi ku „prawdzie” zakopanej gdzieś na dnie.

„W cudzych butach” to przewodnik, który wskazuje kierunek wędrówki każdemu z nas. Lekturę czyta się jednym tchem, a kiedy odłożysz ją na półkę, dostrzeżesz, że właśnie dostałeś receptę na odszukanie wiary w siebie, w ludzi, w odkrycie „swoich butów”, które poprowadzą Cię w jaśniejszą stronę życia.

OPINIE O KSIĄŻCE:

Witam serdecznie :) na początku wielkie „Dziękuję”, za cudowną książkę, która odmieniła moje życie wewnętrzne, pokazała krok za krokiem jak dotrzeć do samej siebie, i zobaczyć kim naprawdę jestem. Cudowna, pełna miłości energia płynąca z prostych subtelnych słów prowadziła mnie ku „prawdzie” zakopanej gdzieś na dnie. Jestem bardzo wdzięczna Elu za miłość, którą dajesz :,), a książka jest jak przewodnik, który wskazuje kierunek mej wędrówki.

Dziękuję, Izabela

Bardzo dziękuję Tobie, że mogłam przeczytać Twoją książkę. Tyle w niej smutku, desperacji, miłości i wiary. Jak w książce pełnej magii, strony uciekały, aż przeczytałam ostatnią. Książka, którą powinien przeczytać każdy, by uświadomić sobie w pędzie uciekającego życia, kim jestem, gdzie jestem, ile we mnie szczęścia, a ile smutku. Na stronach Twojej książki można znaleźć cząstkę siebie, każdy pragnie miłości, boryka się z problemami, szuka wsparcia lub chce być najlepszym. „W cudzych butach” to recepta na odszukanie wiary w siebie, w ludzi, w odkrycie „swoich butów”, które poprowadzą w jaśniejszą stronę życia. Podziwiam, szanuję i bardzo Tobie dziękuję za uczciwość, nadzieję i tę niewytłumaczalną energię, którą otrzymuję od Ciebie na zajęciach jogi. Dla mnie to magia... cudowna magia. Pozdrawiam!

Aurelia

Z prawdziwą przyjemnością przeczytałam książkę „W cudzych butach”, jej główna wartość polega na tym, że uczy radzić sobie z przeciwnościami losu i pokazuje, jak ważne jest stawianie przed sobą celów w życiu. To również lekcja wybaczenia, które daje siły do pokonywania wielu trudności. Książka udowadnia, że każdy problem udaje się pokonać, jeśli odpowiednio

wcześnie spojrzymy w swoje wnętrze i dzięki pracy nad ciałem i umysłem odnajdziemy w sobie siłę do osiągnięcia równowagi i szczęścia w życiu!

Kamila

„W cudzych butach” to hit XXI wieku! Jestem pod wielkim wrażeniem tej książki. Jest to ABC szczęśliwego życia. Mega emocje – wzruszenie, ekscytacja, dobry humor... Wszystko zespolone w jedną całość! TU i TERAŻ – wszystko dzieje się po COŚ! CUDZE BUTY – szpilki, kalosze, botki... raz ciemność... za chwilę słońce! Elu, jesteś WIELKA! Każdy w tej książce odnajdzie cząstkę siebie, znajdzie odpowiedź na nurtujące nieraz od lat pytania! Jestem szczęśliwa, że mogę być częścią tej historii. Ta książka postawiła mi kropkę nad „i”. Życie jest piękne! Dzięki Tobie Elu słońce świeci, a trawa jest zielona! Dziękuję, że JESTEŚ – genialna, fantastyczna, niepowtarzalna! To TY sprawiasz, że świat jest coraz piękniejszy! Wierzę w ANIOŁY! Ty jesteś NIM, a Twoja książka jest drogowskazem do KRAINY SZCZĘŚCIA!!! Dziękuję Elu za całokształt!

Alina

Zachęcam do tej wspaniałej, inspirującej i pełnej emocji lektury. Pochłania się ją jednym tchem. Zawarte treści każą zatrzymać się i refleksyjnym spojrzeniem wejść w głąb siebie. To piękne uczucie móc dostrzec drogi, których do tej pory nie widziało się. Dla mnie pozycja „W cudzych butach” stała się drogowskazem. Bardzo, bardzo dziękuję autorce za to, że JEST, że w tak umiejętny sposób podzieliła się swymi doświadczeniami, przemyśleniami... jakże często intymnymi. Po przeczytaniu książki dostrzegłam słowo „postrzeganie”, ma ono teraz dla mnie, w relacjach z innymi, ogromne znaczenie – życie zostało przewartościowane. Elu, dziękuję :)... i proszę o więcej :)

Zachlanna

Autorka książki „W CUDZYCH BUTACH” (spotkania autorskie odbywają się w całej Polsce)

<http://www.youtube.com/watch?v=jyZKgM84AoE>
<https://www.youtube.com/watch?v=IcF7bq6c0q8>
<https://www.facebook.com/pages/W-Cudzych-Butach/1425494264363806?fref=ts>
<http://wcudzychbutach.pl>

Autorka MEDITACJI:

<http://www.csc-energia.com.pl>
<https://www.facebook.com/pages/Centrum-Szczęśliwego-Człowieka-Energia-w-Poznaniu/164121833739480?fref=ts>

Medytacja Miłości

https://www.youtube.com/watch?v=MAehEQDQ_HA
<https://www.youtube.com/watch?v=CUa9kVLZj0o>

Trening autogenny wg Roberta Szulca

<https://www.youtube.com/watch?v=sP7Ylue5NRM>

Medytacja dla Każdego

https://www.youtube.com/watch?v=_q0v0RxIE_w

Medytacja Wybaczenia

<https://www.youtube.com/watch?v=ZCC3r2dGDrU>

Medytacja Wdzięczności

<https://www.youtube.com/watch?v=AyDOoWUPW0I>

Medytacja Świąteczna

<https://www.youtube.com/watch?v=IYXfRM94GCo>

Najnowszy wywiad z autorką w Radiu Zet Gold

<https://www.youtube.com/watch?v=addlZqJEIBY>

Najnowszy wykład dla NTV „Spełnione życie”

<https://www.youtube.com/watch?v=kjL1LLZH2Vg>

Wraz z Wandą Wasilewską znakomitą reportażystką nagrały reportaż „Głęboki oddech”:

<https://www.youtube.com/watch?v=tNCT-VgO-bA>

Współpracuje także z CREA „Gdy kobiety tworzą”, pisząc opowiadania przebudzające świadomość:

„Jestem”, „Miłosna wolność”, „Przebudzona świadomość”, „Wizja”, „Przewodnik”.
<http://www.gdykobietytworza.pl/>

Często gości w Niezależnej TV, czego owocem są:

<https://www.youtube.com/watch?v=eaFpFdNIDIE&list=PLLiV-zCLuEPI1PDhjzpfGPJ9yqrYPpMc>
<https://www.youtube.com/watch?v=F-LsvM3wuDg&list=PLLiV-zCLuEPI1PDhjzpfGPJ9yqrYPpMc&index=2>

CYKL SPOTKAŃ AUTORSKICH I WARSZTATÓW JOGI realizowany jest obecnie na terenie całej Polski.

Aktualności i szczegółowe informacje zamieszczane są na stronach internetowych i Facebooku:

<http://www.csc-energia.com.pl/>
<https://pl-pl.facebook.com/pages/Centrum-Szczęśliwego-Człowieka-Energia-w-Poznaniu/164121833739480>
<http://wcudzychbutach.pl/>
<https://pl-pl.facebook.com/pages/W-Cudzych-Butach/1425494264363806>

tel. 0501 430 281
csc-energia@wp.pl

Aforyzmy na temat talentów

ze strony <http://szukaj.cytaty.info/cytaty/talent.htm>

– wybór Grażyna Dobromilska

Wiesz, co jest największą tragedią tego świata? Ludzie, którzy nigdy nie odkryli, co naprawdę chcą robić i do czego mają zdolności. Synowie, którzy zostają kowalami, bo ich ojcowie byli kowalami. Ludzie, którzy mogliby fantastycznie grać na flecie, ale starzeją się i umierają, nie widząc żadnego instrumentu muzycznego, więc zostają oraczami. Ludzie obdarzeni talentem, którego nigdy nie poznają. A może nawet nie rodzą się w czasie, w którym mogliby go odkryć.

/Terry Pratchett/

*Co ważniejsze dla sukcesu: talent czy pracowitość?
A co ważniejsze w rowerze: przednie czy tylne koło?*

/George Bernard Shaw/

Wzorowanie się na innych uznanych twórcach to nic zdrożnego, to najlepszy znany mi sposób na rozwój własnego talentu i poszukiwania własnej drogi.

/Walt Whitman/

Pamiętajcie, nieważne, ile razy przyjdzie wam wykonywać daną rzecz – róbcie ją dotąd, dopóki nie zostanie dobrze zrobiona. Wierzcie w siebie, niezależnie od tego, ile negatywnej energii sprowadza was w dół. Odrzućcie ją i pamiętajcie – będziecie tylko tym, kim chcecie być. A najważniejsze, po stokroć najważniejsze, to skromność. Może swojemu talentowi zawdzięczać będziecie siłę czy władzę nad ludźmi, ale nigdy nie dajcie się ponieść pysze ani dumie. To zguba ludzkości...

/Michael Jackson/

Pisarz X? Bóg mu nie dał talentu. On twierdzi, że nie przyjął, bo jest ateistą.

/Stanisław Jerzy Lec/

Dwa rodzaje pochwał szkodzą talentom: przedwczesne i spóźnione.

/Karol Kord/

Talent – to robić z łatwością to, co jest trudne dla innych. Robić to, co niemożliwe dla talentu – oto geniusz.

/Henri Frédéric Amiel/

Powodzenie, ten sobowtór talentu, potrafi omamić nawet historię.

/Victor Marie Hugo/

Talent jest darem uniwersalnym, ale potrzeba wielkiej odwagi, żeby go wykorzystać. Nie bój się być najlepsza.

/Paulo Coelho/

Bardzo trzeba uważać na tych ludzi, których natura pobłogosławiła talentem, ale do talentu nie dodała im rozumu. Ci bowiem są najgroźniejszymi rywalami każdej umiejętności i w ogóle ludzkiej wspólnoty. Można współpracować z człowiekiem mniej-szego talentu, lecz rozumnym, natomiast z utalentowanym, ale głupim - nie ma zgody. W ten sposób obdarowany i pokarany człowiek wiecznie podejrzewa, że coś wyjdzie na jaw; podejrzewa słusznie. W końcu naprawdę wychodzi na jaw, że jest głupi, i ten smutny defekt oddziałuje na jego dzieło i talent. Podobnie jak piękna kobieta, która potrafi się wdzięcznie uśmiechnąć i stroić czarujące miny, nie jest już taka piękna w chwili, gdy w trakcie rozmowy wychodzi na jaw, że ta piękność jest głupia jak but. Istnieje bezrozumna piękność tak samo, jak pozbawiony rozumu talent.

