

Psychologia SUKCESU

nr 02/2014 (008) marzec 2014



Mateusz Brol

Jak działa mózg klienta – jego obawy i zastrzeżenia



**Chcesz zrzucić 40 kg w ciągu roku?
Ze mną to możliwe :-)**

Grażyna Dobromilska

~~owoców nie można łączyć z czymkolwiek~~



Spis treści

CZEGO AUTORZY NIE WIEDZĄ O KONTAKTACH Z WYDAWCĄ

Jak powstawała okładka biografii Tada Witkowicza „Od nędzy do pieniędzy”? – Grażyna Dobromilska 4

POTENCJAŁ WEWNĘTRZNY

W DIALOGU ZE SOBĄ o błędach i podróży życia – Agata Joanna Celmer 6
O celach i działaniu z książki „Nasza moc bez granic” Anthony Robbinsa 8
Najbardziej znana i rozpowszechniona jest metoda SMART – Grażyna Dobromilska 10
Mapa Wizualizacji Marzeń wg przepisu ezoteryka – Renata Marczevska 11
Co to jest i od czego zależy samoocena, poczucie własnej wartości? – Grażyna Dobromilska 14
*Filozofia sukcesu, czyli f**k it!* – Ula Bogdał 18
Poznaj swoje zalety – Ula Bogdał 19
Dziennik wdzięczności – Mariusz Brzostek 21
Czy trzeba mieć szczęście, aby odnieść sukces? – Ela Obara 22
10 złych nawyków, które nie pozwolą Ci być szczęśliwym człowiekiem – Katarzyna Dębska 24

Sekretem sukcesu jest słowo na „p” – Justyna Kotowiecka 26
Chcesz zrzucić 40 kg w ciągu roku? Ze mną to możliwe :-) – Grażyna Dobromilska 28
Dieta ma być pyszna i dawać radość z jedzenia – Mateusz Brol 30
Co może być powodem twoich zachowań – Mariusz Brzostek 31

MARKETING – COPYWRITING

Jak działa mózg klienta – jego obawy i zastrzeżenia – Mateusz Broll 32
Generacja ruchu a współczynnik odrzuceń, czyli 9 zasad, którymi się kieruję – Mariusz Brzostek 34

WARSZTAT – czyli „JAK” COŚ ROBIĆ

Wizytówka Buduje Twój Wizerunek – Grażyna Dobromilska 36
Jak skutecznie organizować czas nauki? – Jakub Krajewski 40

FOTOGRAFIA – GRAFIKA – SZTUKA

Wiosenna radość :-) 42

INSPIRACJE – MOTYWACJE :-)

Będziesz moją panią – Marek Grechuta 44

Magazyn Psychologia Sukcesu

redaktor naczelny – Grażyna Dobromilska

www.madgraf.eu
www.blog.madgraf.eu
www.blog.psychologiasukcesu.com
madgraf@madgraf.eu
tel. 0 691 66 6341, tel. 081 825 6341
Aleja Niepodległości 34/21 23-210 Kraśnik
#8 marzec 2014

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

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

Zmień swoje nawyki myślowe, a odkryjesz świat na nowo.



Witam Cię serdecznie

Przygotowałam ponownie wspólnie z autorami wiele ciekawych treści, zgodnych z moją ideą Psychologii Sukcesu.

Przypomnę ją Tobie jeszcze raz, bo w tzw. międzyczasie ona ewoluowała w kierunku jak najlepszej kolejności punktów doprowadzania swojego życia do pełnej harmonii :-)

Po kolei, jakie zadania stoją przed tobą:

1. Uporządkować emocje żalu i nienawiści
2. Wyznaczyć cele
3. Rozpoznać talenty
4. Działać w wybranej dziedzinie, wąskiej specjalizacji, która cię pasjonuje
5. Dbać o relaks każdego dnia, radość i rozrywki
6. Uprawiać jakąś formę sportu, zgodnie z zasadą „w zdrowym ciele zdrowy duch :)”
7. Zadbać o przyjaciółki „od serca”, z którymi będziesz mogła przedyskutować swoje problemy i „żale”

Przede wszystkim należy zacząć od poradzenia sobie z emocjami żalu, wstydu, nienawiści, pretensji.

Cele to istotny temat. W tym zakresie przybliżyłam metody różnych trenerów, zamieszczam także linki do pobrania bardziej obszernych materiałów, bo to podstawowe działanie, od którego należy zacząć, by nadać swemu życiu kierunek zmian.

Cele warto podbudować wizualizacją za pomocą Mapy Marzeń. Tym razem wskazówki ezoteryka, Renaty Marczewskiej.

Bardzo ważne w budowaniu swojej aktywności, działalności biznesowej jest poznanie siebie. Pisze o tym Ula Bogdał w tekście „Poznaj swoje zalety”. Jestem także zachwycona jej poradami, by nie brać życia zbyt poważnie – w tekście „Filozofia sukcesu, czyli f**k it!”.

Ja z kolei dużo miejsca poświęcam tym razem tematowi samooceny, jak to się dzieje, że przychodzimy na ten świat z takim potencjałem możliwości i miłości do siebie i ludzi, a gdzieś to wszystko gubimy „po drodze” i nabieramy ograniczających przekonań.



Kolejni nowi autorzy w magazynie to Mariusz Brzostek, Mateusz Brol, Ela Obara, Kasia Dębska, Justyna Kotowiecka i Kuba Krajewski. Mariusz Brzostek opowiada o dzienniku wdzięczności, Ela Obara odpowiada na pytanie, czy trzeba mieć szczęście, „farta”, aby odnieść sukces. O szkodliwych nawykach pisze Kasia Dębska, Justynka przybliży temat „Prawa Przyciągania”, działa ono czy nie, Kuba Krajewski – jak się uczyć.

Ja przybliżyłam też własną dietę, cokolwiek restrykcyjną, choć skuteczną, podczas gdy Mateusz Brol pokazuje metodę osiągnięcia prawidłowej wagi opartą na treningu 7-minutowym, którą urozmaica sobie smakowitościami.

Od niedawna interesuję się osiągnięciami neurobiologii. Poprosiłam Mateusza Broła o artykuł, który pokazuje nowe podejście do sprzedaży. Jego tytuł to „Jak działa mózg klienta – jego obawy i zastrzeżenia”.

Zapraszam Cię do lektury i do kontaktu – ze mną, z autorami. A także do współtworzenia magazynu :-)

Grazyna Dobromilka

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

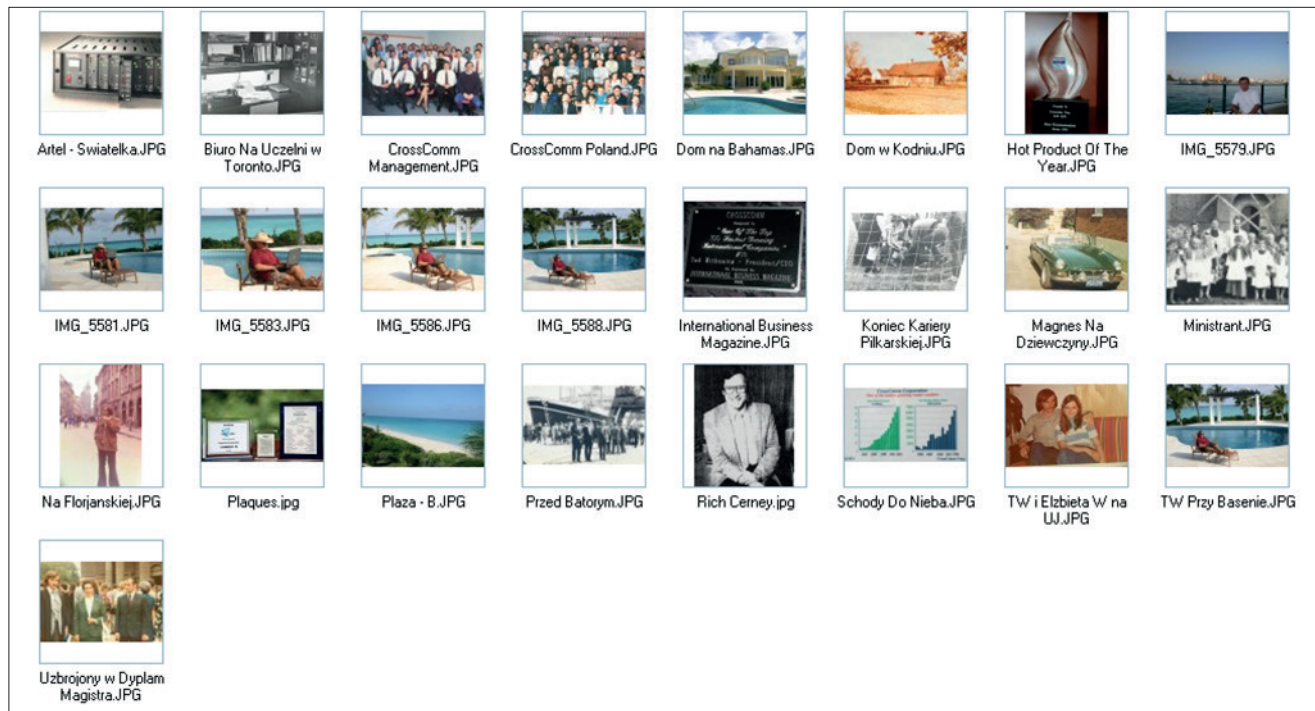
Niech inni wiodą spokojne życie, ale nie ty. Niech inni klócą się z błahego powodu, ale nie ty. Niech inni płaczą nad drobnymi ranami, ale nie ty. Niech inni powierzają swoje życie w nie swoje ręce, ale nie ty.

Jim Rohn

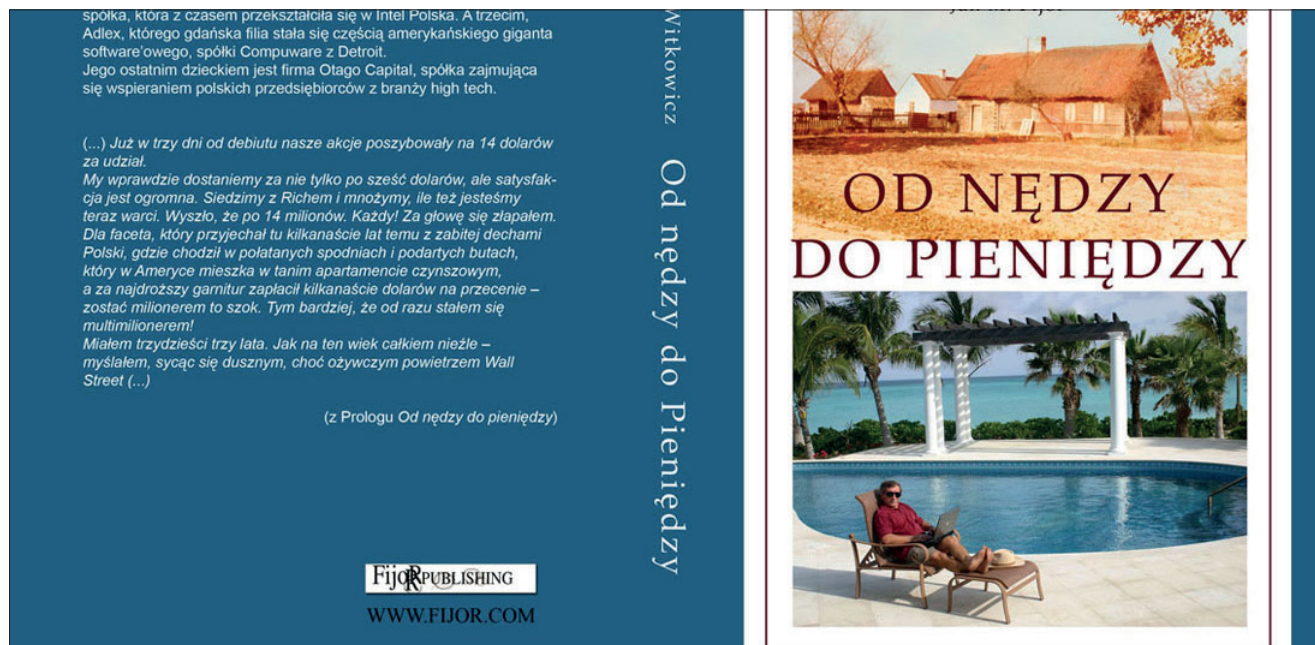
Jak powstawała okładka biografii Tada Witkowicza „Od nędzy do pieniędzy”?

– Grażyna Dobromilska

Bardzo przyjemnym zadaniem było zaprojektowanie okładki do biografii Tada Witkowicza *Od nędzy do pieniędzy, czyli znad Bugu na Wall Street*. Od pana Janka Fijora otrzymałam szereg fotografii z archiwum Tada.



Oczywiście, najbardziej „nędza” :) to był dom w Kodniu. Co do „pieniędzy”, najbardziej mi się kojarzyło zdjęcie Tada nad basenem przy domu na Bahamas, z laptopem na kolanach. Luz i bogactwo biznesmana. Tak powstał projekt do akceptacji dla pana Janka:



Ale okazało się, że zdjęcie domu w Kodniu pochodziło z lat późniejszych, a za czasów urodzenia się Tada nie było jeszcze jakichkolwiek zabudowań murowanych. Należało więc trochę zabudowań „wypieczetować”, zachowując linię horyzontu krzewów z prawej strony planu górnej fotografii.



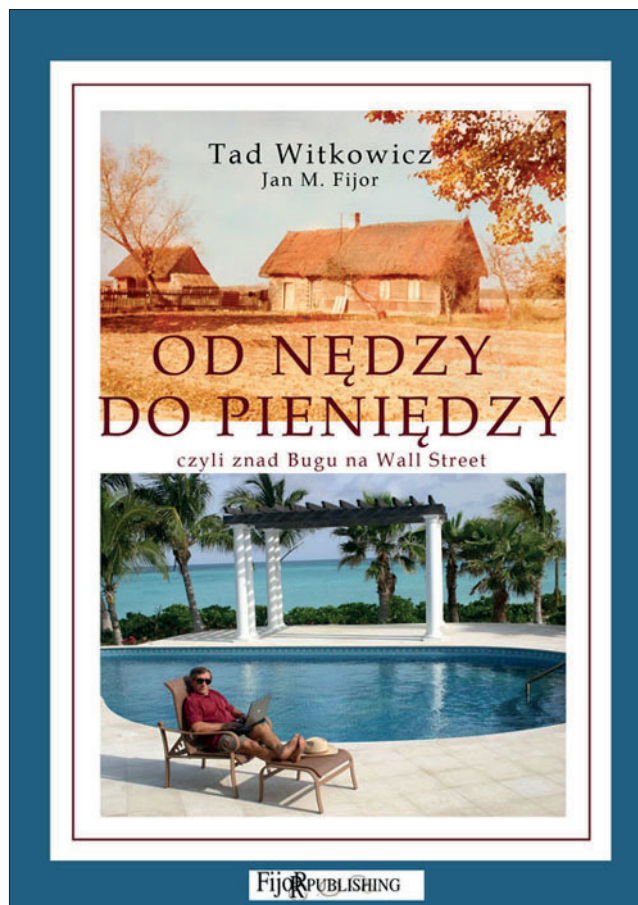
No to się trochę pobawiłam stemplem i powstał projekt ostateczny, który masz okazję zobaczyć na okładce książki.

Zapraszam cię do zadawania pytań :-) na mojego maila madgraf@madgraf.eu.

Fotomontaże to moja miłość :-)

Przy tym projekcie łatwo jest wygenerować większy obszar okładki na wygospodarowanie spadów.

madgraf@madgraf.eu www.madgraf.eu
www.blog.madgraf.eu
www.blog.psychologiasukcesu.com



W DIALOGU ZE SOBĄ o błędach i podróżach życia

– Agata Joanna Celmer

- Kto nie popełnia błędów?
- Ten co nic nie robi?
- Dokładnie. Jeśli podejmujemy jakiegokolwiek działania, musimy liczyć się z możliwością popełnienia błędów. Ale czy to nas powinno ograniczać?
- Nie. Bo inaczej nic nie będziemy w stanie zrobić.
- No właśnie. Wyobraźmy sobie małe dziecko. Tak małe, jak to, które dopiero uczy się chodzić. Jaka jest różnica między nim a nami, dorosłymi?
- To komunikaty, jakimi się karmimy.
- Bingo!

Spróbujmy w umysł tego malucha włożyć nasze „dorosłe” myśli, zanim postawi kolejny krok: jak zrobię krok, to mogę stracić równowagę i się przewrócić, mogę się poobijać, jak się uderzę, to będzie bolało, jeszcze nie mam wprawy i będę się ze mnie śmiać, że ja tak nieporadnie stawiam te kroki, wstydę się tego, że muszę się jeszcze podtrzymywać, co oni o mnie pomyślą, że jestem jakiś nieudacznik itd.

Efekt... klap pupcia, siad w miejscu, blokada przed nową próbą. Przecież i tak mi nie wyjdzie, po co się narażać, niech już lepiej sami mi tę zabawkę podadzą, wezmą na rękę. Na szczęście, dzieci nie znają tych ograniczających zlepków słownych. I wbrew naszej dorosłej logice, podnoszą się z pełną determinacją i jeszcze raz próbują. Kompletnie przy tym ignorując trwożne spojrzenia mamy, próbę asekuracji babci i fakt, że, być może, przez chwilę będzie bolało, jak po raz kolejny się przewrócą. Próbuja, ćwiczą. Robią kolejny krok, a potem niech to to ktoś powstrzyma. Możliwość nadania swemu ciału zdolności ścigania się z wiatrem i ucieczki przed siebie... pierwsze poczucie wolności. Ach, te chwile radości i tak niewiele do szczęścia potrzeba.

- Czyli, gdybyśmy odrzucili ograniczające schematy, dali sobie prawo do błędu, to moglibyśmy osiągnąć więcej?

- Wtedy możliwy jest rozwój. Oczywiście, super, jeśli coś robimy i wszystko nam tak lekko, łatwo i przyjemne, wiatr w plecy, a nie w oczy piaskiem sypie, bardziej z górki niż pod górkę, by tak naturalnie rozpędu móc nabrać. I wszystko z nienaganną poprawnością. Nic z tych rzeczy. Bo... bo jesteś niedoskonały, człowiecze. Twoja wiedza, umiejętności, sprawności są w tym momencie najlepsze, jakie w danym momencie możesz mieć. Zgodnie z tym, mając określone informacje, otaczającą rzeczywistość, podejmujesz najlepszą w danym momencie decyzję. Jedyłą możliwą. To powoduje, że się potykasz, przewracasz, czasem cofasz, zatrzymujesz, ale czy to Cię ma powstrzymać, by iść dalej, sięgać po więcej, marzyć...

- Jeśli czas pokaże, że była to błędna decyzja?
- To wiedz, że błąd wyniknął z innej perspektywy, a nie z samego faktu jego popełnienia.
- Jednak to nie zmienia faktu, że błąd jest i wynikają z tego konsekwencje.
- Nie, nie zmienia. Jednak zamiast marnotrawić energię i się dołować, warto spojrzeć na to z innej strony. Dać sobie prawo do błędu. A jeśli zaistniał, to wyciągnąć wnioski/lekcję i zrobić następny krok, będąc bogatszym o kolejne doświadczenie.
- A więc patrzeć do przodu, a nie w tył.
- To co z tyłu, to historia. Czy na nią mamy wpływ? Czy możemy coś zmienić? Skorygować? Wymazać? Napisać od nowa?
- Hm... nie. Raz napisana taką pozostaje, jedynie interpretacje mogą być różne.
- Historia to lekcja. Ważna, cenna. Ale nic ponadto. Więc wyciągnij wnioski. Odłóż księgę historii już napisaną na odległą półkę. Niech kurz ją okryje i prawo zapominania.
- Akceptacja swoich decyzji, akceptacja prawa do błędu, to wystarczy, by śmieiej wykonać krok?



- Proste, prawda? Ale jednak nie aż tak bardzo. Co wiele komplikuje?
- Brak akceptacji samego siebie.
- Wróćmy do dzieci. Jaka jest podstawowa cecha małych dzieci?
- Dziecięcy egocentryzm.
- One przychodzą na świat z miłością do siebie. Dążą do tego, by być zadowolone, by zaspokajać swoje potrzeby. Nie mają kompleksów swojego wyglądu. Eksplorują z odwagą świat, w którym przyszło im istnieć. Uśmiechają się. Śmieją się pełnym głosem. Co z tym robimy my, troszczący się o nich dorośli?
- Każemy zapomnieć o swoich potrzebach, bo innych są ważniejsze. Zakazujemy głośnego śmiechu, bo innym to przeszkadza. Mówimy o zagrożeniach, na każdym kroku przestrzegamy przed niebezpieczeństwem i uczymy lęku. Pokazujemy osiągnięcia innych, zapominamy, by pochwalić za własne. Bez przerwy informujemy o trudnościach, barierach, niemożliwości.
- Wychowujemy człowieka, który ma obowiązki, ale nie ma praw, który ma akceptować innych, ale nie wie, że może pokochać siebie. Z jednej strony chce, z drugiej nie wierzy, że można, że się da.
- Pamiętam jedną taką „złotą myśl”: „jeśli wlałeś między wrony, musisz krakać jak i one”.
- A więc nie wychylaj się, nie wychodź przed orkiestrę, to większość ma rację, bądź jednym z wielu.
- Wraz ze wzrostem wzrastają, też uwieszone nas, jak kula u nogi, ograniczające przekonania.
- W końcu zaczynamy wierzyć, że to wzór z ekranu, wykreowany w photoshopie jest tym właściwym, a my za grubi, za chudzi, za głupi, zbyt niedoskonalni.
- Pozwalamy, by innych schematy myślowe stały się naszym drogowskazem.
- Jeśli Ty nie akceptujesz siebie, doszukujesz się w sobie mankamentów, obarczasz winą, tłamsisz, zapominasz o swoich potrzebach, jakim prawem oczekujesz, że inni zobaczą w Tobie kogoś innego?
- Pokochać siebie? Jeśli siebie nie kocham, nie akceptuję, to we mnie nie ma miłości. Nie ma miłości, nie ma poczucia odpowiedzialności za swoje życie. Pustką się nie podzielę z innymi.
- No dobrze, ale co to znaczy: pokochać siebie?
- Być dobrym dla siebie. Dbać o siebie, swój umysł, ciało, zdrowie. Dostarczać sobie tego, co nas wzmacnia i buduje. Wyrażać się o sobie w sposób pozytywny, bez krytykowania, oskarżania, degradowania. Umieć się pochwalić na koniec dnia za uśmiech do sąsiada, za dobrze wykonane zadanie, za... Nauczyć się swojego terytorium i określić jego granice. Sprawiać sobie drobne prezenty. Umieć się pochwalić na początek dnia, by dobrze go zacząć, i wzbudzić w sobie otwartość na pozytywne zdarzenia.
- Brzmi jak bajka.