/Sándor Márai/

*Talenty, które zbyt długo
w nas drzemia, ogarnia
w końcu chorobliwa
śpiączka.*

/Aleksander Kumor/



fot. DEPOSITPHOTOS



Daj sobie czas i rozplyń się...tu i teraz

– Anita Iwaniak

Powiedz, gdzie teraz jesteś?

No właśnie teraz, jak czytasz te słowa.

Może zaraz będzie weekend, a Ty myślisz o sobotnich porządkach? A może o tym, co za Tobą i czego nie udało Ci się skreślić z listy? A być może nawet nie skończysz tego zdania, bo pobiegiesz do kolejnego zadania.

Masz cele, marzenia i co? Pędzisz do przodu? A leżysz czasem do góry brzuchem? :)

Dzisiaj bardzo chcę napisać Ci o **tu i teraz**.

Ja sobie siedzę w domku, obok psia się patrzy, a za oknem cisza i spokój. Słyszę tylko tykający zegar i swoje myśli. Jestem bardzo wdzięczna, że w końcu znowu to poczułam, usiadłam i mogę robić to, co uwielbiam.

A jak jest z Tobą? Zdarza Ci się zatrzymać? Ale tak naprawdę, bez żadnych zagłuszcaczy, otaczających zadań czy ludzi. Czy masz czas celebrować Twoje radości i spełnione marzenia?

Ja się tego uczę, bo to naprawdę niełatwe zadanie. Chcę Ciebie zachęcić do tego. Bo czym są spełnione marzenia, jak tak ooo przeleca nam koło nosa, po co to wszystko?

Dla mnie teraz bardzo motywujący stał się **mój słoik szczęścia** :) Chcesz go zobaczyć? A proszę Cię bardzo...



Założyłam go 01.01.2015, kiedy przeczytałam o wydarzeniu na Facebooku i namówiła mnie przyjaciółka.

Wrzucam do niego codziennie
1 karteczkę z opisem, co dobrego mi się
wydarzyło danego dnia.

Naprawdę jest to mega zadanie, więc nie wahaj się i leć już teraz po swój słoik, serio! :) :)

Na początku miałam obiekcje bo:

...ajjj znowu kolejna czynność

*...aa po co pisać, jak przecież ja tak często w myślach
sobie mówię, za co jestem wdzięczna*

Piękne jest to, że rodzi się nowy nawyk, dzięki któremu siadam, zatrzymuję się i w głowie przypominam sobie mój dzień. Muszę często śmiesznie wyglądać, bo robię wtedy naprawdę duże oczy i dziwne miny, i gadam do siebie. Luuuubię to!

Mój słoik nabrał jeszcze większej wartości, kiedy to w zeszły weekend, pomalowały mi go, dzieci mojej przyjaciółki. Nie mogłam się napatrzeć na ich radochę malowania, zaangażowanie i jak po prostu są obecne w danej chwili, śmiejąc się i bawiąc.



My dorośli powinniśmy się uczyć od dzieci, jak być obecnym tu i teraz. Bo ja skorzystałam, jak tylko mogłam.

Później poszliśmy razem z Juleczką na spacer i zbierałyśmy zamrożnięte kropelki deszczu z igiełek drzew, a potem kamyki w lesie. Bezcenne takie chwile.

Uwielbiam być tu i teraz. Bo przecież w końcu po to realizuję swoje cele i marzenia, aby w takich chwilach rozpytywać się.

P.S. a na pożegnanie ciocia z wujkiem dostali piękne rysunekzki na lodówkę. No i ciocia szczyrzy się do lodówki każdego dnia.



A jaki jest Twój sposób, aby się zatrzymać?

Jak celebrowasz swoje sukcesy i szczęśliwe chwile?

Mam nadzieję, że znajdujesz na nie czas. Podziel się ze mną na maila.

Anita Iwaniak

anita.iwaniak@assesoria.pl

Gdzie obdarowuję swoją energią

Jestem właścicielką firmy doradztwa finansowego Assesoria: <http://assesoria.pl/> i <https://www.facebook.com/assesoria.wroc?fref=ts>.

Na co dzień pomagam moim klientom poruszać się w gąszczu procedur bankowych. Doradzam i wspieram przy ich realizacji życiowych planów, często jakim jest kupno mieszkania. Zajmuję się również prowadzeniem szkoleń z finansów osobistych oraz prowadzę indywidualne konsultacje.

Prywatnie jestem żoną, córką i przyjaciółką. Uwielbiam praktykować jogę. Od kilku lat jestem wegetarianką i bardzo lubię dbać o zdrowie swoje i bliskich, a jak mam wenę to gotuję pyszne pyszności.

W weekendy na pewno spotkacie mnie wędrującą po lasach z naszym kochanym psiakiem.

To, że lubię tańczyć to wiecie :) ale lubię też grać na bębnie Djembe.

Jak wyznaczyć cel? – metoda SMART

– Katarzyna Dębska

Zacząć trzeba od tego, że aby w życiu gdzieś dojść, należy wiedzieć gdzie chcę iść. W wybraniu najlepszej drogi życiowej pomoże nam wyznaczenie celów. W tym z kolei aby te cele wyznaczyć prawidłowo pomocny będzie SMART.

*Cały świat usuwa się z drogi
człowiekowi, który wie, dokąd zmierza.
/Steve Jobs/*

SMART to narzędzie pozwalające wyznaczyć w sposób prawidłowy cele, które chcesz osiągnąć. Wyznaczenie celu za pomocą tego narzędzia znacząco zwiększa szansę na jego osiągnięcie. Aby skorzystać z metody SMART musimy swój cel dogłębnie przeanalizować, przemyśleć co dokładnie chcę osiągnąć, co będzie wyznacznikiem sukcesu i czego muszę dokonać po drodze do celu, aby do niego dojść.

SMART to akronim od 5 angielskich słów: simple, measurable, achievable, relevant, timely defined.

Polskie rozszerzenie tego skrótu można ZAPISAĆ w ten sposób:

Szczegółowy (specyficzny) – opisujący w konkretny sposób co chcesz osiągnąć;

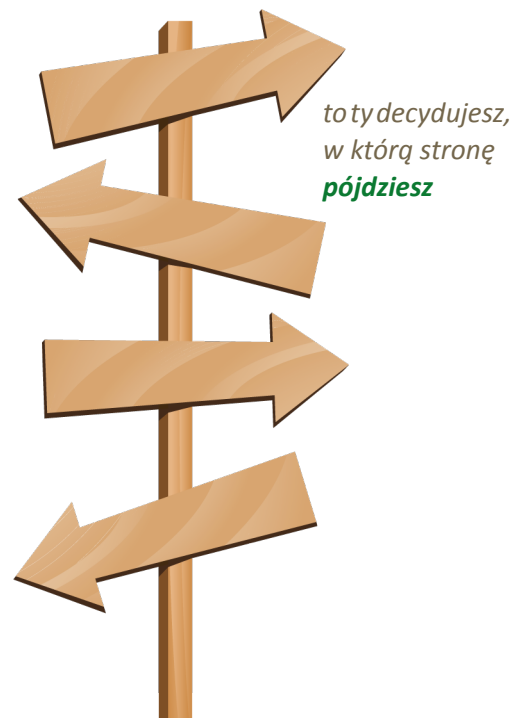
Mierzalny – w jaki sposób zmierzysz efekty;

Atrakcyjny – cel musi być ciekawy, dający motywację i budzący chęć do działania;

Realistyczny – możliwy do osiągnięcia (nie może być zbyt mały ani zbyt wielki)

Terminowy – określ datę jego realizacji (wyznaczenie daty osiągnięcia celu mobilizuje)

Wytyczenie celu według tych zasad to pierwszy, niezwykle istotny krok na drodze do jego zrealizowania.



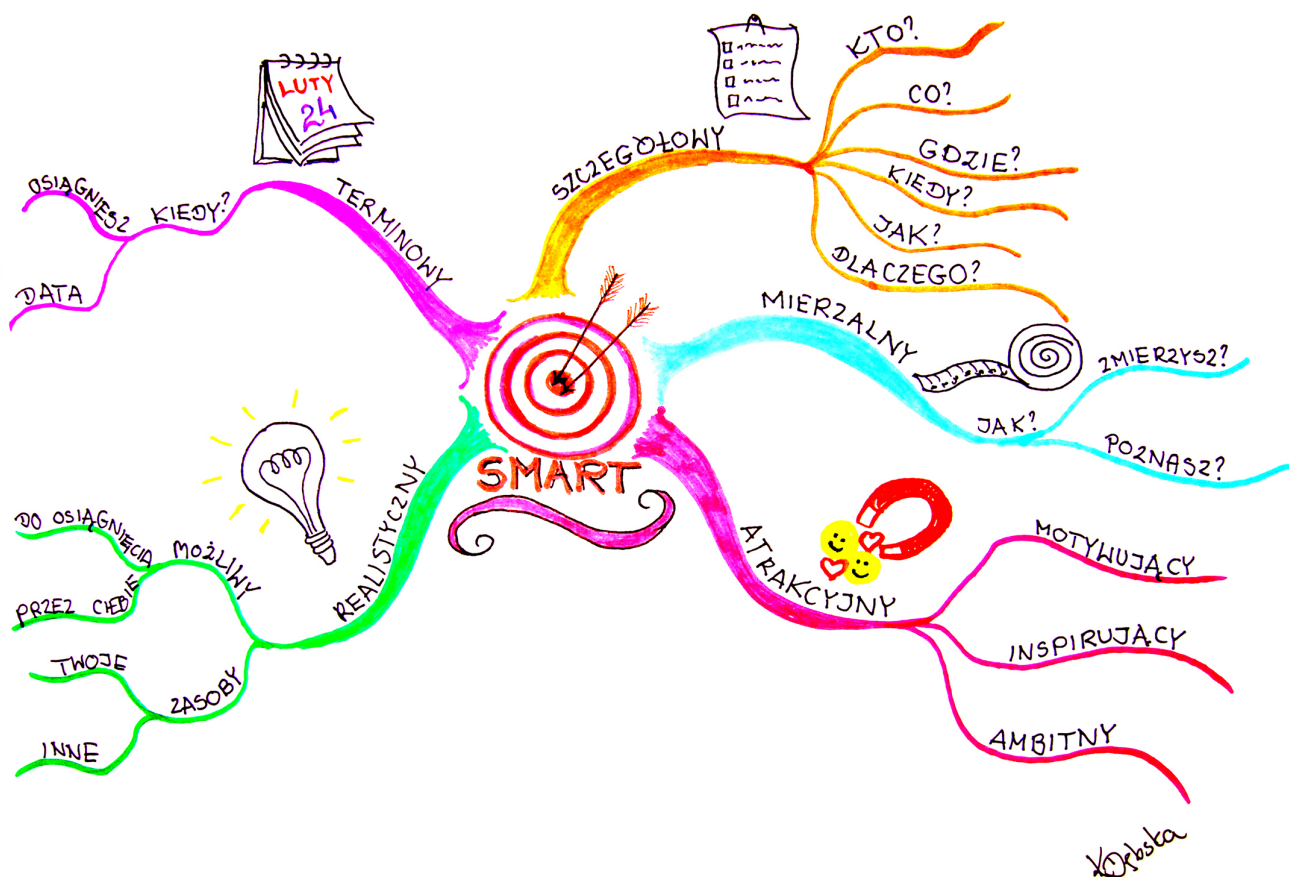
Cel nieprawidłowo sformułowany może prowadzić w niepożądanym kierunku, a brak celu spowoduje „ślepą” wędrówkę przez życie i poczucie braku pełni.

Więc do dzieła, weź kartkę i długopis i zapisz cel zgodnie z metodą **SMART** :)

Możesz również skorzystać z rozszerzonej wersji, czyli SMARTER. Dwie dodatkowe litery w tym skrócie to:

E: „exciting” (ekscytujący) – cel powinien być ekscytujący, nie powinien on być dla Ciebie obojętny, wyznacz cel, który sam w sobie będzie motywujący;

R: „recorded” (zapisany) – dzięki temu nie zapomnisz o nim, będziesz mieć większą motywację, aby go osiągnąć oraz nie będziesz mógł udawać, że nigdy go nie było :)



Trochę o mnie

Urodziłam się w 1972 roku

Jako dziecko mieszkalam

w małej wiosce

Liceum skończyłam

we Wrocławiu

Również we Wrocławiu

skończyłam arteterapię

I także tutaj skończyłam psychologię w SWPS

Przez 15 lat prowadziłam własny biznes

W grudniu 2013 zdobyłam certyfikat coacha w LCC

w Opolu



Psychologia, ludzki umysł i złożoność zachowań pasjonują mnie od bardzo dawna. Człowiek jest zachwycającą istotą, która w całej swojej złożoności jest jednocześnie prosta, która pomimo wielu ograniczeń jest zdolna do wszystkiego... To właśnie jest jednocześnie cudowne i zatrważające. Cudowne, ponieważ każdy z nas jest w stanie osiągnąć wszystko i zatrważające,

bo często zdarza się, iż nie mamy dość sił, aby wygrać z ograniczeniami...

Prywatnie jestem po prostu szczęśliwym człowiekiem. Jestem wdzięczna za to, co mam, i cieszę się każdym nowym dniem. Nie oznacza to, że moje życie jest usłane różami. Wprost przeciwnie, dobrze wiem, co znaczą bariery i ograniczenia, oraz doskonale zdaję sobie sprawę, jak ciężka jest czasami walka z nimi...

Co lubię

Moją ogromną pasją jest czytanie książek, nie wyobrażam sobie dnia bez książki. Kocham książki „prawdziwe”, jak to ja mówię. Czyli te tradycyjne, papierowe. Kolejna moja miłość, oprócz ludzi i książek, to zwierzęta. Wszystkie, i te duże i małe, dzikie i oswojone...

Kontakt

katarzynadebska24@gmail.com

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

+48 533 649 448

Marzenia to piwo, które warto wypić...

– Justyna Kotowiecka

Plany, które rodzą się z pasji, mają największe szanse na realizację. Pasja pomaga w spełnianiu marzeń, o czym niektórzy przekonują się na własnej skórze. Pewnie wielu czytelników zna historie osób, które stworzyły cenione projekty, zaczynając od bardzo małej skali i najczęściej korzystając ze skromnych środków. Dzięki swojemu zaangażowaniu udało się im jednak krok po kroku zbudować coś, co zyskało poważanie i wierną grupę odbiorców.

Tomasz Migdałek jest politologiem z Poznania. Przez jakiś czas zajmował się dziennikarstwem, jego analizy społeczno-polityczne ukazywały się zarówno w internetowych portalach, jak i w prasie drukowanej. Z czasem jednak jego twórcze zainteresowania zaczęły podążać w zupełnie inną stronę.

– Dobre piwo towarzyszy mi od lat. I nie chodzi tylko o samo picie, ale też całą piwną wiedzę i kulturę. To fascynujący i bogaty świat. Chciałem dołożyć do niego własną cegiełkę – mówi.

Podjął decyzję, aby założyć video w Internecie, choć początki

Vlog „Birofile” wystartował w warstwie technicznej, nadrabiać te braki. Stopniowo

piwnego vloga. Tak zaczęła się jego przygoda z twórczością wcale nie były łatwe i niewielu w niego wierzyło.

na początku 2014 roku. Od konkurencji odstawał mocno ale merytoryczna jakość kolejnych filmów pozwalała zmieniać się też formuła vloga i jego wygląd.





– Kluczem do tworzenia dobrych projektów filmowych w sieci jest sprzęt. Zaczynałem od zwykłej internetowej kamerki i kiepskiego mikrofonu. Jakość tamtych filmów była fatalna. Ale nie można przykryć braku wiedzy i rzetelności sprzętem z wysokiej półki. To, co i jak mówisz, prawda, którą chcesz przekazać, jest najważniejsza – opowiada o swoim podejściu do vlogowania, a w oku widać błysk pasji. Jak podkreśla, bez niej ten projekt nie miałby szans powodzenia.

Mówi się, że magia w przekraczaniu granic polega na ryzykowaniu wszystkiego dla marzenia, w które nie wierzy nikt inny, oprócz ciebie. Niestety większość z nas nie potrafi jej przekroczyć. Dlaczego jednym się to udaje, a innym nie? To trudne pytanie, ale jak dowodzą wszelakie badania, nie umiemy nazywać naszych marzeń.

Zajęci walką o byt zapominamy o sobie i o tym, co lubimy. Posiadanie stało się ważniejsze od duchowych doznań. To bardzo smutne patrzeć, jak wielu ludzi zatracą się w pustce dnia i gonić za tym, co ulotne. Dlatego ostatnio jest taki boom na blogowanie. Pisanie czy nagrywanie filmów nie jest dla nas tylko terapią i rozmową z samym sobą, ale dodatkowo szansą na zaistnienie. To podnosi z jednej strony nasze ego, z drugiej może być pułapką. Już na samym wstępie, natrafiając na drobne przeszkody, załamujemy się i rezygnujemy z projektu. Jeśli na naszej drodze stanie osoba, która złośliwie podda nas niekonstruktywnej i pełnej jadu ocenie, to porażka jest gwarantowana. Czy rzeczywiście?

– Komentarze, jeśli cokolwiek robimy w blogosferze, zawsze będą. Trzeba mieć żelazny pancerz, nie przejmować się i robić swoje. Mnie też to nie ominęło. Teraz, gdy vlog ma stabilną pozycję, zdania również bywają podzielone. Niemniej to mi nie przeszkadza, wręcz przeciwnie – dodaje Tomasz Migdałek.

Marzenie tego piwnego vlogera odbiega nieco od standardowych. Jest dość nietypowe i dlatego warto zwrócić na ten projekt uwagę, chociażby po to, aby zobaczyć progres. Pierwsze nagrania w zestawieniu z tymi nowszymi, to jak niebo i ziemia. Vlog wciąż się rozwija i nie brakuje autorowi nowych pomysłów. Cieszy się – jak sam mówi – z tego, że blogów piwnych powstaje coraz więcej i że widzowie są świadomi tego, co piją i potrafią docenić dobre browary.

– To, co robię, sprawia mi ogromną radość. A to chyba w tym wszystkim najważniejsze, aby dobrze się bawić i realizować swoje pasje, nie oglądając się na innych.

vlog piwny – <http://birofile.blogspot.com/>

Justyna Kotowiecka

j.kotowiecka@gmail.com
<http://justynakotowiecka.pl/>

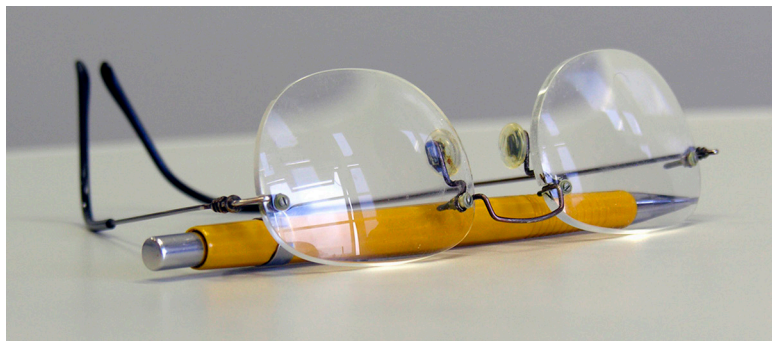
Jesteśmy tym, co o sobie myślimy. Wszystko, czym jesteśmy, wynika z naszych myśli. Naszymi myślami tworzymy świat.

Budda

Czy masz w sobie książkę?

– Anna Grabka

Podobno każdy z nas ma w sobie książkę...



Oczywiście, nie każdy ma w sobie ambicje, by zostać autorem książki. Ale bywa i tak, że są osoby, które chcą napisać, czują taką wewnętrzną potrzebę, ale mają dziesiątki wymówek. A to czują się za młodzi, a to są zbyt zajęci, a to czasu nie mają... A w ogóle – to tyle jest książek na rynku! I kto to później wyda? Czy komuś się to spodoba? Czy ja w ogóle umiem pisać? Z polskiego byłem przecież taki „cienki”...

I tak zabijamy w sobie to piękne marzenie o napisaniu książki.

Jedni chcą opisać swoje życie. Bo mieli je ciekawe, trudne, pełne doświadczeń.

Inni zdobyli praktyczną wiedzę i czują potrzebę podzielenia się nią z innymi.