- W każdej bajce jest ziarno prawdy.
- Ale jak, pomimo tego, że dzień pod górkę, same problemy i czarna chmura wisi nad głową, to jak się uśmiechnąć, jak spojrzeć pozytywnie?
- Wszystko się dzieje po coś. Czego się masz nauczyć z tych zdarzeń, jaką lekcję masz do przerobienia?
- Jeden zimowy poranek. Całą noc padał śnieg, rano nie tylko trudno było się poruszać, ale i zaparkowanie graniczyło z cudem. Objechałam całe miasto. Pozałatwiałam wszystkie sprawy. Ruszyłam z parkingu, by odstawić samochód i kontynuować tak owocnie zaczęty dzień pomimo pogodowych trudności i... przy wyjeździe stanęłam, bo pewna pani właśnie manewrowała swoim autkiem w sposób zupełnie chaotyczny. Czekam. W końcu mnie dojrzała, zauważyła, że stoję, przyglądając się jej radosnym poczynaniom. Stanęła i dała mi sygnał światłami, bym wyjechała. Skorzystałam. Wyjeżdżam, jednocześnie skręcając w lewo, a z prawej obserwując poczynania owej pani w jej autku. W końcu z tej strony spodziewałam się ewentualnego zagrożenia. Daleko nie ujechałam. Zapatrzona w „zagrożenie” nie skontrolowałam pozostałych punktów otoczenia. Odgłos, jaki zarejestrowały moje uszy, nie wzbudzał wątpliwości. Bok mojego autka został uszkodzony przez spokojnie stojący słupek po starym ogrodzeniu. Wściekać się? Na co, na kogo, po co? Nic nie zmienię.
- Jeśli wszystko ma swoją przyczynę, jaki wniosek?
- Wpatrując się w Punkt, z którego wg mojego założenia spodziewałam się zagrożenia, straciłam kontrolę nad wszystkimi pozostałymi. Wniosek: zamiast ulegać pochopnym założeniom, schematom myślowym, uważność należy zachować dookoła.
- Uważność, obecność, zaangażowanie, spokój, zaciekawienie, radość, to wszystko odzyskujemy, gdy akceptujemy siebie, gdy zaczynamy zauważać sens, wartość w swoim życiu, a rzeczom nadajemy właściwą rangę.
- Zamiast przejmować się sękiem, zrobić z niego sękacz?
- A z cytryny lemoniadę.
- Mankamenty obrócić w atuty. Każda podróż zaczyna się od zrobienia pierwszego kroku. Każdy dzień to nowy początek. To dziś zaczyna się nowa historia dalszego życia. Napisz ją, kochając siebie.

Agata Joanna Celmer

<http://subiektywnechwile.wordpress.com/>

pedagog, trener, coach,
wykładowca

KONTAKT

- * e-mail: agatacelmer@op.pl
- * gg: 2440606
- * skype:agatac.2

*...zawieszona między
ziemią a niebem;
z duszą utuloną
w chmur sklepieniu,
zachwycona
bezkresną łąką
skapaną w słońcu,
zauroczoną górskim szczytem,
zastuchaną w szumie morskiej fali,
stopami złączona z ziemią,
wyczuwającymi jej zmienną
strukturę,
z sercem wypełnionym prostą
radością chwili,
wciąż do przodu wędrując
przez życie...*

Praktyka bez teorii jest jak statek bez steru i kompasu, nigdy nie wie, dokąd płynie.

Leonardo da Vinci

Parafrazując tę myśl, napiszę:

Człowiek bez celu jest jak statek bez steru i kompasu, nigdy nie wie, dokąd płynie

Jednym z ważniejszych punktów mojej idei Psychologii Sukcesu jest wyznaczenie celów. Pojawia się na ten temat mnóstwo publikacji, warto się w nie zaopatrzyć. Bardzo dobrze działa też praca w grupie na warsztatach.

Ponieważ mam drobnego hopla na punkcie praw własności, nie próbuję tworzyć własnego przepisu w tym zakresie, lecz podaję Ci kilka przykładowych materiałów cenionych przeze mnie autorów, trenerów, do zapoznania się z nimi. Każda pozycja jest warta uwagi :-). Wiele z nich jest dostępnych gratisowo, podaję linki do stron autorów. Zachęcam. Do Ciebie należy tylko jedno – decyzja, że chcesz dokonać zmian w swoim życiu, i zapisanie się na dostęp do materiału lub wydanie niewielkiej kwoty na książkę, która poprowadzi Cię przez ten proces.

Cele mogą się z czasem zmieniać. Podejmować będziemy kolejne działania na bazie analizy bieżących wyników. I z czasem, nakierowani laserowo na cel, będziemy zmierzać do niego nie szerokim zygziem, lecz coraz krótszą, prostą drogą.



O celach i działaniu z książki „Nasza moc bez granic” Anthony Robbinsa

Największa siła bierze się z osiągnięcia najbardziej upragnionych rezultatów i jednocześnie tworzenia wartości dla innych ludzi.

Tym, co łączy wielkie sukcesy, jest działanie. To działanie rodzi rezultaty. /Anthony Robbins/

Polecam. Bardzo wartościowa książka. Dużo z niej skorzystałam.

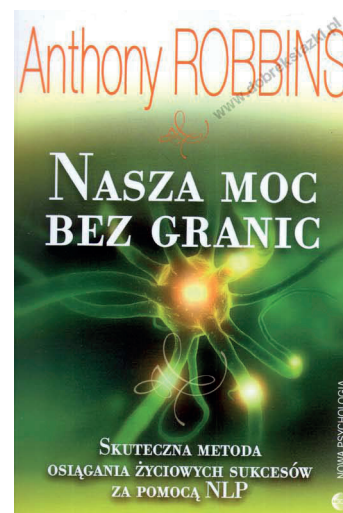
<http://www.dobreksiazki.pl/b12157-nasza-moc-bez-granic.htm>

Skuteczna metoda osiągania życiowych sukcesów za pomocą NLP

Anthony Robbins jest znanym na całym świecie motywatorem, doradcą wielu przywódców politycznych, prezesów najbogatszych korporacji, ludzi show-biznesu, największych drużyn sportowych. Może się poszczycić szkoleniem takich ludzi jak Bill Clinton, Ronald Reagan, Arnold Schwarzenegger, Michał Gorbaczow, Anthony Hopkins czy Andre Agassi.

Autor udowadnia, że nasz umysł może być albo największym sojusznikiem, albo największym sabotażystą na drodze do sukcesu. Na szczęście mamy cały arsenal skutecznych strategii i technik kontrolowania umysłu, które bardzo szybko – dosłownie w parę minut – mogą zmienić nasze nawyki, postawy, przekonania. Trzeba tylko nauczyć się, jak tych strategii i technik używać, a wtedy umysł stanie się motorem sukcesu. I taką drogę wskazuje nam autor. Wprowadza nas w przełomowe odkrycia nowej psychologii, w dziedzinę zwaną programowaniem neurolingwistycznym (NLP), i proponuje, abyśmy wypróbowali je w naszym życiu. Dzięki temu otworzą się przed nami nieograniczone możliwości kształtowania własnego życia.

Autor jest mistrzem w przekonywaniu nas, że mamy w sobie ogromny potencjał, ale nie chce, byśmy wierzyli mu na słowo. Najważniejsze jest osobiste doświadczenie. Bez własnego działania, bez wyruszenia w drogę wraz z autorem i wypróbowania tych potężnych strategii, gwarancja sukcesu pozostanie papierową obietnicą. Ta książka ma szansę obudzić naszą wewnętrzną moc – pod warunkiem, że zaczniemy działać.



Słowo wstępne

Każdego roku wsiadał do pociągu z plecakiem pełnym sprzętu do wspinaczki. Z dnia na dzień był lepszy, wspinając się coraz szybciej.

Tego dnia w pociągu zdecydował, że będzie najlepszy w tej dziedzinie nie tylko w Polsce, ale na całym świecie. Wiedział, że czasami jest to niebezpieczne, ale wiedział też, że ma umiejętności, by pewnego dnia spełniło się jego marzenie.

Nikt go nie znał. Nikt o nim nie słyszał...

Tego lata pojechał na dość trudny klif. Usiadł pod nim i zdecydował, że ten klif będzie początkiem jego wielkiej kariery. Przygotował sprzęt, zapiął karabińczyki i sprawdził, czy wszystko jest gotowe. Spojrzał w górę, wziął głęboki oddech i...

Ile razy w życiu zdarzyło Ci się zdecydować, że będziesz w czymś jeszcze lepszy?

Kiedy podążam myślami wstecz, widzę wiele klifów, które zdobyłem, i wiele łatwych ścian, których nie pokonałem z różnych przyczyn. Najczęściej nie pokonywałem tych prostych, bo błędnie myślałem, że są bez znaczenia.

Każdy z nas jest teraz „pomiędzy klifami”. Za każdym z nich kryje się kolejna nagroda. Czasami nagrodą będzie porażka – i na to też warto się przygotować i iść dalej!

Kiedy zobaczyłem Anthony’ego Robbinsa po raz pierwszy na scenie podczas treningu motywacyjnego w 2003 roku, przez chwilę nie byłem pewien, czy jest to szkolenie, czy koncert... Wokół mnie było dwanaście tysięcy uczestników i atmosfera, której nie da się opisać, i właśnie wtedy zdecydowałem, że chcę robić to samo.

Ta książka pozwoli Ci odczuć podobne emocje, jako jedna z niewielu, które wprowadziły tak potężny rozmach także w moim życiu, pozwalając mi w wielkim stopniu być w tym miejscu, w którym jestem. Bez względu na to, gdzie chcesz być jutro, ta książka na pewno odkryje przed tobą nowe, proste drogi.

Zanim wglądniesz się w treść, zdecyduj, że staniesz po stronie rezultatów. Trzymasz w rękach niezwykle przewodnik, który z łatwością poprowadzi Cię o wiele poziomów wyżej w kontekście relacji z ludźmi, biznesu, szeroko pojętej motywacji czy komunikacji z innymi, a przede wszystkim z samym sobą. Wszystko zaczyna się w Twojej głowie, a sposób, w jaki działa Twój umysł, jest jednocześnie skomplikowany i banalnie prosty. W moim przekonaniu to jego prostota kryje w sobie najciekawsze obszary, po których będziesz podróżował podczas rozmowy z Robbinsem za pośrednictwem tej książki.

Moja rada brzmi: Zanim zaczniesz czytać, musisz uświadomić sobie, że odpowiedzialność zarówno za sukcesy, jak i porażki, leży po Twojej stronie. A kiedy tak się stanie, zauważysz, że nie ma na kogo zrzucić winy, a to da ci niezwykłą **MOC BEZ GRANIC!**

Mariusz Szuba, Mówca Motywacyjny, Polska

(fragment)

Biografie ludzi sukcesu stale wskazują nam, że jakość naszego życia nie jest zdeterminowana tym, co nam się przydarza, lecz raczej naszym stosunkiem do tego, czego doświadczamy.

To my decydujemy, jak mamy się czuć i jak mamy działać na podstawie metod, które wybraliśmy do postrzegania naszego życia. Wszystko ma tylko takie znaczenie, jakie my temu nadamy.

Ludzie wybitni konsekwentnie podążają drogą do sukcesu. Nazywam ją Najlepszą receptą na Sukces. Pierwszym krokiem jest poznanie celu, a więc sprecyzowanie, do czego dążysz. Drugim krokiem jest przystąpienie do działania – w przeciwnym razie twoje pragnienia na zawsze pozostaną w sferze marzeń.

Nasze działania nie zawsze jednak dają upragnione wyniki, tak więc trzecim krokiem jest rozwinięcie ostrości postrzegania, abyś na bieżąco zauważał rezultaty swoich działań oraz jak najszybciej orientował się, czy zbliżają cię one do celu, czy też od niego oddalają. /.../ Następnie zrób czwarty krok, który polega na wykształceniu w sobie elastyczności, tak aby zmieniać swoje zachowanie, dopóki nie osiągnie się zamierzonego celu.

Wszyscy ludzie sukcesu pielęgowali w sobie siedem podstawowych cech charakteru, dzięki którym ich sukces był możliwy:

1. Pasja

Pasja nadaje życiu siłę, treść i sens.

Nie ma żadnej wielkości bez wielkiej pasji, czy są to aspiracje sportowca, artysty, naukowca, rodzica czy biznesmana.

2. Wiara

Nasze przekonania o tym, kim jesteśmy i kim możemy być, ściśle wyznaczają to, kim będziemy.

3. Strategia

Pasja i wiara dostarczają paliwa, napędu do osiągnięcia doskonałości. Ale napęd to jeszcze nie wszystko.

Oprócz siły napędowej potrzebna jest nam droga, poczucie logicznego działania. Aby trafić do celu, konieczna jest zatem strategia.

Strategia to sposób organizowania środków.

4. Sprecyzowane wartości

Ludzie, którzy osiągają sukcesy, mają jasne fundamentalne poczucie, co się dla nich w życiu liczy.

5. Energia!

Nie można powtórzyć nogami, wlec się do doskonałości.

6. Umiejętność nawiązywania kontaktów

Prawie wszystkich ludzi sukcesu łączy doskonała umiejętność nawiązywania kontaktów i pogłębiania więzi z ludźmi o różnym wykształceniu i poglądach.

7. Mistrzowska komunikacja

Ludzie, którzy kształtują własne życie i naszą kulturę, są także mistrzami komunikacji. Łączy ich zdolność przekazywania wizji, dzielenia się swymi dążeniami i radością spełniania misji.

Różnica między ludźmi, którym się udaje, a ludźmi, którzy ponoszą porażki, nie polega na tym, ile mają, ale na tym, jak patrzą na życie i co chcą zrobić z posiadanymi środkami i z życiowym doświadczeniem.

To umysł czyni człowieka zdrowym lub chorym, szczęśliwym lub nieszczęśliwym, bogatym lub biednym /Edmund Spencer/

Jeśli przedstawimy sobie, że sprawy nie będą szły dobrze, tak się rzeczywiście stanie. Jeśli ukształtujemy obraz, że wszystko będzie w porządku, to wytworzymy w sobie stan, który doda nam sił w osiągnięciu pozytywnych rezultatów.

Najbardziej znana i rozpowszechniona jest metoda SMART. Dzięki niej wiemy, jak cel sformułować i zapisać.

– Grażyna Dobromilska

Jej nazwa wzięta się od pierwszych liter wyrazów. W tym przypadku są to anglojęzyczne frazy: simple, measurable, achievable, relevant, timely defined.

Metoda składa się z 5 podpunktów. Twój cel powinien być:

- **Simple (prosty)** / jego zrozumienie nie powinno stanowić kłopotu, sformułowanie powinno być jednoznaczne i nie pozostawiające miejsca na luźną interpretację.
- **Measurable (mierzalny)** / sformułowany tak, aby można było łatwo wyrazić stopień realizacji celu lub przynajmniej umożliwić jednoznaczną „sprawdzalność” jego realizacji. Najlepiej „mierzalność” określać liczbami.
- **Achievable (osiągalny)** / nie możesz bujać w obłokach. Cel ma być ambitny, ale osiągalny. Mierz tylko trochę wyżej niż myślisz, że jesteś w stanie osiągnąć.
- **Relevant (istotny)** / musisz ustalić cel, który jest ważny dla Ciebie. Pamiętaj, że to ma być głównie Twój cel, a nie znajomych czy rodziny.
- **Timely defined (określony w czasie)** / cel powinien mieć dokładnie określony horyzont czasowy, w jakim zamierzamy go osiągnąć.

To podstawowy model wyznaczania celu. Jednak został on wzbogacony o 2 dodatkowe podpunkty, z których jeden jest niesamowicie istotny.

Oto rozszerzenie (ER):

Exciting (ekscytujący) / cel musi Cię dosłownie podniecać, fascynować. To coś więcej niż istotny cel, to cel budzący emocje.

Recorded (zapisany) / jeden z ważniejszych punktów planowania / zapisanie. Cel zapisany staje się dla Ciebie zdecydowanie ważniejszy. Poza tym możesz częściej do niego wracać.

Metodę S.M.A.R.T. rozwija Neurolingwistyczne Programowanie (NLP), dodając wskazówki:

Pozytywnie sformułowany – unikamy zaprzeczeń (np. zamiast: „Nie osiągam dochodów poniżej 5 000 zł” formułujemy: „Zarabiam przynajmniej 5 000 zł”).

W czasie teraźniejszym, tak jakby już się to dokonało (np.: „Pamiętam 1 000 słów w jęz. angielskim i sprawnie je wykorzystuję podczas rozmowy z klientami” lub „Moja firma osiąga przychód w wysokości 1 000 000 zł we wrześniu 2011 r.”).

Więcej o wyznaczaniu celów, z punktu widzenia neurobiologii, możesz znaleźć na [Akademii Psychologii Sukcesu](http://AkademiiPsychologiiSukcesu).

madgraf@madgraf.eu www.madgraf.eu
www.blog.madgraf.eu
www.blog.psychologiasukcesu.com



Mapa Wizualizacji Marzeń wg przepisu ezoteryka

– Renata Marczevska

W tym roku pierwszy wiosenny nów przypada w dniu **30 marca o godzinie 20:46** i będzie mu towarzyszyć **koniunkcja z gwałtownym Uranem**.

Zapachnie rewolucją tym bardziej, że władca znaku wiosennego Barana będzie nie gdzie indziej, a w opozycji do swojego władcy, czyli w Wadze – znajdować się będzie też w tzw. pozornym ruchu wstecznym – retrogradacji.

Ten niecodzienny układ sprzyja pracy nad własnymi słabościami i lękami.

Nów będzie miał miejsce w 10 stopniu znaku Barana, a więc wieszczy to przecieranie nowych szlaków, oryginalne pomysły i moc inspiracji... jeśli tylko damy sobie na to... przyzwolenie :)

Mars bywa agresywny, ale tylko wtedy, kiedy jest nieokiełznany. Jeśli zechcesz poznać swoje pragnienia i odważnie przyjrzeć się swoim słabym i mocnym stronom, praca z Mapą Marzeń jest doskonałym narzędziem do tego.

Magia nowiu – jak ją wykorzystać? Potrzebny jest arkusz papieru, kolorowe gazety, nożyczki i... wyobraźnia.

Wykorzystując wyobraźnię, zwizualizuj swoje pragnienia na nadchodzący rok, które przelejesz na papier w postaci Mapy Marzeń.

W jaki sposób najskuteczniej wykonać mapę, aby spełniała swoje zadanie? Wycięte bądź wydrukowane zdjęcia, które jednoznacznie wzbudzają w Tobie pozytywne odczucia, wklejamy na kartkę brystolu zgodnie z siatką bagua.

I tak, w miejscu na siatce bagua oznaczonym numerem 2 – „związki” wklejamy np. szczęśliwą parę (nigdy pojedynczą osobę!), miłosny wiersz, afirmację bądź rysunek czy obraz jednoznacznie kojarzący się ze szczęściem w związkach.

W polu oznaczonym numerem 4, natomiast, wklejamy zdjęcia symbolizujące bogactwo czy też jakieś spełnienie na poziomie materialnym.

Co można jeszcze namalować lub wklejać w poszczególne pola, wypisując poniżej. Oczywiście, to tylko przykłady, możliwości jest dużo więcej.

Bogactwo – Pieniądze, banknoty, biżuteria, samochód, dom, nowy komputer, komórka, inne przedmioty, które chcemy kupić, złota rybka. Puść wodzę fantazji, nie bój się marzyć. Wklej jacht czy ogromną rezydencję. Nie wklejaj przypadkiem rachunków, które masz do zapłaty. Wprowadź ruch, żeby Twój dobrobyt stale napływał.

Sława – Górskie szczyty, strzeliste wieże (np. Wieża Eiffla w Paryżu), trofea, nagrody, puchary, dyplomy, dzieła sztuki, elementy sakralne – figurka Buddy, obrazek świętego. Zaktywizowanie tego obszaru sprawi, że wreszcie będziesz mieć odwagę zrobić coś, czego zawsze się bałeś. Wskazany jest kolor czerwony, ognisty czy też zielony. Niewskazany kolor niebieski czy czarny.

Bogactwo Obfitość 4 żywiol drzewo	Sława Reputacja 9 żywiol ogień	Partnerstwo Związki 2 żywiol ziemia
Rodzice Przeszłość 3 żywiol drzewo	Zdrowie 5 żywiol ziemia	Kreatywność Dzieci 7 żywiol metal
Wiedza Kontemplacja 8 żywiol ziemia	Kariera Droga życiowa 1 żywiol woda	Podróże Przyjaciele 6 żywiol metal

Związki – Jeśli chcesz ożywić istniejący związek albo zaangażować się bez obaw, umieść w tym obszarze zdjęcia zakochanych par, dwa serduszka, dwa delfiny, dwa gołębie, dwa łabędzie, kwiaty (najlepiej róże lub peonie), obrączki, kamienie szlachetne.

Dzieci – Ten obszar dotyczy naszych dzieci i naszej twórczości. Jeśli chcesz mieć lepsze pomysły, sprawić, aby Twoja praca się zmaterializowała, umieść w tym miejscu zdjęcia dzieci, koniecznie uśmiechniętych, najlepiej razem z rodzicami, zdjęcia przedstawiające rozrywkę i zabawę oraz twórczość, przedmioty reprezentujące nasze hobby.

Przyjaciele – Jeśli doskwiera Tobie poczucie osamotnienia, umieść w tym miejscu zdjęcia konkretnych przyjaznych Tobie osób, aniołów, zwierząt domowych, egzotycznych widoków, miejsc, które chcesz odwiedzić, mapy, globusy. Praca z tym obszarem sprawi, że zawsze trafisz na odpowiednich ludzi w odpowiednim czasie. **Droga życiowa** – droga: jasna, prosta, wyraźna, równa, wygodna; woda, fontanna, kwiaty, klucz, statek, dyplomy, puchary.

Rozwój i Wiedza – Każda życiowa decyzja musi być podjęta rozsądnie i mądrze, jeśli więc nie masz zaufania do swoich decyzji, umieść w tym obszarze książki, komputer, dyplomy, podobizny nauczycieli duchowych (np. Dalaj Lama), symbole wiedzy duchowej (kwiat lotosu, kundalini), zdjęcia gór, lisa lub sowy – symbolu mądrości.

Rodzice – W tym obszarze pracujemy nad poczuciem bezpieczeństwa we wszystkich sferach życia. Umieść tu zdjęcia rodziców, kominek z płonącym ogniem, choinkę, drzewo, kolumny, kwiat, obraz, zdjęcie wody, herb rodowy. To nasze zasoby, które dają nam moc.

Centrum – swoje zdjęcie z najlepszych czasów, zdjęcie modelki (aktorki), do której chcemy być podobni, wszystko, co kojarzy nam się ze zdrowiem, witalnością.

Można oczywiście zrobić mapę na komputerze i wydrukować bądź wrzucić ją sobie na pulpit.

Nie zapomnij o tym, jak działa podświadomość, aby Twoje barwne afirmacje spełniły swoje zadanie.

Pamiętaj, że podświadomość nie słyszy słowa NIE, jest jak małe dziecko, które nie robi sobie nic z zakazów.

Na mapie nie umieszczaj więc afirmacji negatywnych, np. kiedy planujesz rzucić palenie, nie wklejaj połamanego bądź przekreślonego papierosa. Wyobraź sobie, że słyszysz zdanie „w tym pokoju NIE MA Twojej teściowej”... cóż robi podświadomość? nie myśli o niczym innym, jak tylko o teściowej siedzącej obok Ciebie. Dlatego właśnie negatywne afirmacje nie działają.

Również staraj się stosować zdjęcia i zwroty na mapie, które są Tobie bliskie i w miarę prawdziwe. Jeśli więc jesteś domatorem, nie wklejaj postaci wspinającej się na szczyty Himalajów, nie każdy musi być Martyną Wojciechowską.

Mapa powinna być harmonijna i, co najważniejsze, musi się TOBIE podobać. Kiedy weźmiesz ją do ręki, niech wzbudza w Tobie jak najbardziej pozytywne odczucia.