Jeszcze innych pociągają powieści – myślą o tym, jak pięknie byłoby opisywać zdarzenia, które obserwują... W głowach tworzą wspaniałe opowieści...

Stwórz



Ale... przychodzi taki stwór z wykrzywioną twarzą. Z przymrużonymi oczami, zaciętymi ustami i mimiką oddającą najwyższe zniechęcenie, mówi:

jesteś za młody

nie masz przecież czasu! Dom, rodzina, dzieci...

ty? pisarzem? Buchacha...

przecież nawet w szkole nie szło ci pisanie wypracowań

tyle książek jest na rynku...

a w ogóle masz coś ciekawego do powiedzenia?

kto to będzie czytał?

I w ogóle kto to wyda?

I tak patrzysz na stwora. Wydaje Ci się, że logicznie gada. Przyglądasz się sobie i stwierdzasz... No racja. Z polskiego ledwie trójkątną wyciągałem. Trochę przeżyłem, ale przecież każdy coś przeżył... No i przecież czytelnictwo spada. I wydawnictwa narzekają...

I odkładasz Siebie na bok

Tak, Siebie. Swoje marzenie o napisaniu książki. Swoją historię. Swoje przeżycia. Swoje życie.

Odkładasz się sam do szuflady i zamykasz na klucz. Bo uwierzyłeś stworkowi, który tak przecież realnie sprawdził Cię na ziemię.

Ale może być też inne zakończenie tej historii.

To stworka zamkniesz w szufladzie. I powiesz – spróbuję. Do stracenia nie mam nic. A zyskać mogę:

satysfakcję,

spełnienie

szacunek do siebie

kolejne ciekawe doświadczenie

a na myśl, że pokażesz swojej żonie/mężowi i dzieciom swoją własną książkę – rozpiera Cię duma

i kto wie, może ktoś, kto przeczyta Twoją książkę, zechce Cię poznać i zaproponuje wspólne ciekawe wyzwania?

Jakie będzie zakończenie Twojej historii?

Czy napisanie i wydanie własnej książki jest czymś trudnym?

Otóż napisanie książki nie jest czymś nieosiągalnym. Jasne, że nie każdy ma ambicje, by stać się pisarzem. Ale jeśli kiedykolwiek miałeś takie marzenie i odłożyłeś je tylko dlatego, że posłuchałeś logicznych, bardzo realnie brzmiących argumentów – pomyśl, czy nie zrezygnowałeś w tym momencie z czegoś, co jest głęboko w Tobie.

Co zrobić, by napisać książkę? Najprostsza rada – pisz. Po prostu codziennie pisz. 1-2 strony. Pisz 15-20 minut dziennie. Na pewno znajdziesz na to czas. Założę się. :)

W którymś momencie może zadasz sobie pytanie: czy dobrze piszę? A może coś źle robię? Wtedy znajdź kogoś, kogo możesz o to zapytać. Może przyjaciel? Może ktoś, kto już książkę napisał? Może znajdziesz jakieś rady w internecie?

Z czasem pewnie zechcesz dowiedzieć się coś więcej o wydaniu, kosztach, możliwościach zarobków. Ale te pytania niech nie blokują Twojego pisania.

Niedelikatnie

I teraz powiem Ci nieco mniej delikatnie: najwięcej przeszkód w pisaniu jest w Twojej głowie.

Żeby naprawdę pisać – w początkowej fazie zupełnie nie potrzebujesz wiedzieć nic o wydaniu. A jeśli potrzebujesz – te informacje są dostępne. Żeby zacząć pisać – nie potrzebujesz niczego ponad swoją decyzję oraz kartkę i długopis. No, może komputer z edytorem tekstowym. Pisz.

A jeśli zechcesz udoskonalić swój warsztat, dowiedzieć się więcej – na pewno znajdziesz literaturę, kursy, szkolenia, warsztaty, coachingi i różnego rodzaju pomoce.

Jednak wszystko zaczyna się od pisania.

To jak? Piszysz? Tylko nie mów: *od jutra*. Zaczynaj już dziś! Wydobądź z siebie książkę!



Anna Grabka,
agent literacki i coach autora
www.JakNapisacKsiazke.pl

Jak sprawić, że inni proszą o twoją wizytówkę

– Wanda Loskot

Wskazówki dla utalentowanych i ambitnych profesjonalistów

Jednym z najtańszych i najskuteczniejszych narzędzi w marketingu są zwyczajne wizytówki. Ale tylko pod warunkiem, że wykorzystujemy je w odpowiedni sposób.

Wiele osób sądzi, że ponieważ wizytówki są takie tanie, kosztują zaledwie grosze, najlepiej jest po prostu wręczać je na prawo i lewo każdej nowo poznanej osobie. Na wszelki wypadek, na zasadzie „a nóż widelec”.

To nie jest dobry pomysł.

JA mam całkiem inną strategię.

Ja mam regułę, że NIKOMU nie daję swoich wizytówek, za wyjątkiem, kiedy ktoś mnie o wizytówkę wyraźnie poprosi.

Dlaczego?

Bo kiedy dajemy komuś wizytówkę, ZANIM ktoś o nią poprosi, stawiamy siebie w centrum zainteresowania. Mówimy – oto, czym ja się zajmuję, a może nawet mówimy, to jest to, co ja sprzedaję. Kup ode mnie. Jak nie teraz, to polecam się na przyszłość.



ZAKŁAD POLIGRAFICZNO-WYDAWNICZY
MAD Graf Grażyna Dobromilska

Grażyna M. Dobromilska

mob. 691 66 63 41
e-mail: madgraf@madgraf.eu
www.madgraf.eu www.blog.madgraf.eu

To nie jest dobra strategia i z reguły całkowicie mija się z celem.

To może sprawić, że się czujemy w tym momencie bardzo ważni, ale to nie jest skuteczne.

Wprawdzie większość osób grzecznie zaakceptuje taką wizytówkę i podziękuje nawet, to bardzo rzadko, prawie nigdy, ktokolwiek po tę wizytówkę sięgnie i rzeczywiście zadzwoni. Na ogół te wizytówki wędrują do kosza.

No i w ogóle „Skontaktuj się ze mną, kiedy będziesz mnie potrzebować” – to bardzo słaba próba zainteresowania kogoś naszymi usługami, produktami czy czymkolwiek innym, co mamy do zaoferowania.

A więc dlatego ja nie rozdaję wizytówek.

Oczywiście, nikomu nie sugeruję, żeby zdać się tutaj na łut szczęścia. Nie, nie, nie.

Sugeruję jednak, żeby przestawić się na inne myślenie. Na myślenie pt. „Co muszę zrobić, żeby tę osobę autentycznie zainteresować i żeby sprawić, że ta osoba chce mnie mieć na swojej liście kontaktów?”

Bo kiedy ktoś jest tobą zainteresowany, wtedy sam poprosi o twoją wizytówkę – a być proszonym o wizytówkę, to zupełnie inna sytuacja.

To oczywiście wymaga trochę więcej wysiłku, niż po prostu komuś wręczyć wizytówkę i powiedzieć: „Polecam się w razie potrzeby.”

To wymaga przede wszystkim tego, że to ty musisz się najpierw autentycznie zainteresować tą osobą.

Ale mam dla ciebie tutaj dobrą wiadomość. Bo jako rezultat takiego ekstra wysiłku z twojej strony twój rozmówca sam cię poprosi o wizytówkę.

I co najważniejsze, nie tylko wizytówki nie wyrzuci, ale całkiem prawdopodobne, że będzie z niej korzystać.

No dobra, możesz powiedzieć, ale jak to zrobić? Jak sprawić, żeby moi rozmówcy zainteresowali się mną, skoro nawet im nie powiem, czym się zajmuję?

Po pierwsze...

Postaw sobie za cel... stać się taką osobą, która przyciąga innych. Szczególnie tych, na których ci najbardziej zależy.

To jest naprawdę bardzo proste. Nie łatwe – ale proste. Podstawą jest tutaj mieć zdrowe ego, bo to właśnie zdrowe ego pozwala nam na to, żeby postawić innych w świetle reflektora, zamiast samych siebie.

Inna konieczna umiejętność to sztuka aktywnego słuchania. To jest znacznie więcej, niż powierzchowne kiwanie głową...

Pamiętaj, że ludzie są zainteresowani swoim własnym życiem o wiele bardziej, niż czym ty się zajmujesz. Więc kiedy się pojawia ktoś, kto jest również zainteresowany ich planami, ich celami, ich marzeniami, ich problemami, ten ktoś niemal automatycznie zasługuje na uwagę.

Bo jesteśmy tak skonstruowani, że po prostu trudno nam jest się oprzeć osobie zainteresowanej naszym zdaniem i tym, co my mamy do zaoferowania światu.

W jaki sposób możesz zademonstrować to zainteresowanie?

No, przede wszystkim nie mów o sobie, ale przeciwnie – zachęć rozmówcę do mówienia na JEGO ulubiony temat – o samym sobie.

I słuchaj – uważnie słuchaj. Zdziwisz się, jak szybko to zjednuje ludzi i jak często spotka się to także z zachęcaniem ciebie do mówienia.

Na ogół usłyszysz wkrótce po rozpoczęciu rozmowy coś w rodzaju: „No dobra, tyle na mój temat, a teraz proszę, powiedz, czym ty się zajmujesz?”

Nie popełniaj tutaj błędów, który popełnia większość osób, w takiej sytuacji – Nie wdawaj się tutaj w dłuższą opowieść o sobie. Wierz mi, twój rozmówca w dalszym ciągu interesuje się bardziej sobą niż tobą!

Ale to jest fantastyczna okazja do tego, żeby krótko powiedzieć, czym się zajmujesz. Krótko i węzłowo. Jeśli zastosujesz się do mojego przepisu na 30-sekundową reklamę, w 99 wypadkach na 100 w odpowiedzi usłyszysz „to bardzo ciekawe” – może nawet „czy mogę mieć twoją wizytówkę?”

**No i bingo!
Właśnie Poproszono cię o wizytówkę!**

Okey, a co zrobić, jeśli mimo dłuższej rozmowy ten ktoś jednak o twoją wizytówkę nie prosi? Nie ma problemu.

Jeśli tak, to ty poproś tę osobę o wizytówkę, mówiąc coś w rodzaju...

„To brzmi bardzo interesująco, chcę mieć pewność, że zostaniemy w kontakcie – czy mogę mieć twoją wizytówkę?”

Albo pana wizytówkę?

Albo pani wizytówkę?

Oczywiście z zachowaniem odpowiednich form grzecznościowych.