Postaraj się również zadbać, tworząc mapę, o wszystkie aspekty życia, a więc o Ciało, Umysł i Duszę. Pamiętaj, że kiedy brakuje harmonii wewnątrz, to natychmiast objawiać się to będzie na poziomie fizycznym. I odwrotnie, kiedy ciału coś doskwiera, umysł jest niespokojny, a dusza czuje się zagubiona.

W myśl starożytnej zasady „pars pro toto” w części zawiera się całość. Mapa powinna zawierać aspekty Twojego życia w pigułce.

Przypomnę jeszcze pokrótce :-)

W obszarze związków, w prawym górnym rogu, dobrze jest umieścić elementy podwójne, szczęśliwą parę osób. Sprowokujemy podświadomość do wejścia bądź utrzymania szczęśliwych i trwałych relacji.



W prawym dolnym rogu np. wklejmy zdjęcia, na których jesteśmy z przyjaciółmi, mogą to być wspomnienia z wakacji bądź obrazy cudownej, tropikalnej laguny.

U góry Mapy, w obszarze sławy i reputacji puść wodze fantazji. Wskazane są elementy strzeliste i energetyczne.

Nie wstydz się, bądź szalona i nienasycona ..;)

Górny, lewy róg mapy powinien, oczywiście, ociekać złotem i kosztownościami. Wskazany jest kolor czerwony, który jednoznacznie kojarzy się z dobrobytem.

Po lewej stronie mapy, w obszarze, który jest związany z przeszłością i autorytetami, wklej zdjęcia przodków bądź jakieś historyczne miejsce, z którym łączą się Twoje najwspanialsze wspomnienia. **Po prawej stronie** natomiast umieść na mapie motywy, które pragniesz rozwijać w sobie. Mogą to być nowe studia bądź umiejętności. Jeśli masz dzieci, tam umieść ważne tematy z nimi związane.

Środek Mapy powinien zawierać **zintegrowany obraz Ciebie. To obszar zdrowia i bezpieczeństwa. Możesz tam umieścić symbole, które jednoznacznie kojarzą się z ładem wewnętrznym i harmonią.**

Lewy dolny róg mapy poświęć swoim umiejętnościom. Mogą to być Twoje wiersze schowane w szufladzie, które nigdy nie ujrzały światła dziennego, bądź nie namalowany od lat obraz...

Obszar na dole mapy pośrodku nie powinien zawierać żadnych elementów blokujących swobodny przepływ energii. Nie wklejajmy tam muru, ścian ani wielkich gór. To tak, jakbyś zamurowała sobie drzwi wejściowe do własnego domu. Postaraj się, aby ten obszar był jak najbardziej „zapraszający” i zachęcający do podróży w świat marzeń.

Zacznij już więc zbierać niezbędne materiały, wycinaj zdjęcia, które się Tobie podobają, natomiast na wykonanie poświęć czas w dniu samego nowiu

Starą mapę warto jest zniszczyć do dnia poprzedzającego. Można ją spalić bądź podrzeć, aby zrobić miejsce dla nowych energii.

Z pozdrowieniami, Rena
<http://renatarot.wordpress.com/>
astrocenter.poznan@gmail.com

*Moja obecna Mapa Marzeń wygląda tak :)
 Zamieszczam ją dla inspiracji. Jestem z niej zadowolona, ale i tak nad nią popracuję 30 marca :)*

Grażyna Dobromilska

stabilizacja finansów

FF F

DAGAZ FEHU URUZ OTHALA

Asertywna

Odwaga bycia sobą!

Algiz	instynkt, naturalna ochrona, bezpieczeństwo	męstwo
-------	---	--------

DELFIN

Symbol mądrości, życzliwości, towarzyskości, rodzinności, niezależności, samodzielności, spokoju, harmonii, odpowiedzialności, troskliwości, miłości uniwersalnej

W przyrodzie stałość naszego dziedzictwa symbolizują góry

szczupła swobodna

Odwiąż liny, opuść bezpieczną przystań. Złap w żagle pomysłyne wiatry. Podróżuj, śnij, odkrywaj. /Mark Twain/

Anioł Leuviah
 Podnosi z każdej opresji i trudności. Wspiera w osiągnięciu równowagi duchowo-materialnej.

Anioł: Achaiah
 Jako Anioł Opiekun wymaga od swoich podopiecznych, by stali się Posłańcami Jam Jest, poprzez słowa, pisma, czyny. Z tego powodu szczególną opieką otacza ludzi pióra w szerokim słowa tego znaczeniu - zwłaszcza poetów, bardów, minstrel, a także tych, którzy są budzącymi świadomością.

1.3.2014

Co to jest i od czego zależy samoocena, poczucie własnej wartości?

– Grażyna Dobromilska

Definicja słownika języka polskiego PWN i definicja w psychologii są bardzo proste.

Wg słownika PWN: *samoocena to po prostu ocenianie samego siebie.*

W psychologii wg definicji: *samoocena to postawa wobec samego siebie, zwłaszcza wobec własnych możliwości oraz innych cech wartościowych społecznie.*

Za słownikiem: Szewczuk Włodzimierz (1985). Słownik psychologiczny (s. 275). Warszawa: Wiedza Powszechna.

Samoocena jest czymś więcej niż wewnętrzne poczucie własnej wartości, które stanowi podstawową ludzką potrzebę.

Co może być przyczyną niskiej samooceny?

Przyczyną niskiej samooceny mogą być zachowania innych ludzi, na które nie jesteśmy „odporni”, a nawet może ona mieć swe źródło w odległej przeszłości i być wynikiem błędów rodziców czy systemu edukacyjnego.

I tak gromadzimy w ciągu życia balast, który utrudnia nam funkcjonowanie:

- Wierzymy w Etykiety, które nam ktoś przykleił
- Towarzyszy nam stale Wewnętrzny głos krytyczny, który wciąż słyszymy
- Dręczą nas Wspomnienia porażek – faktycznych i urojonych
- Przejmują nas Obawy zaszczone przez otoczenie
- Nabywamy Wątpliwości w swoje talenty
- Odczuwamy Brak zaufania do innych
- i wiele innych....

Bardzo obniża samoocenę krytyka innych, szczególnie autorytetów.

Prowadzi to nas do poczucia, że:

- zawsze zawodzę
- nie umiem, nie potrafię
- nigdy nie mogę
- jestem do niczego.

Co często odbiera chęci do działania, a nawet do próbowania.

Pierwszy wpływ na nasze zachowania społeczne ma swe miejsce oczywiście w dzieciństwie.

Każdy przychodzi na świat z wielkim potencjałem. Ale już w dzieciństwie może go obniżyć zachowanie rodziców wobec nas. Rodzice mogą być nadmiernie wymagający, krytykujący każde nasze poczynanie, mogą stosować przemoc fizyczną lub psychiczną, lub wręcz przeciwnie, być nadmiernie chroniący, nadopiekuńczy. Prowadzi to do wykształcenia niskiej samooceny, postaw lękowych w pierwszym przypadku lub braku odporności na stres, w drugim.

Jest to bardzo obszerny temat i wołałabym w zakresie przyczyn niskiej samooceny skupić się na błędach systemu edukacyjnego.

Jakie więc błędy systemu edukacyjnego obniżają samoocenę?

Szkoła nie kładzie nacisku na rozwijanie szczególnych talentów uczniów i wyobraźni. Bardziej nastawiona jest na system encyklopedycznego wkuwania, bez stosowania metod odwołujących się do różnych sposobów nabywania umiejętności (wzrokowcy, słuchowcy, kinestetycy, <http://wizaz.pl/forum/showthread.php?t=136330>), z jednakowymi wymaganiami co do objętości materiału do prostego opanowania pamięciowego. Jeśli nie bierze się pod uwagę zróżnicowania zdolności i predyspozycji uczniów, niektórzy otrzymują oceny nie odzwierciedlające ich możliwości, co prowadzi do wzbudzenia w nich zdania na swój temat „tego się nigdy nie nauczę”, „nie mam do tego zdolności”. **Lub, jeszcze gorzej, uogólnionej oceny siebie „jestem do niczego, skoro innym to tak prosto przychodzi”.**

Problem z tym związany to kryteria oceniania. Często są bardzo ostre i drobne pomyłki w odpowiedzi powodują nieuznawanie całej odpowiedzi, co drastycznie obniża ogólną ocenę ucznia.

Innego rodzaju problemem, bardzo ważnym, jest także poczucie wartości samych nauczycieli, które może rzutować na sposób postępowania wobec uczniów. Traktowanie uległości i potakiwania w każdej sprawie za objaw szacunku, a przejawianie przez ucznia radości, zadowolenia, własnego zdania uznawanie za przejaw lekceważenia. Na zasadzie, „śmieje się, znaczy, lekceważy”. I gnębienie takiego ucznia, czyli ośmieszanie go przed klasą, ostre ocenianie wypowiedzi itp.

Bardzo podoba mi się opis różnic systemu funkcjonowania szkoły polskiej i amerykańskiej w książce Uli Molędy, *W Poszukiwaniu Siebie*. Bohaterka była nauczycielką w szkole w Polsce. Zaliczyła także doświadczenie jako nauczyciel podczas swoich poszukiwań harmonii w życiu w Ameryce.

Szkoła była interesującym doświadczeniem. Majka zauważyła ogromne różnice pomiędzy Polską a Ameryką w traktowaniu uczniów. Owszem, i tu zdarzali się tacy, którzy poniżali, którzy swoje problemy i złości przemieszczali na uczniów. W większości poznała jednak takich, którzy traktowali uczniów jako osobę, znając jej imię, zainteresowania i pasje. Zauważyła, że tu w szkołach jest mniej zapamiętywania. Nauczyciele uświadamiali sobie, iż zalewanie dzieci informacjami, w tak szybko zmieniającym się świecie, nie jest najlepszym rozwiązaniem. Wykorzystali tę prostą zależność do uczenia umiejętności znalezienia potrzebnych informacji i wykorzystania ich.

Była jeszcze jedna rzecz, która Majkę bardzo pozytywnie zaskoczyła. W Polsce często, wraz z innymi, stosowała strategię kar, zwracania uwagi na błędy i częstą krytykę. Tu musiała to zmienić i zamiast słów krytyki używać pochwał, zamiast notorycznego wskazywania błędów, skupiać się na dobrych i mocnych stronach ucznia, zamiast strategii kar, stosować strategię nagród. I mimo, iż w czasie pierwszych kilku dni, łapała się na tym, że łatwiej było dla niej kogoś skrytykować niż pochwalić, to świadoma praca i wsparcie kolegów, pozwoliły jej na zmianę tej negatywnej skłonności.

I od czasów Einsteina (to co prawda nie szkoła polska, ale po prostu, szkoła przed laty), który sam miał problemy w szkole i był uważany za miernego ucznia, nic się nie zmieniło w większości polskich szkół publicznych.

Podsumowują ten problem słowa Alberta Einsteina: *Większość nauczycieli traci czas na zadawanie pytań, które mają ujawnić to, czego uczeń nie umie, podczas gdy nauczyciel z prawdziwego zdarzenia stara się za pomocą pytań ujawnić to, co uczeń umie lub czego jest zdolny się nauczyć.*

Najgorzej, gdy szkoła ucieka się do takich metod, jak zastraszanie, przemoc czy sztuczny autorytet. Metody te niszczą u uczniów naturalne odruchy, szczerłość i wiarę w siebie, czyniąc z nich ludzi uległych.

Upokarzanie i psychiczne gnębienie uczniów przez niedouczone i egoistycznych nauczycieli sieje spustoszenie w młodych umysłach, powodując w późniejszym wieku optakane skutki, których już nie da się naprawić.

Co prawda, dobra wiadomość jest taka, że przy obecnych naturalnych metodach, jak **EFT czy Radykalne Wybaczenie**, skutki emocjonalne, czyli zapis energetyczny w pamięci organizmu, tych błędów edukacyjnych da się szybko naprawić :-)

A jaka powinna być szkoła? Posłużę się ponownie trafnymi słowami Alberta Einsteina:

Szkoła powinna dążyć do tego, by młody człowiek opuszczał ją jako harmonijna osobowość, a nie jako specjalista.