Na ogół to sprawia, że ta osoba wyciąga swoją wizytówkę, mówiąc jednocześnie: „Oczywiście – a czy mogę mieć także twoją wizytówkę?”

I wtedy wręczasz wizytówkę, bo jesteś o nią proszony...

Piękne prawda? To takie proste i eleganckie zarazem.

A co, kiedy ten ktoś o wizytówkę mimo wszystko nie poprosi?

Ja nawet w takiej sytuacji nie oferuję swojej wizytówki.

Ale to nie znaczy, że ta znajomość nie będzie kontynuowana. Bo teraz ja mam już informacje kontaktowe rozmówcy, a to pozwala mi na to, żeby podjąć inicjatywę. Więc w większości wypadków natychmiast po spotkaniu wysyłam odręcznie zaadresowaną kartę pocztową.

O takiej treści mniej więcej:

*Droga pani Krysiu,
było mi bardzo miło Panią dzisiaj poznać i porozmawiać na temat blablaba. Mam nadzieję, że nasze ścieżki się teraz będą częściej stykać – chciałabym Panią poznać bliżej.
Słoneczne pozdrowienia, Wanda.*

Tę kartkę wysyłam pocztą. I teraz, kiedy wysyłam tę kartę, do koperty wkładam także swoją wizytówkę.

Możesz zaoszczędzić, wysyłając podobną notkę e-mailem, ale skuteczność w takim wypadku spada dosłownie na łeb na szyję – nie warto tutaj oszczędzać, bo to jest na zasadzie: oszczędzasz grosze, a tracisz tysiące złotych.

To oczywiście nie znaczy, że pani Krysia zaraz do mnie zadzwoni.

To nie znaczy, że będzie zainteresowana zakupem ode mnie albo spotkaniem ze mną. W większości wypadków to będzie wymagało podążania i więcej zachodu z mojej strony.

Ale jeśli jest to osoba, z którą warto utrzymywać kontakty, jeśli to jest osoba wpływowa albo ktoś, kto faktycznie może być moim idealnym klientem, to chyba się zgodzisz, że jest to świetny początek długiej znajomości.

Wanda Loskot

Wanda Loskot mieszka na stałe w USA, gdzie od ponad 20 lat jest doradcą ds. rozwoju małych firm. Jeśli podoba ci się jej artykuł powyżej, na pewno także spodoba ci się jej *gratisowy* audio-kurs „25 Sekretów Powodzenia Super Ekspertów” – możesz się zapisać na ten kurs na stronie SekretyPowodzenia.com.

Fot. Katarzyna Dobromilska



Zacznij działać, bo działając, zwiększasz prawdopodobieństwo nieprawdopodobnych rzeczy...

/Efekt motyla, Kamil Cebulski/



www.sukcestwojejfirmy.com/blog/

Kim właściwie jest ta Wanda Loskot?

Wanda wychowała się w Polsce, ale od wielu lat z górą mieszka w USA. Jest z zawodu doradcą i specjalistką od rozwoju małych firm. Zajmuje się tym już od 20 lat.

Choć od dawna stać ją na to, by żyć w luksusie, nic nie robiąc, ani jej to w głowie. Kocha to, co robi, dlatego dalej pracuje z klientami na czterech kontynentach, jej artykuły są dalej publikowane i tłumaczone na przeróżne, czasem mało znane języki.

Od wielu lat Wanda zalicza się do czołówki amerykańskich ekspertów do spraw rozwoju małych firm. Jej książka „Make Your Business Thrive” spotkała się w USA z entuzjastycznym przyjęciem.

Jest na tyle dobra, by Jay Abraham, najsłynniejszy w Stanach (i najdroższy) konsultant doradca ds. małego biznesu, zaprosił ją do współpracy – jej rolą było ocenianie stron internetowych klientów Abrahama...

Ale zanim zaczęła oceniać i doradzać, Wanda przeszła przez prawdziwie amerykańską szkołę biznesu, rozwijając swoje własne firmy od podstaw: najpierw polską restaurację, potem biuro handlu nieruchomościami i wreszcie własną firmę szkoleniową.

Nie obyło się bez masy pomyłek i błędów, niektórych bardzo bardzo bolesnych i bardzo kosztownych – Wanda przyznaje, że było dosłownie raz na wozie, raz pod wozem. W trakcie tej szkoły życia ogromnie się zmieniła pod wpływem prowadzenia biznesu i pod wpływem niezliczonych kursów i książek, które pochłaniała, odkąd przyjechała do Stanów.

„Mój sukces jest wynikiem tego co się zmieniło WE mnie — nie tego, co się zmieniło WOKOŁO mnie” – mówi Wanda

Dlatego już wiele lat temu odczuła ogromną potrzebę dzielenia się tą wiedzą z innymi i teraz zawodowo pomaga swoim klientom unikać tych błędów, które sama popełniała. O wiele taniej jest uczyć się na cudzych błędach!

„Największą satysfakcję w życiu czerpię z pomagania ambitnym przedsiębiorcom w rozwijaniu biznesu – to dla mnie prawdziwa frajda!”

Jeśli chcesz, by to TWOJA firma dominowała na rynku (zamiast dominacji twojej konkurencji), trzymaj się stron Wandy, zapisz się na jej biuletyn, bierz udział w jej programach, które organizuje od czasu do czasu. A jeśli możesz sobie na to pozwolić, zatrudnij ją jako osobistego coacha.

„Czasami czuję się jak Prometeusz, który wykradł bogom ogień z Olimpu i po prostu musiał się tym podzielić z resztą ludzi.”

Biznes jest wspaniały, kiedy wiesz, jak przyciągać najlepszych klientów. Kiedy wiesz, jak się ustawić poza wszelką konkurencją tak, by twoja firma była jedynym i logicznym wyjściem dla tych, którzy potrzebują tego, co oferujesz...

Prowadzenie firmy to czysta radość, kiedy twoi pracownicy chcą dla ciebie pracować, kiedy masz wystarczająco wiele czasu nie tylko na pracę ale także na rodzinę, na wypoczynek, na podróże i wszelkie inne przyjemności. Kiedy firma przynosi ci zyski rosnące jak na drożdżach, kiedy twoje oszczędności rosną szybciej niż długi i kiedy masz usystematyzowany biznes, który pracuje dla ciebie ...

Wanda wie bardzo dużo na temat biznesu, ale mimo wszystko jednak wciąż jeszcze inwestuje co najmniej 20 godzin tygodniowo w czytanie najnowszych książek i czasopism z dziedziny marketingu i biznesu. W dalszym ciągu co miesiąc bierze udział w jakiejś konferencji albo zalicza nowy wartościowy kurs...

A ile TY inwestujesz w swoją wiedzę na temat prowadzenia firmy? Pamiętaj, że jeśli niewiele inwestujesz, nie możesz się spodziewać wielkich rezultatów!

„Ktoś kiedyś powiedział, że sukces to nie dojście do celu, ale wędrówka w stronę coraz to nowych celów. Czuję, jakbym tę wędrówkę dopiero rozpoczęła, bo im dalej idę, tym bardziej sobie zdaję sprawę z tego, że to, co najciekawsze, jest wciąż jeszcze przede mną.” – mówi Wanda Loskot.

I przed tobą też!

Trzy sposoby radzenia sobie z emocjami poprzez pisanie

– Grażyna Dobromilska



PAMIĘTNIK

Pamiętnik jest bardzo dobrym, skutecznym i szybko działającym narzędziem do uspokajania emocji, a służy także do przechowywania ważnych zdarzeń od zapomnienia. Najlepiej jest pisać codziennie.

Zachęcam cię do pisania. To tylko na początku jest trochę trudne. Z czasem pisanie staje się nawykiem. A ile radości daje wspomnianie po latach miłych chwil... Zapomina się wiele szczegółów, a nieraz i całe sytuacje. Dodatkową zaletą pamiętnika jest to, że uczy wyrażać swoje myśli i analizować uczucia swoje i innych.

A zatem do dzieła, pisz.

Początki mogą być trudne, ale im szybciej się za to weźmiesz, tym szybciej zauważysz, jakie to pisanie jest łatwe i potrzebne.

Sama postanowiłam pisać pamiętnik w 8 klasie szkoły podstawowej. Nie wiedziałam, o czym pisać. To było pisanie takie chropawe i wymuszone na początku. Wklejałam zdjęcia, bilety wstępu na imprezy, w których brałam udział. Pisałam jednak codziennie.

Ale z czasem nabrałam wprawy i „za jeden wieczór” potrafiłam spisać zeszyt 60-kartkowy :-) Może i tu ma swe źródło mój „talent literacki, intuicja literacka” :-) Niewątpliwie, natchnienie do pisania to ja mam...

Szczególnie pamiętnik i pisanie pomagały mi w chwilach wzburzenia czy załamania. Już po paru słowach zapisanych w pamiętniku, łzy obsychały, chaos w myślach się uspokajał, mogłam przypominać sobie sytuację, argumentować „za” i „przeciw”, jakbym reprezentowała raz swoje interesy subiektywne, raz „interesy” osoby, która wywołała we mnie takie wzburzenie. To pozwalało z dystansu ocenić, na ile mogłam mieć rację ja, a na ile osoba, która tak bardzo mnie dotknęła, jak to wtedy oceniałam.

To pozwalało wyciągnąć wnioski na przyszłość.

Warto w pamiętniku stosować dialogi. To znacznie ułatwia pisanie, ponieważ nie musimy się zastanawiać nad formą gramatyczną. Notowanie odbywa się w sposób naturalny, zgodnie z przypominaniem sobie zaistniałej sytuacji.

Wątki z życia mogą przeplatać się z przemyśleniami, do jakich skłania cię przeczytana gdzieś wypowiedź. W książce, czasopiśmie, na jakimś forum dyskusyjnym.

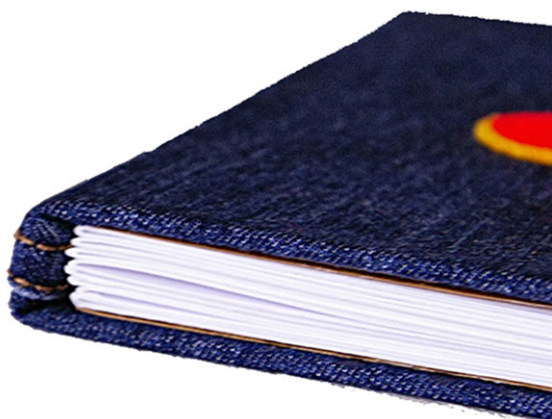
Nie musisz zastanawiać się nad formą gramatyczną. Po prostu pisz. Lepiej jest pisać odręcznie, jakkolwiek. Zresztą, lepiej odbywają się procesy w mózgu w zakresie terapeutycznym, gdy pisanie odbywa się w zeszycie. Łatwiej z kolei redagować tekst pisany w edytorze tekstu na komputerze, jeśli miałabyś ochotę poprawić potem błędy gramatyczne czy stylistyczne, które przy kolejnym czytaniu mogłyby cię niepotrzebnie denerwować.

Dziennik Pozytywnej Zmiany, a właściwie „Obudź w sobie olbrzyma” Anthony’ego Robbinsa

Na Dziennik wybieram zeszyt w twardej oprawie 100-kartkowy z jakąś inspirującą okładką :-)

Dziennik towarzyszy mi od 13.08.2006 roku. Właśnie spisuję zeszyt numer 46.

Najpierw dużo zajmowały w nim sprawy osobiste i działy poświęcone porządkowaniu życia domowego.



Koleżanka wyjaśniła mi, że przede wszystkim problem leży w moim stosunku do siebie, w braku wystarczających uczuć do siebie. Nad tym więc pracowałam.

Bardzo dużo mi pomogło przeczytanie książki Anthony Robbinsa, *Obudź w sobie olbrzyma*, z której nauczyłam się, jak zmieniać swój negatywny wzorzec myślenia.

str. 286

Alternatywne słowa powinny albo całkowicie zaburzać twój wzorzec ze względu na swoją śmieszność, albo przynajmniej znacznie zmniejszać poziom negatywnych emocji. /Anthony Robbins/

Na początku, oczywiście, miałam cały bałagan brzydkich słów w głowie, zarówno pod adresem osób, które mnie krzywdziły, jak i co do interpretacji swoich stanów fizycznych i samopoczucia.

Metoda zaproponowana przez Anthony’ego, wymiany słownika wewnętrznego słów obezwładniających na nowe słowa, wzmacniające, stosowana systematycznie, dawała efekty.

Bo w kolejnych zakładanych dziennikach, w których przepisywałam sobie, nad czym w danym „dziale” mam codziennie pracować, czułam, że zapisane słowa negatywne zupełnie mi „nie pasują”, uwierają i zastępowałam je coraz bardziej łagodnymi.

Np. w zeszycie 12 od 10.10.2007 do 28.11.2007 pracowałam z takim zestawem:

Stare słowo obezwładniające:

1. Jestem zdenerwowany
2. Zrobiłem głupstwo
3. Niepowodzenie

Nowe wzmacniające słowo:

1. Wolę coś innego
2. Próbowałem coś odkryć
3. Potknięcie

A już w zeszycie numer 15 od 29.02.2008 do 5.04.2008 widzę, że zniknęły z mojego słownika słowa Zrobiłem głupstwo i Niepowodzenie.

Po prostu, przepisałam sekwencję do pracowania nad nią i wykreśliłam, bo takich doświadczeń, takich myśli nie miałam, to co było nad nimi pracować :-)

W ogóle w moich myślach nie pojawiały się negatywne skojarzenia ani nie miałam negatywnych relacji z ludźmi.

Ale chyba poczytam już od jutra od nowa tę książkę i coś wprowadzę do dziennika z tego zakresu pracy nad sobą, bo analizując zeszyty sprzed lat, widzę, że efekty były znakomite.

Choć przez te kilka lat pracy nad sobą, poznawania innych metod, osiągnęłam takie efekty, że obecnie przytuliłabym do serca cały Wszechświat :-) Jest to zgodne z moją wizją działalności biznesowej.

Anthony Robbins zwraca jednak w swojej książce Obudź w sobie olbrzyma uwagę na to, że ważna jest wymiana nie tylko słów obezwładniających na słowa wzmacniające.

Ważna jest także transformacja myśli w zakresie intensywnego doświadczania emocji pozytywnych.

str. 288

Wykorzystanie Słownika Transformacji nie ogranicza się oczywiście do tłumienia negatywnych emocji. Mamy również dzięki temu możliwość znacznie intensywniejszego doświadczania emocji pozytywnych. /Anthony Robbins/

I tu – poszalałam :-) Z bogatego zestawu zaproponowanych słów wybrałam te, które mnie mocno podkreślały pozytywnie. I te słowa towarzyszyły mi we wszystkich dziennikach.

Dobre słowo/zwrot

1. Silny
2. Dobry
3. To mi dodaje sił

Wspaniałe słowo/zwrot

1. Nie do pokonania
2. Niewiarygodnie dobry
3. To mnie zmienia w błyskawicę

Anthony wyjaśnia, dlaczego tak się dzieje, że to „działa”:

Taka technika tworzy nowy wzorzec w twoim systemie nerwowym – neuronową autostradę wprost do przyjemności. Dawaj sobie jakąś nagrodę, ilekroć użyjesz nowego słowa zamiast starego, a szybko przekonasz się, że znalazłeś w swoim życiu kolejną możliwość wyboru. /Anthony Robbins/

W jednym z moich zeszytów mam także zapisane aforyzmy z kart motywacyjnych, jakie miałam okazję poznać u Wandy Loskot w Klubie Przedsiębiorcy, do którego zapisałam się 18.09.2007 roku.

Musiałam się wypisać z Klubu po zamknięciu firmy w 2011 roku. Teraz pracuję na umowę o dzieło i bardzo to sobie chwale :-) A z wiedzy Wandy korzystam nadal na jej blogu.

Te aforyzmy to także drogowskazy...

Żeby wygrać jakiegokolwiek zawody, musisz nie tylko trenować, ale także brać w nich udział.

Twoja przyszłość to nie tylko miejsce, do którego zmierzasz. To także miejsce, które tworzysz.

Każdy problem zawiera w sobie także obietnicę poprawy.

Pamiętaj, wszystko jest możliwe! Wczorajsze marzenia to dzisiejsza rzeczywistość.

Przyszłość należy do tych, którzy wierzą w realizację swoich marzeń.

Nie wiesz, jak wysoko i jak daleko możesz naprawdę polecieć, dopóki nie rozwiniesz swoich skrzydeł.

To najpiękniejsza nagroda w naszym życiu: nikt nie może naprawdę pomóc innej osobie, nie pomagając samemu sobie jednocześnie.

To także okazja do refleksji o bieżącym dniu.

Wewnętrzne okładki każdego zeszytów uzupełniam o aforyzmy, które w danym okresie przypominają mi o moich najważniejszych celach.

Zachęcam cię do pisania. To tylko na początku jest trochę trudne. Z czasem pisanie staje się nawykiem. Tym bardziej, że spisujesz maksymalnie 2 strony dziennie. To Dziennik, a nie Pamiętnik.

A ile radości daje wspomnianie po latach miłych chwil... i tego, ile to się robiło w ciągu doby. Zapomina się wiele szczegółów, a nieraz i całe sytuacje. I nic dziwnego, że jest się TU, a nie „sto lat” wstecz...

Dodatkową zaletą wszelkich form pisania jest to, że uczą wyrażać swoje myśli i analizować uczucia swoje i innych.

A zatem do dzieła, pisz.



Komentarze (6) do “Dziennik Pozytywnej Zmiany”

Ula Bogdał:

wow aż tyle dzienników :D ja pisałam jak chodziłam do liceum i trochę później też. Próbowałam pisać jeszcze jak byłam w ciąży i chwilę po urodzeniu córki, ale potem przestałam i już nie piszę. Ale ja pisałam właśnie raczej pamiętnik niż dziennik i czasami leciałam po 10 stron jak miałam wenę ;) Praca nad sobą na zasadzie tych rad Robbinsa uważam za mega osiągnięcie. Ja nigdy nie mogę się przekonać do takich zadań, ale ostatnio przynajmniej praktykuję samoobserwację. ;)

Grażyna Dobromilska:

Rady Robbinsa są świetne i skuteczne. Ja długo Ula pisałam pamiętnik. Potrafiłam na jeden raz spisać zeszyt 60-kartkowy :) Potem nie miałam czasu, więc przerzuciłam się na dziennik. No i emocje miałam uzdrowione, to nie było po czym osuszać łez :)

Ula Bogdał:

Mi się wiele razy rozmazywały litery w zeszycie od łez, ale po napisaniu tego co chciałam łzy się kończyły ;)

Grażyna Dobromilska:

Ja miałam inaczej. Płakałam mocno, łzy wręcz nie do opanowania, wręcz z niechęcią do życia, jaka to ja nieszczęśliwa... A pierwsze kilka zdań i łzy obsychały i z rozmazanej emocjonalki przeradzałam się w rzeczowego profesjonalistę, który bada problem. Jak odkładałam zeszyt to już śladu nie było po niszczących emocjach.

Zofia Życińska:

Grażynko, też jestem pod wrażeniem liczby dzienników. Potężna kolekcja!). O przelewaniu myśli i emocji do zeszytów wiedziałam, natomiast pełnym odkryciem jest podany przez Ciebie sposób trenowania zamiany wzorów negatywnych na pozytywne. Tego nie wiedziałam... Potrafię być bardzo surowym krytykiem dla siebie i wiem już dzięki Twoim wskazówkom jaki popełniam błąd. „Rozprawianie” się z sobą w dzienniku nie ma być papierową egzekucją ale pozytywnym procesem wzmocnienia. Mam prawo do błędu, złego wyboru, pomyłki i nie muszę sobie z tego powodu...dawać!). „Każdy problem zawiera w sobie także obietnicę poprawy”. Dla mnie – EUREKA!. Dziękuję Ci.

Grażyna Dobromilska:

Niektórzy Zosiu nie polecają pisania pamiętnika, bo są przeciwni wracaniu do negatywnych zdarzeń. Ja nawet nie miałabym czasu na przeczytanie tego wszystkiego. Chodzi o to, żeby przeżyć tu i teraz i właśnie nie wracać. Tak samo z Dziennikiem Pozytywnej Zmiany. Poćwiczyć i nie wracać. Czym innym jest Dziennik Sukcesu, Dziennik Zwycięstw.

Journalution jako narzędzie do wyładowania swojej złości lub obudzenia swojego wewnętrznego głosu

Prostszy sposób pisania proponuje w swojej książce pt. „JOURNALUTION” pisarka pani Sandy Grason.

Metoda zaproponowana przez Sandy polega na pisaniu tego, co ci leży na sercu, wylaniu na papier swoich emocji, złości, tego co ci się nie podoba. Ona sama pisząc, doznawała wewnętrznej ulgi, jakby kamień spadł jej z serca i pisała o wszystkim.