To jest słuszna sugestia, ponieważ nauka tak szybko postępuje do przodu, że aby nadążyć za współczesnymi zmianami w dziedzinie, którą się zajmujemy, stale powinniśmy się uczyć i wyszukiwać i wykorzystywać kolejne, potrzebne informacje. Czy to na kursach, konferencjach, czy samodzielnie studiując materiały. Więc nie jest ważne wykształcenie wąskiego specjalisty, lecz ukształtowanej „osobowości”, która żyje w harmonii ze światem i ze sobą.

Tyle temu poświęciłam uwagi, bo to bardzo dobre przykłady, co służy wysokiej samoocenie, a co ją obniża.

A jak objawia się niska i wysoka samoocena?

Powiem najpierw, Jak objawia się niska samoocena:

Brakiem wiary w siebie.

Nie radzeniem sobie z krytyką, co często prowadzi do ataku na osobę krytykującą lub wywołuje głębokie poczucie wstydu. Podczas gdy reakcją na krytykę powinna być konstruktywna dyskusja lub zignorowanie jej, jeśli jest niesłusznym atakiem kogoś z niską samooceną.

Zależnością od innych.

Trudnościami w podejmowaniu decyzji.

Obawą przed ośmieszeniem się, powodującą często całkowite zahamowanie przed przedstawianiem swojego zdania na dany temat na jakichkolwiek zgromadzeniach.

Rezygnowaniem z podjęcia zadań z obawy, że się do tego nie nadaję.

Ciągłym porównywaniem się z innymi i dochodzeniem do wniosku, że jestem kimś gorszym.

Wieczną potrzebą akceptacji i otrzymywania potwierdzenia, że inni mnie doceniają.

Czarnowidztwem i spodziewaniem się zawsze „najgorszego”.

Wysokimi wymaganiami w stosunku do siebie i ciągłym niezadowolaniem z siebie.

Całkowitym brakiem akceptacji siebie.

Dozukiwaniem się winy w sobie lub innych, bez realnej oceny sytuacji.

Brakiem stabilności, czyli częstym przechodzeniem ze stanów euforii po głębokie niezadowolenie z siebie, naprzemienienie.

W mojej grupie na Golden Line Samoocena i Poczucie Własnej Wartości w wątku Jak objawia się niska samoocena pojawiły się ciekawe spostrzeżenia:

Objawem jest sposób zachowania typu „serwus – jestem nerwus”, czyli rozbiegane oczy itp. albo „udawany spokój”, a w żołądku kłęb nerwów.

Częsta jest też „nadmierna hałaśliwość, zwracanie na siebie uwagi”, czyli pozornie wysoka samoocena.

Dość znamieny jest dla niskiej samooceny także:

- brak umiejętności przyjmowania komplementów i miłych słów
 - podejrzliwość wobec ludzi, którzy są życzliwi dla innych.
- Brak umiejętności przyjmowania komplementów wynika może właśnie z podejrzliwości.
- A może z wychowania, że to nie wypada, by cieszyć się, że nas chwala.

Ja pod tym względem jestem niepoprawna :-)

Jak mnie ktoś chwali za coś konkretnego, to odpowiadam niekiedy: *Dziękuję, też tak sądzę :-)*

Częsty jest także problem z radzeniem sobie z odmową ze strony innych. Nie traktujemy jej racjonalnie, lecz jako np. przejaw nienawiści nas.

W dniu 3 XII 2010 brałam udział w targach książek zorganizowanych przez Wojewódzką Bibliotekę w Lublinie. Ogłosiłam tam konkurs z nagrodami książkowymi.

Uczestnicy otrzymywali dwie kartki, na jednej anonimowo dla swobody wypowiedzi pisali swoją odpowiedź na pytanie konkursowe „Jak objawia się niska i wysoka samoocena”, na drugiej podawali swoje imię, nazwisko i adres, bo jeśli nie byłiby obecni w momencie losowania, nagrodę otrzymają pocztą. I tak się stało w przypadku nagrody nr 2. Fotoreportaż na moim blogu dla kobiet.

Odpowiedzi na pytanie Jak się objawia niska samoocena?

- brakiem wiary w siebie
- rezygnacją z bronięcia postawionej przez siebie tezy względem zdania innych
- brakiem akceptacji swojego wyglądu
- mówieniem sobie, że czegoś nie potrafię
- zdaniem o sobie: jestem beznadziejny, nic mi się nie udaje, wszystko robię gorzej niż inni, nic istotnego nie osiągnę
- hałaśliwym zachowaniem



- szukaniem wad u innych ludzi
- lękiem przed ludźmi i ostentacyjnym ignorowaniem ich
- ciągłym poczuciem niepewności i zagrożenia
- uważaniem, że każda porażka przekreśla moją wartość
- brakiem pewności siebie
- brakiem akceptacji i zaufania do siebie
- patrzeniem krytycznie na swój wygląd, wiedzę i umiejętności
- agresją
- kompleksami
- izolacją
- brakiem przyjaciół
- depresją itp.
- postawą ciała zamkniętą
- skromnym strojem, nie wyróżnianiem się spośród społeczeństwa (fryzura, dodatki, biżuteria itp.)
- brakiem pewności siebie
- poczuciem nieatrakcyjności
- złym nastrojem
- silnym uleganiem wpływom innych
- zamknięciem w sobie
- nieśmiałością
- lękliwością w kontaktach z innymi
- zazdrośczeniem innym

Odpowiedzi na pyt. Jak objawia się wysoka samoocena?

- pewnością siebie, przebojowością
- towarzyskością
- poczuciem atrakcyjności
- dobrym nastrojem
- odpornością na wpływ innych
- otwartością na innych ludzi
- postawą otwartą
- śmiałym strojem
- łatwością w kontakcie z innymi
- spokojem
- opanowaniem
- dużym poczuciem humoru
- myśleniem o sobie, że jest się pięknym, mądrym i że stać nas na więcej niż myślą inni
- przyjaźnią z własnym „ja”
- poczuciem, że jest się potrzebnym światu
- poczuciem, że jest się akceptowanym, a nie – odrzucanym
- odpornością na manipulację
- wewnętrznym spokojem
- przyjaznym stosunkiem do ludzi
- chęcią podejmowania inicjatyw i wyzwań oraz wiarą w ich powodzenie
- tym, że porażki nie odbierają nam chęci życia i działania, traktowane są jako doświadczenie
- nastawieniem: jeśli zechcę, wszystko osiągnę; chwilowo coś mi się nie udaje, ale jutro na pewno zrobię to dobrze; ludzie widzą mnie jako wartościowego członka społeczeństwa
- wiarą we własne możliwości
- poczuciem godności i przynależności do środowiska, w którym się żyje
- dawanym własnych wskazówek jak żyć
- szybkością podejmowania decyzji
- stawianiem siebie i własnego „ja” na 1 miejscu

Pamiętajmy, że mamy także naturalne ograniczenia. Pewne rzeczy są poza naszą kontrolą, jak np. kataklizmy, gdzie mamy kontrolę nie nad wydarzeniami, lecz nad swoimi reakcjami na nie. Powinniśmy to po prostu zaakceptować. A wysoka samoocena nam to umożliwia.

Jak można pracować nad podniesieniem samooceny?

Najpierw należy pokonać blokady wewnętrzne organizmu i ograniczenia. Służy temu: Radykalne Wybaczenie, Gra Satori, EFT. Ho’ oponopono. Także elementy NLP.



**Nikt bez twojej zgody
nie może sprawić,
że poczujesz się gorszy**

/Eleanor Roosevelt/

na plakacie modelka z moich zbiorów licencjonowanych fotografii

A jak program naprawczy można zastosować na co dzień?

- Żyć bardziej autentycznie
- Postawić na swoje potrzeby
- Zadbać o siebie i swoje otoczenie
- Praktykować samoakceptację
- Zaakceptować odpowiedzialność
- Wyrobić w sobie asertywność
- Zmierzać do głównej wartości w życiu: spójności wewnętrznej

I wziąć sobie do serca słowa Eleanor Roosevelt:
Nikt bez Twojej zgody nie może sprawić, że poczujesz się gorszy.

Grażyna Dobromilska

Zapraszam na mojego bloga dla kobiet
<http://blog.psychologiasukcesu.com/>. Łatwo korzystać, bo porady są podzielone na kategorie tematyczne :-)

Dużo wartościowych materiałów opartych na zdobyczach neurobiologii możesz znaleźć także na [Akademii Psychologii Sukcesu](#).

Filozofia sukcesu, czyli f**k it!

– Ula Bogdał

Fajna, co nie? :) Ostatnio, gdy pałętałam się po Empiku, w moje ręce dostała się książka o takim właśnie tytule. „**Filozofia sukcesu, czyli f**k it**” – czyli niech Cię oczaruje magia filozofii „Pieprz to”! :)

Jest to zbiór PORAD :) co powinniśmy olać (!), aby osiągnąć sukces i pełnię szczęścia! Krótko mówiąc – bierzemy rzeczy zbyt poważnie, za bardzo się spinamy, co powoduje w nas uczucie frustracji, braku wolności, już nie mówiąc o tym, że takie życie jest strasznie nudne. Ułożeni, w końcu dorośli, MY musimy być poważni, no i przecież **NIE WYPADA!**

A tu zdziwienie! Filozofia „Pieprz to”! I to dosyć łagodne tłumaczenie.

Książki, niestety, nie kupiłam, bo byłaby to już moja 15 na ten rok. A ostatnio wyczytałam, że przeciętny Polak kupuje 1,5 książki rocznie. A to już 10-krotna nienormalność i odstępstwo od normy! ;) Ale co tam, „pieprz to” – może sobie jeszcze kupić. ;) Zwłaszcza, że na okładce książki jest napisane mniej więcej tak:

Ta książka bawi, inspiruje i pozwala inaczej spojrzeć na życie.

Wyluzuj. Zdystansuj się. Pieprz to i kup tę książkę!

A oto kilka ciekawych rad z książki:

Przestań wszystkim i wszystko oceniać. Pieprz to. To jest po prostu nudne.

Nie porównuj się z innymi. Pieprz to. Zawsze znajdzie się ktoś lepszy i gorszy.

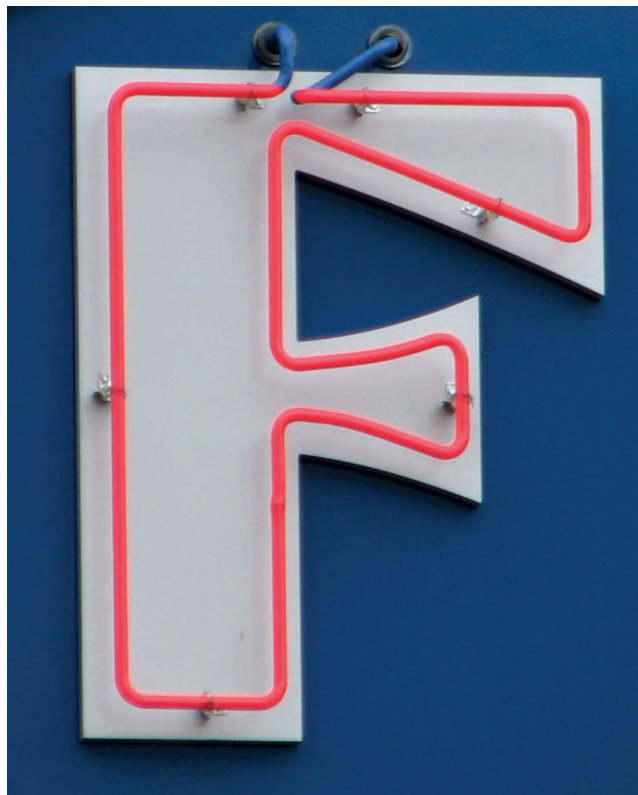
Pieprz to. Zrób dzisiaj to, co Cię najbardziej przeraża.