A zaczęła pisanie będąc młodą dziewczyną, która bardzo przeżyła odejście ojca. Pisanie było jej sposobem na odgradzenie się od zgiełku, hałasu, natłoku informacji z TV, miejsca, w którym mogła słuchać swojej wewnętrznej mądrości, własnych marzeń itd.

W wywiadzie dostępnym w internecie Sandy mówi, że każdy może być takim autorem, wydawcą własnej książki. Mówi, jak za każdym razem słyszała takie dwa głosy, z jednej strony: **Napisz książkę**, a z drugiej strony: **Nie możesz tego zrobić, za kogo się uważasz?** A zatem wewnętrzna mądrość z jednej strony oraz wewnętrzna krytyka z drugiej.

Metoda Sandy to pisanie wtedy, gdy jesteś smutna, masz problem. Kiedy napiszesz o tym, rozwiązanie przyjdzie samo. I nie potrzeba na to dużo czasu. Sandy proponuje 10 minut maksimum. Radzi, abyś poszła do swojego pokoju z minutnikiem, nastawiła go na 10 minut, tylko 10 minut, wyłączyła tel. komórkowy. Wzięła czystą kartkę i pisała, nie zwracając uwagi na styl czy na błędy gramatyczne. Wyrzuciła z siebie to, co przychodzi ci do głowy, twoje wątpliwości, wtedy niemal



zawsze pojawi się coś ciekawego. Po takich ćwiczeniach obudzisz swój wewnętrzny głos, poczucie bezpieczeństwa, a wtedy problem czy złość zejdzie na niższy (głębszy) poziom twojej świadomości.

Jej rady dla osoby, która chciałaby pisać swój własny dziennik?

Nie ma żadnych zasad, w ciągu 10 minut napisz to, co ci przychodzi w danej chwili do głowy, opisz swoje wątpliwości, swoje uczucia itd. np. Ja wiem Ja jestem ... Miałam wspaniały dzień ... Jak wyglądałaby rozmowa ze mną w wieku 99 lat albo lista rzeczy, które kocham robić, np. masaż, wypicie filiżanki kawy. Pozwól sobie otworzyć się na swoją wewnętrzną mądrość. Przelej na papier coś, co siedzi w tobie, a z czego nie zdawałaś sobie sprawy, wyłącz głos krytyki. **Pisz z myślą o tym, że nikt oprócz ciebie tego nie będzie czytać.** Każdego dnia będziesz przypominać sobie o swojej wielkości. Nasze życie jest bardzo szybkie, dlatego pisanie jest lekiem na twoje cierpienia, połączenie z twoimi pasjami.

Książka zawiera 47 wskazówek i są one tak opracowane, aby połączyć cię z twoją wewnętrzną mądrością.

W wywiadzie udzielonym w Internecie w związku z napisaniem swojej książki Sandy proponuje przyjęcie następujących kroków:

Krok 1: Oczyszczyć się ze swoich problemów.

W ciągu 10 min. napisz:

- chcę, żeby moje życie wyglądało tak ...
- mój idealny dzień ... od momentu, kiedy się obudziłaś ...
- to pozwoli ci oczyścić się z tego, co mówi do ciebie wewnętrzny głos, jakiego życia pragniesz

Krok 2: Stwórz wizję, która cię oświeci (od środka).

Napisz swoją wizję, która powinna być napisana w czasie przeszłym dokonanym, jakby już się wydarzyła:

- jestem tak wdzięczna, że jestem
- jestem wdzięczna, że mam wspaniałe związki z ...

Zapisz te wizje na kawałku papieru i powkładaj je w różnych miejscach, nad lustrem w łazience, na komputerze, w samochodzie itd.

Kiedy przeczytasz te wizje, poczujesz tę energię, powiesz sobie: Tak.

Krok 3: Przypominaj sobie o swojej wielkości.

To jest klucz do szczęścia. Bądź zadowolona, że to już się stało. Wszyscy są energią. Pozwól, żeby życie kierowało tobą. Codziennie przypominaj sobie o swojej wielkości.

Zapraszam do komentowania, Grażyna

PS. Tekst (tłumaczenie z języka angielskiego) udostępnił Andrzej Małek.



moje ulubione zdjęcie licealistki drugiej klasy...

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

Chociaż obecnie zdecydowałam się na ścisłą specjalizację: korekta, redakcja, skład. Rzadko projektuję okładki. Chyba że do poradników i wydawnictw regionalnych.

A grafiką bawię się w blogu i przygotowuję kolejne numery magazynu Psychologia Sukcesu.

Sama jestem osobą posiadającą liczne pasje... umożliwiające mi pracę w dziedzinie, którą kocham, w sposób możliwie najlepszy, czerpiąc jak najwięcej przyjemności z kontaktów ludźmi :-)

Uwielbiam astrologię...

Słoneczny znak zodiaku – Waga. Księżycowy znak zodiaku – Strzelec.

Dane urodzeniowe: 17 października 1958 roku o godz. 5:00 w Kraśniku Fabrycznym. Dominujące planety w profilu osobowości Saturn i Wenus.

Uwielbiam psychologię...

Oczywiście, że jestem inteligentna emocjonalnie i rozwijam swoją wiedzę w tym zakresie. Bogatą wiedzę czerpię z książek, Internetu, ale także z Charakterów i Zwierciadła i polecam je gorąco wszystkim, którym zależy na rozwoju emocjonalnym i duchowym. W tym zakresie doceniam także Wrótkę.

Uwielbiam książki, naukę o języku, kulturę i kulturę słowa...

To podstawa mojej skuteczności w zakresie nienagannej ortografii i pięknej polszczyzny.

Lubię też pisać...

Dzienniki i Notatki w różnej formie prowadzę od ósmej klasy szkoły podstawowej.

Zdecydowanym ekspertem jestem w temacie „SZCZĘŚCIE”...

No i jeszcze jedno – kolekcjonuję ANIOŁY...

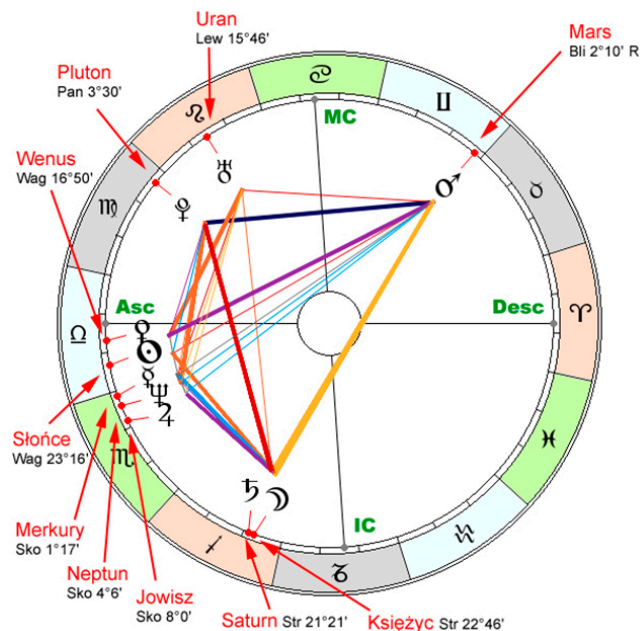
Figurki, książki o aniołach i z tematem w tle, kalendarze.

Jeśli o kolekcjach mowa, kolekcjonuję też „WSPANIAŁYCH” ludzi...

... przyjaznych, wartościowych, lojalnych, żyjących z pasją.

Astrologia **samopoznania**

– Grażyna Dobromilska



Urok astrologii polega przede wszystkim na tym, że pokazuje ona ludziom, że ich życie nie jest przypadkowe. A właśnie przypadkowość własnego losu jest zmurą, jaka dusi człowieka współczesnego.

Astrolog pokazuje klientowi kartkę papieru z tajemniczym wykresem, który najwyraźniej jest projektem jego osobowości i planem jego życia. I oto do ośrodka świadomości w mózgu dociera sygnał: „Moje życie zostało – kiedyś, przez jakieś wyższe siły – zaplanowane. Istnieje zamysł co do mojego życia, i ja ten zamysł mogę lepiej lub gorzej zrealizować, potwierdzić.”

I nieoczekiwanie następuje moment, kiedy „z oczu opadają łuski”. Ktoś, kto zapoznaje się ze swoim horoskopem, zaczyna widzieć w swoim życiu wyższy porządek.

Wojciech Józwiak, Horoskop jako potężny środek zmieniający świadomość, 23 września 1999

Bezsprzecznie, najważniejsze jest rozpoznanie swoich szczególnych zdolności, talentów, by móc wykonywać zadania z wielką pasją i z poczuciem, że się „nie pracuje”.

Zaprezentowałam w tym numerze klasyfikację Myers-Briggs, pokazałam link do księgarń, w których można zakupić książkę „Rób to, do czego jesteś stworzony”, a także do strony z testem (str.).

Dzięki pracy nad korektą książki Laurki Kozowskiej dowiedziałam się o badaniu osobowości poprzez Structogram® i przybliżyłam ten temat we współpracy z trenerem, Anną Urbańską. Po zapoznaniu się z materiałami zorientowałam się, że nie da się w tym temacie udzielić gratisowych wskazówek: „jakie ćwiczenie zrobić”. Ale za to otrzymujesz od firmy rabat na szkolenie stacjonarne :)

Musisz się spieszyć, promocja obowiązuje w maju 2015 roku (str. ...)

Metod badania talentów jest więcej. Wszystkie płatne.

Postaram się dotrzeć do innych trenerów, by przedstawić Tobie metody skuteczne.

Tym razem coś jeszcze z „mojego podwórka”, czyli poznanie siebie poprzez **astrologię samopoznania Wojciecha Józwiaka**. Była dla mnie takim strzałem w dziesiątkę, że szczerze tę metodę polecam. Jeśli nie znasz astrologii, trochę potrwa, zanim posiadasz tę wiedzę. Jeśli zaś znasz astrologię, będzie to dla Ciebie prostsze.

Ja ze swej strony proponuję, że mogę zrobić dla Ciebie kosmogram z opracowaniem GRATIS :)

Ale musisz się spieszyć. Oferta dotyczy pierwszych 5 osób.

Robiłam takie opracowanie dla ok. 10 osób. Michał Jankowiak stwierdził, że jeszcze nigdy nikt mu tak trafnej interpretacji nie przygotował. Laurka Kozowska także była z niej bardzo zadowolona.

Dużo wiem o astrologii i swoim portrecie astrologicznym dzięki kursowi internetowemu astrologa Wojciecha Józwiaka, w którym uczestniczyłam w latach 2004-2007.

http://madgraf.eu/index.php?option=com_content&view=article&id=39&Itemid=37

Mój układ planetarny był przedmiotem ćwiczenia, wykładu i dyskusji w roku szk. 2006/07. Jak i większości uczestników kursu, BTW (by the way).

Dzięki astrologii rozpoznałam swoją metodę pracy, zarówno w obecnej profesji zawodowej poligrafii, jak i w całym swoim życiu, poczynając od ucznia – znakomitego matematyka i fizyka rozwiązującego zadania poprzez informatyka-programistę aż po właśnie obecną ścisłą specjalizację korektora i grafika.

Dowiedziałam się, że moją domeną jest wrodzone wycucie piękna i estetyki oraz dokładność i cierpliwość, co jest nieocenione przy tworzeniu przeze mnie projektów – zawsze pięknych projektów :)

Lubuję się w odkrywaniu wartościowych, mocnych stron swoich, członków rodziny, znajomych i przyjaciół i analizowaniu szeregu informacji, które określają nasze możliwości. Dowiaduję się, że są ograniczenia planetarne, na które „nie ma siły” i uczę się je u SIEBIE, członków rodziny, przyjaciół i... ludzi w ogóle – akceptować.

Jak rozpoznałam swoją metodę pracy?

Jednym z ćwiczeń w roku szkolnym 2006/2007 było przygotowanie pracy na temat horoskopów dwuplanetarnych – czyli sposobu przejawiania się dwóch dominujących planet w osobowości człowieka na bazie własnego wewnętrznego odczuwania ich działania w horoskopie.

Mnie Wojciech Józwiak na podstawie mojego horoskopu przydzielił parę Saturn-Wenus. I to był strzał w dziesiątkę!

Wenus na Asc, Saturn wskazany przez Księżyc.

Dlaczego przestałam się stresować, że nie wszystko potrafię w poligrafii i plastyce, możesz przeczytać we fragmencie mojej pracy o moich dominantach planetarnych parze planet Saturn-Wenus, którą w całości zamieściłam [w pliku pdf](#).

W uproszczeniu maksymalnym, Wenus jest planetą piękną, Saturn – dyscypliną.

Piszę w swojej pracy ćwiczeniowej z kursu astrologii m. in. o sposobie rozwiązywania zadań matematycznych i fizycznych oraz pisania programów komputerowych w poprzednich latach swojego życia. Jako przejawów działania pary Wenus-Saturn. No i obecny etap „ściśłości, dyscypliny, porządku, dobrej organizacji, sprawdzającej się praktycznie, metodyczności” to moja obecna praca przygotowalni poligraficznej wydawnictw. Trzeba podzielić zadanie na etapy, zmieścić teksty, grafikę i fotografie w zadanym formacie i ilości stron, z zachowaniem przyjętej konwencji układu czy efektów. Saturn. Ale tu jest już dużo mojej Wenus. Tu się moja Wenus bawi i realizuje... Tyle, że mam swój rozpoznawalny styl składania. To jest takie matematyczne, ścisłe, logiczne podejście do układu stron. Właśnie takie saturnowe, trochę sztywne. Dlatego nie mogłabym np. pracować w dziale reklam, bo nawet nie umiem tworzyć jakichś „bajerów”. Nie znoszę też pisanego na tle, bo to moim zdaniem czyni tekst nieczytelny.

Choć lubię w grafice elementy malarskie. Wenus. Ale nie mam zdolności manualnych w tym zakresie. Efekty malarskie sobie tworzę, bawiąc się w programie komputerowym do grafiki Adobe Photoshop, tyle, że nie przez proste stosowanie filtrów, lecz też „kombinuję”. Przy tym umiejętność położenia elementu w dokładnie pasującym estetycznie miejscu, to już jakiś „siódmy wenusowy zmysł”.

Nie od razu tak się dzieje. Wenus nieustępliwie prosi o zadowalające wrażenia estetyczne i nie popuszcza Saturnowi, każąc mu cierpliwie pracować w oczekiwaniu na końcowy efekt i marnować kolejne kartki papieru i drobinki toneru na wydruki próbne kolorowe... /.../

A jak oceniły moje koleżanki z kursu astrologii, cała moja strona internetowa jest wyrazem tej dominanty: wenusowe piękno i saturnowy porządek i logika...

Bo ja tak sobie szukam pięknych kolorów tła napisów w palecie barw Adobe Photoshop i przenoszę w PHP WebPage Editor niemal każde i, wy, z, pod itd. z końca wiersza do następnej linii, bo tego wymaga polska norma składania wydawnictw i... estetyka :-). Tak, tak... html-owe
 w ciągłym cierpliwym użyciu...

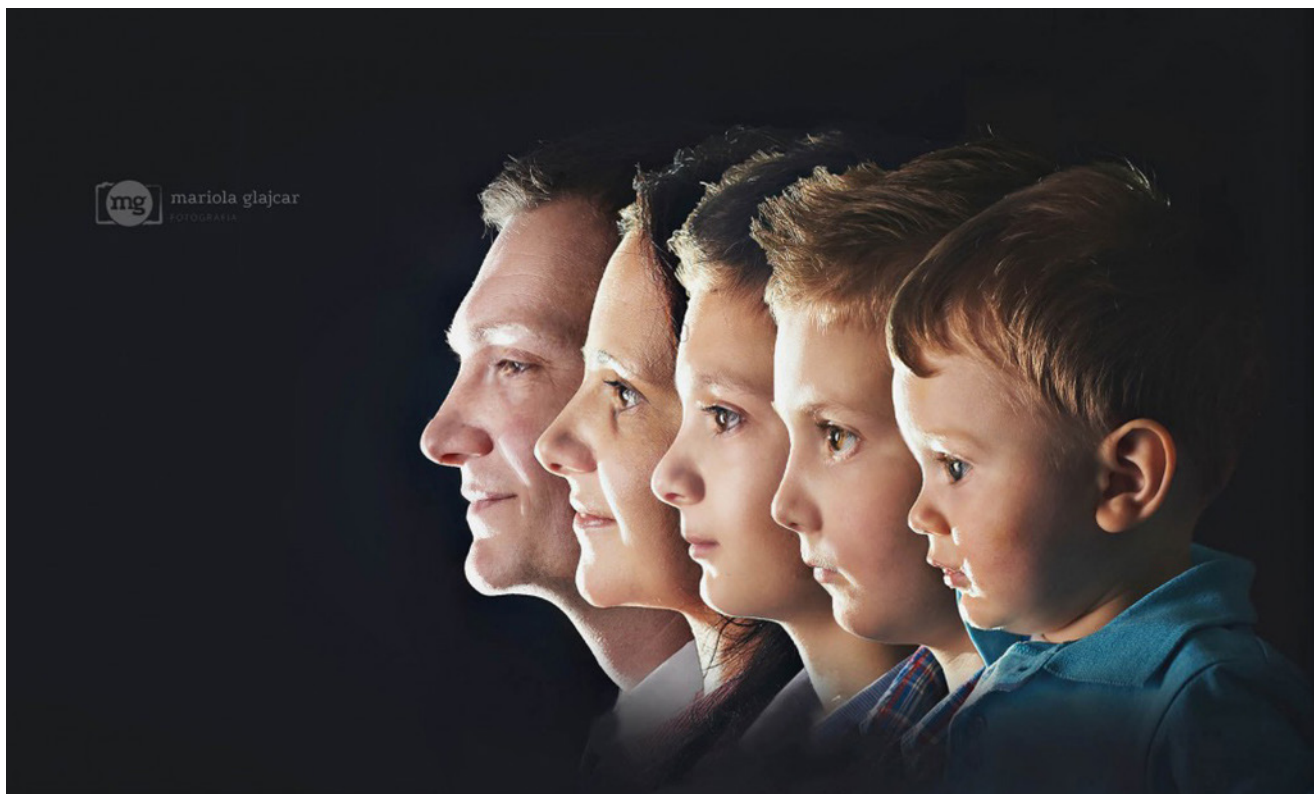
spojrzenie na świat dziecka

– Mariola Glajcar



Dziś chciałam zaprosić cię na krótki wycinek mojego spojrzenia na świat dziecka.





Mariola Glajcar

więcej zdjęć zobaczysz na www.mariolaglajcar.pl

Mariola Glajcar, Fotografia
telefon: 67947079
mail: mgajcar@gmail.com



Fotografia lepsza od botoxu, doskonalsza od mezoterapii, dla nas zatrzymuje czas, ucząc patrzenia i kochania tego, co widzimy.

To w niej lubię najbardziej i tym chcę się z Tobą podzielić.

Jeśli widzisz świat podobnie, zapraszam do mnie, byśmy wspólnie stworzyli coś wyjątkowego.

Tytuł oryginału:

101 Motivational Quotes *your daily dose of motivation*

czyli

101 Cytatów Motywacyjnych *Twoja dzienna dawka motywacji*

(fragment)

They can because they think they can.

Oni mogą, ponieważ myślą, że mogą.

Virgil

The secret of getting ahead is getting started.

Kluczem powodzenia jest zacząć.

Mark Twain

For true success ask yourself these four questions:

Why? Why not? Why not me? Why not now?

Aby odnieść prawdziwy sukces, zadaj sobie cztery pytania: Dlaczego? Dlaczego nie? Dlaczego nie ja? Dlaczego nie teraz?

James Allen

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

Naszym największym sukcesem nie jest to, że nigdy nie ponosimy porażek, ale to, że podnosimy się po każdym niepowodzeniu.

Ralf Waldo Emerson

We are what we repeatedly do. Excellence, then, is not an act, but a habit.

Jesteśmy tym, co w życiu powtarzamy. Doskonałość nie jest jednorazowym aktem, lecz nawykiem.

Arystoteles

It is hard to fail, but it is worse never to have tried to succeed.

Porażka bardzo boli, ale jeszcze gorszym jest nigdy nie próbować odnieść sukcesu.

Theodore Roosevelt



Fot. Depositphotos

There are no accidents... there is only some purpose that we haven't yet understood.

Nie ma przypadków ... Są tylko jakieś cele, których jeszcze nie zrozumieliśmy.

Deepak Chopra

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

If you deliberately plan on being less than you are capable of being, then I warn you that you'll be unhappy for the rest of your life.

Jeśli z premedytacją planujesz, by nie wykorzystać w pełni swojego potencjału, ostrzegam cię, że będziesz nieszczęśliwy do końca swoich dni.

Abraham H. Maslow

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