Czasami wszystko po prostu idzie źle. Pieprz to.

Pieprz to i nie rób dziś nic, co możesz zrobić jutro.

To tyle o książce.

Na angielskie „f word” natknęłam się jeszcze w innym miejscu. Preczytałam na lifehacker.com artykuł „**How to Stop Giving F*ck What People Think**”, czyli w ładnym (w końcu jestem ułożona, prawda?) tłumaczeniu „**Jak nie przejmować się zdaniem innych**”. ;)



TooFarNorth/flickr.com/CC

Otóż, wszyscy, ale naprawdę WSZYSCY przejmujemy się tym, co inni o nas myślą i mówią. Oczywiście, jedni mniej, inni więcej.

Martwimy się o to, czy dobrze wyglądamy w danym ubraniu. Zastanawiamy się, co by inni powiedzieli o naszej nowej pracy. Myślimy, czy czasem ktoś nas nie obgaduje za naszymi plecami...

**Męczymy się, przejmujemy, zamartwiamy...
STOP!**

I tutaj czas na użycie FILOZOFII PIEPRZ TO! :D

Powiedzmy sobie tak:

Dzisiaj jest ostatni dzień, w którym żyje według czyjegoś dyktanda.

Dzisiaj dochodzimy do sedna problemu.

Today is the day we stop giving a F@#\$!

Nie od dzisiaj wiadomo, że nie da rady wszystkim dogodzić. Zawsze pozostanie ktoś, kto będzie nas oceniał, nie zgadzał się z nami czy wręcz nas nie lubił. Nie zatrzymamy tego, ale możemy przestać się tym przejmować na tyle, żeby nie wpływało to na nas negatywnie.

I wiecie, co jest najzabawniejsze w tym wszystkim? Liczba myśli jednego człowieka na dzień oscyluje wokół 50 tysięcy!

Myśli innych na nasz temat to zaledwie 0,02% myśli danej osoby!

Czy to jest AŻ tak ważne? Czy jest ważne W OGÓLE?

Skupmy się lepiej na tych, którzy nas kochają, lubią. Oni są WAŻNI.

Autor *How to Stop Giving a F*ck What People Think* podaje 5 dróg do tego, aby przestać się przejmować.

1. Poznaj swoją wartość.

Musisz odpowiedzieć sobie na pytanie, co jest w życiu dla Ciebie najważniejsze, co cenisz najbardziej i co chciałbyś w życiu osiągnąć/do czego zmierzasz. („Poznaj swoje zalety” ->w następnym artykule znajdziesz sposób na odkrycie swoich zalet).

2. Wyróżnij się.

zaczynij pisać bloga ;)
spróbuj wystąpić publicznie
poflirtuj i zaprosz fajną osobę na randkę

3. Otocz się pozytywnymi ludźmi.

Pozytywni ludzie pomogą Ci przejść przez trudny czas i zawsze wyciągną Cię z dołka. Trzymaj się z daleka od narzekaczy!

4. Sporządź sobie „Growth list”.

Nie wiem jak to dokładnie przetłumaczyć. Lista rzeczy do zrobienia, które wywołują w nas lęk. Po czym, oczywiście, ich realizacja. ;)

5. Wybierz się w samotną podróż.

To pomoże nam w nawiązywaniu relacji z innymi ludźmi. Zobaczmy o wiele więcej niż w podróży z paczką znajomych.

Chciałabym zakończyć cytatem:

People who don't give a F@\$% are the ones that change the world. :D

Poznaj swoje zalety!

- Ula Bogdał



Zdjęcie dzięki uprzejmości
ILoveDoodle – www.flickr.com

Martin Seligman i grupa jego badaczy stworzyli katalog cech powszechnie uznawanych za cnoty. Wyodrębniono sześć podstawowych cnót:

mądrość i wiedza,
męstwo,
dobroć,
sprawiedliwość,
wstrzemięźliwość,
duchowość i transcendencja.

Następnie wyodrębniono zalety, czyli sposoby osiągania tych uniwersalnych cnót (sklasyfikowano 24 takie zalety).

Za pierwszym razem wypisałam wszystkie 24 zalety do każdej z grupy cnót. Jednak uznałam, że to bez sensu. Nie będę pisała drugi raz tej samej książki ;).

Wybrałam więc z każdej cnoty zalety, które najlepiej opisują moją osobowość lub które cenię sobie najbardziej.

MĄDROŚĆ I WIEDZA

Wśród sześciu zalet przypiętych pod tę cnotę wybrałam zaletę **umiłowania nauki**. Ciągłe uczenie się i co gorsze ;) mam ochotę uczyć się nowych rzeczy. Pomiedzy studiami licencjackimi a magisterskimi miałam dwa lata przerwy. Pamiętam moment, kiedy zdecydowałam się na kontynuację nauki. Cieszyłam się, że będę mogła znowu czegoś nowego się nauczyć. Wiem – to dziwne ;). Prowadząc bloga, nauczyłam się również ogromnej ilości nowych rzeczy i muszę się wciąż jeszcze dużo dowiedzieć. Jeśli macie podobnie, to jedną z Waszych tzw. zalet sygnaturowych jest UMIŁOWANIE NAUKI.

Pozostałe zalety w tej grupie: ciekawość, rozum/otwartość, kreatywność, inteligencja emocjonalna i społeczna, mądrość/patrzenie z perspektywy.

MĘSTWO

W tym przypadku wahałam się pomiędzy zaletą wytrwałości a **szczerości/uczciwości**. Jednak w tej pierwszej wykazuję czasem duże pokłady uporu ;) co autorki książki określają za często mylone z wytrwałością. Trochę sobie posłodzę w tym momencie, ale w końcu artykuł dotyczy zalet, a nie wad ;). Uważam się za osobę szczerą i bardzo uczciwą. Kto

mnie zna, wie, że nie potrafię kłamać, nie potrafię robić dobrej miny do złej gry. Widać po mnie każdą próbę skrycia czegoś, o czym niekoniecznie ktoś inny powinien się dowiedzieć. Postępuje zawsze według swojego systemu wartości.

**Jeśli zaryzykujesz uczciwość,
masz 99 procent pewności, że przegrasz,
ale staniesz się jednym z tych,
dzięki którym warto żyć.**

Waldemar Łysiak

Zalety wyrażające Męstwo: Odwaga/dzielność, wytrwałość/pracowitość.

DOBROĆ

Zaletą, którą w sobie odnajduję w tym przypadku jest **opiekuńczość**.

Coraz ciężiej idzie mi pisanie o tych moich zaletach ;) Ciekawe dlaczego? Ludzie chyba nie lubią mówić o sobie dobrych rzeczy, może mają świadomość, że wyjdą na samochwały i chwalipięty (słowa zapożyczyłam z bajek córki :)). Czerpię dużą satysfakcję z pomagania innym ludziom. Lubię radzić innym, jeśli tylko orientuję się w temacie. Daje mi to bardzo dużo radości, gdy widzę, jak przydaje się moja pomoc.

Drugą zaletą wyrażającą dobroć jest miłość. Myślę, że również jest to moja zaleta sygnaturowa.

SPRAWIEDLIWOŚĆ

Cnota ta może się wyrażać poprzez **odpowiedzialność**. Uważam się za osobę odpowiedzialną. Staram się zawsze dokończyć to co zaczęłam. Zdaję sobie również sprawę, że każda decyzja przynosi różne konsekwencje. Staram się to jakoś ogarniać, choć muszę przyznać, że nie zawsze się udaje.

Występują jeszcze dwie zalety określające tę cnotę: Uczciwe i sprawiedliwe traktowanie innych oraz zdolności przywódcze.

WSTRZEMIĘŻLIWOŚĆ

W tym przypadku mamy wyodrębnione 3 zalety: samokontrolę, dyskrecję/rozwagę i skromność/pokorę.

Trochę tutaj siebie nie odnajduję. Ok, jestem dosyć impulsywna, gadatliwa i chyba nie do końca skromna :). Ale jak to mówią nie można mieć wszystkiego!

WIARA I TRANSCENDENCJA

Jest to ostatnia z cech wyodrębnionych przez Seligmana i jego zespół. Odnajduję się w tym punkcie pod **wdzięcznością, wiarą i humorem**. Bardzo cenię sobie wdzięczność.

Wiem, że otrzymałam w życiu wiele i za to bardzo dziękuję i jestem wdzięczna Bogu każdego dnia. Uważam także, że nie brak mi humoru i potrafię rozbawiać innych :)

**Pamiętaj,
nie odczuwać szczęścia
to nie odczuwać wdzięczności.**

Elizabeth Carter

Pozostałe zalety w tej grupie to: poczucie piękna, nadzieja/ optymizm, wybaczenie, pasja i entuzjazm.

Spróbujcie także w każdej z grup wyodrębnić swoje ZALETY.

**Możecie się lepiej poczuć, nawet lepiej poznać. Wszyscy mamy wady, ale zalety także!
Spójrzmy na siebie z tej lepszej strony. Polecam! :***

Ula Bogdał



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

Komentarze

Docenienie samego siebie to najlepsza droga do doceniania innych ludzi. Skoro u siebie nie potrafimy zobaczyć dobrych cech, w jaki sposób naprawdę będziemy potrafili docenić je u innych? Jak poznamy ich wartość?

Anna Kubczak

Dziennik wdzięczności

– Mariusz Brzostek

Naukowcy do dziś nie stwierdzili, czy okazywanie wdzięczności poprawia nam samopoczucie, czy też poprawa samopoczucia wyzwała w nas okazywanie wdzięczności. Nie da się jednak ukryć, że dobre samopoczucie i wdzięczność są ze sobą nierozzerwalnie związane. **Z mojego punktu widzenia wdzięczność jest afirmacją dobra.** Dobra, które nam się przydarza, lecz nie zawsze je dostrzegamy. Pomoc, właśnie w zauważaniu tego dobra, może zapisywanie tego, za co jesteś wdzięczny/a.

Skuteczniejsze jest zapisywanie spraw, za które jesteśmy wdzięczni, mniej więcej raz w tygodniu. Częstsze notowanie może przejść w rutynę, co nie jest już takie korzystne. Choćby dlatego nie warto prowadzić dziennika codziennie, ale każdy powinien to sprawdzić sam na sobie.

Prowadzenie dziennika wdzięczności

Tak jak wspomniałem wcześniej, staraj się wyrobić w sobie nawyk, ale nie popadaj w rutynę. Prowadzenie dziennika to dla mnie proces twórczy, a nie produkcyjny. Robienie tego codziennie może (moim zdaniem) wręcz ukryć przed Twoją percepcją te najbardziej wartościowe rzeczy i wydarzenia, za które naprawdę warto podziękować. Z drugiej strony, robienie wpisu raz w miesiącu mijają się z celem. To zdecydowanie za rzadko.

Dla mnie optimum stanowi tydzień. Ja sam wybrałem jeden dzień tygodnia oraz jedną porę. Wtedy siadam i robię wpis do dziennika (właściwie powinien nazywać się tygodnikiem wdzięczności ;)).

Co i jak zapisuję w dzienniku wdzięczności?

Zapisuj kilka rzeczy na raz. Nie muszą to być rzeczy wzniosłe. Codzienne i zwyczajne... wielu tego nie ma. Poświęcenie raz w tygodniu godziny na zapisanie trzech do pięciu rzeczy nie jest zbyt „kosztowne”. Pamiętaj, że nie musisz też tworzyć dzieła sztuki, nad pięknem którego anioły będą ronić krwawe łzy. **Pisz o rzeczach zwyczajnych.** O tym, że zjadłeś/aś dziś smaczny obiad. O tym, że nie było korków w drodze do pracy. O tym, że w domu udało Ci się bezproblemowo naprawić przeciekający kran. **Pisz o Twoich zwycięstwach, pisz o sukcesach, o tym kto i jak Ci pomógł.**

Zdecydowanie wystrzegaj się zapisów w postaci list fraz kluczowych. To puste hasła. Staraj się zapisywać to, za co jesteś wdzięczny/a, co najmniej pełnymi zdaniem lub wręcz akapitami. **Opisz, za co i dlaczego jesteś wdzięczny/a.** Nie musi to być wielostronicowy elaborat, ale nie bez powodu mówimy tutaj o dzienniku, a nie liście wdzięczności.



W jakim celu prowadzę dziennik wdzięczności?

Czasem najzwyczajniej w świecie wpadam w dołek. Chyba każdy tak ma. Dla mnie dziennik jest takim osobistym kołem ratunkowym. Mówi mi – „patrz, Mariusz, nie jest tak źle!”. Z czasem, gdy zacząłem go prowadzić, przestałem dostrzegać negatywne bodźce w swoim otoczeniu. Owszem, zawsze coś tam było. Ale albo nie działało to na mnie z taką siłą, jak wcześniej, albo musiało być to coś naprawdę mocnego, by mnie ruszyć (czyli dziennik działał na mnie, jak taka swoista tarcza ochronna).

Poza tym prowadzenie dziennika działa mobilizująco, ponieważ analizujesz ostatnie dni/tydzień i widzisz, ile zrobiłeś/aś. Co prawda kontrola od innej osoby jest bardziej efektywna, ale taka jest i tak lepsza niż jej brak. Dlatego, jeżeli nie masz nikogo, kto by mógł skontrolować Twoje postępy, osobiście polecam Ci prowadzenie dziennika jako swoistej listy kontrolnej osiągnięć z ostatniego czasu. Ja tak robiłem przez dość długi okres i całkiem dobrze u mnie to się spisywało.

Dziennik wdzięczności to też fajne narzędzie do rozwijania kreatywności. Już samo to, że musisz usiąść i przemyśleć wydarzenia z ostatnich paru dni, może Ci podsunąć nowe skojarzenia, na które wcześniej nie wpadłeś/aś. Jest to też proces twórczy, a co za tym idzie, pomaga w tworzeniu nowych idei oraz koncepcji.

A Ty prowadzisz już dziennik wdzięczności? Jeżeli tak, masz z nim jakieś ciekawe doświadczenia? Zapraszam do komentowania.

Mariusz Brzostek

mariusz.brzostek@gmail.com

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

Czy trzeba mieć szczęście, aby odnieść sukces?

– Ela Obara



Oto moje motto:

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

Jak to jest w życiu z tym *szczęściem*? Czy trzeba je mieć, aby coś osiągnąć? Czy zdarza Ci się myśleć lub mówić w taki sposób: *Szczęście miał i tyle, farciarz, udało mu się, głupi ma zawsze szczęście*. Jeżeli są takie myśli to najczęściej dotyczą to osób, które nie odnoszą sukcesów. W związku z tym jak nie odnoszą sukcesów, to wydaje im się, że inni, żeby mogli odnieść sukces, musieli po prostu mieć farta. To się nie zdarza tak normalnie, skoro ja nie odnoszę sukcesów i mi się nie udaje, to tutaj musiało być coś nie tak. Coś musiało się zadziać takiego, co mu pomogło, a pewnie „*plecy miał*” ;) lub coś innego co pozwoliło mu odnieść sukces. Przypkre to jest, ale tak się zdarza.

Problem polega na tym, że nie zawsze zastanawiamy się nad tym, jaka była droga tych ludzi, którzy odnieśli sukces, jakikolwiek by to nie był. Nie widzimy ludzi w drodze do sukcesu. Najczęściej widzimy ich jak odbierają nagrody. Jeśli jest to osoba, którą znamy i nie podejrzewaliśmy jej, że odniesie sukces i jej się udało, a nam nie – przychodzą nam do głowy dziwne myśli, skąd ten sukces. Nie widzimy tych ludzi, kiedy są w pocie czoła, gdy ciężko pracują, kiedy się smucą, kiedy przegrywają, kiedy upadają i podnoszą się, ponoszą porażki, jest im ciężko. Nie widzimy tych ludzi w akcji.

Jeśli chcesz osiągnąć sukces musisz nauczyć się koncentrować na determinacji, samodyscyplinie – są to te cechy, które będą determinowały to, czy osiągniesz sukces, czy nie. Ludzie, którzy odnoszą sukcesy, nie odnoszą ich od tak. To nie jest tak, że każdego dnia sprzyja im fortuna, mają szczęście i dlatego im się powiodło w życiu. Często ponoszą porażki, często upadają w drodze do sukcesu.

Przykładem może być: **Walt Disney**. Jego pierwsza fabryka snów zbankrutowała. To nie spowodowało, że się poddał. **Henry Ford** zanim został liderem rynku samochodów swoich czasów – 5 razy zbankrutował.

To on powiedział, że

„porażka to jedynie szansa na lepsze zaczęcie od nowa”

Właśnie tak powinniśmy traktować każdą porażkę.

Czy zadawałeś sobie kiedyś takie pytania: Jak to jest, że jednym ludziom się lepiej powodzi, a innym gorzej? Jedni mają więcej pieniędzy, a inni mniej? etc. Te pytania nurtowały ludzi od zawsze. Żyjemy w czasach, gdzie znamy już odpowiedzi na te pytania. Napisano już „setki” książek na ten temat. Jednym z przykładów może być „Secret”. Odpowiedź jest prosta. Jeżeli odkryjemy, co takiego robią ludzie, którzy odnoszą sukces, jakie podejmują działania i będziemy się od nich uczyć – to prędzej czy później osiągniemy taki sam sukces ;)

Częstym błędem jest kroczenie tylko własną drogą. Jeżeli nie mamy w sobie odpowiedniej siły, nie jest pewne, że nam się uda. Dobrze jest wybrać drogę przetartą i nie błądzić po omacku. Zobacz co inni robią, jak działają. Uczenie się od najlepszych to najlepsza droga do sukcesu. Nie chodzi tu o dosłowne powielanie, bo każdy człowiek jest inny. Chodzi o naukę – to przyspiesza sukces. Czasem wystarczy ukierunkowanie na odpowiednie działanie. Często nie osiągamy sukcesu z dwóch powodów – cały czas robimy to samo lub nie podejmujemy działania. A co powstrzymuje Cię przed podejmowaniem działania? Jednym z nich jest nastawienie, ale nie o tym dziś chciałam pisać.

Niestety są osoby, które wciąż uważają i sami siebie przekonują, że jednak nie mają szczęścia. Mało tego, bardzo często wyobrażają sobie, że szczęście, to zbieg różnych przypadkowych okoliczności – i to nazywają szczęściem.

Między przypadkiem, a szczęściem jest spora różnica. Dlaczego? Dlatego, że przypadek jest to wygrana na loterii. A szczęściu można pomóc ;) Szczęście można kontrolować.

Praca, czyli działanie oparte o odpowiednią wiedzę i świadomość tego, gdzie jestem dzisiaj i dokąd zmierzam. Posiadanie planu na to, żeby to osiągnąć – to jest szczęście, a nie zbieg przypadkowych okoliczności.

Co to jest prawdziwy sukces?

Sukces to nie tylko bogactwo i sława.

Sukces to przede wszystkim wytrwałe przejście przez życie.

Dla każdego człowieka znaczy coś innego. Jeśli zatem Twoim sukcesem jest dobre życie – już osiągnąłeś swój sukces.

Mój SUKCES:

S – spokój sumienia – nie może być mowy o prawdziwym sukcesie bez spokoju sumienia.

U – udane życie osobiste i rodzinne – najważniejsze, aby mieć kogoś, na kogo naprawdę możesz liczyć.

K – kariera zawodowa – praca dająca zadowolenie i rozwój.

C – czas dla siebie

E – energia – życie pełne energii, entuzjazmu, radości.

S – styl – możliwość otaczania się rzeczami i różnymi wydarzeniami, które sprawiają nam przyjemność, cieszą nas, a wymagają nakładów finansowych. Pieniądze są nam potrzebne. Miłość do pieniędzy jest zła. Pieniądze same w sobie są środkiem wymiany i rodzajem energii.

Tylko takie życie jest prawdziwie spełnionym jeśli zawiera elementy równowagi i dba o najważniejsze obszary naszego funkcjonowania o ciało, emocje, intelekt i o ducha. Dlatego warto starać się, aby nadać mu taki kształt :) Możesz mieć życie takie jakie naprawdę chcesz.

Mam w sobie wszystko, czego potrzebuję, aby realizować wszelkie pragnienia.

Czy w życiu trzeba mieć szczęście, aby coś osiągnąć? Jakie jest Twoje zdanie? Komentarze mile widziane ;)

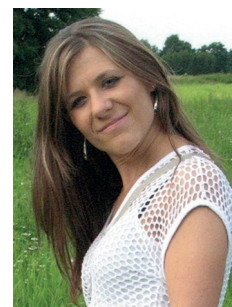
*Zdjęcie dzięki uprzejmości imagerymajestic
– FreeDigitalPhotos.net*

blog <http://elaobara.pl>

formularz kontaktu <http://elaobara.pl/kontakt/>

e-mail: eliobara1@gmail.com

Mam na imię Ela. Lubię pomagać innym i czytać książki. Rozwój osobisty – w szczególności umysł człowieka i jego myśli oraz marketing internetowy fascynuje mnie od dłuższego czasu. Bardzo podoba mi się idea pracy przez Internet. A ponieważ można to połączyć, postanowiłam rozwijać się w Internecie. Jest to dla mnie niesamowita przygoda i droga rozwoju. Jeśli masz podobne zainteresowania i szukasz swojej drogi – zapraszam do wspólnej przygody po sukces :)



10 złych nawyków, które nie pozwolą Ci być szczęśliwym człowiekiem

– Katarzyna Dębska

Ludzie przejawiają cały wachlarz zachowań, które ciągle trzymają ich daleko od szczęścia. Dzisiaj chcę Ci pokazać listę złych zachowań, które są przeszkodą na drodze do szczęśliwego życia. Przeczytaj, jakie to zachowania, a jeżeli któreś z nich dotyczą Ciebie, zmień je jak najszybciej i zrób miejsce na przyjęcie szczęścia w Twoim życiu :)

Porzuć złe nawyki. Przygotuj się na przyjęcie szczęścia :)

Lista 10 paskudnych nawyków, których musisz się koniecznie pozbyć, aby być szczęśliwym człowiekiem.

1. Brak szacunku dla siebie

Bądź sobą i bądź z tego dumny. Szanuj i kochaj samego siebie i nie próbuj na siłę stać się kimś innym. Zawsze będzie ktoś młodszy, ładniejszy, bogatszy od Ciebie. Tylko co z tego? Czy to jakoś wpływa na twoje życie? Czy dlatego masz czuć się nieszczęśliwy? Nie. Ty zostań sobą, w pełni korzystaj z tego, co masz od życia.

2. Szukanie wymówek i obwinianie innych

Przestań szukać winy w innych ludziach. Nie obwiniaj ich za to, co masz, lub czego nie masz, ani za to, co czujesz. Kiedy za swoje życie i to, co się w nim dzieje, obwiniasz innych, jedyne, co osiągasz, to przrzucanie odpowiedzialności i zaniechanie rozwiązania Twojej sytuacji. Musisz przestać szukać winy gdzie indziej, przyjąć odpowiedzialność za swoje życie i za wszystko, co się w nim dzieje. Obwinianie jest jak szukanie dziury w całym, jest jedynie kolejną wymówką i drogą prosto do porażki. Pamiętaj, że jedynie Ty sam jesteś odpowiedzialny za swoje życiowe wybory i decyzje, nikt i nic nie ma większego wpływu na Twoje życie, niż Ty sam.

3. Krytykowanie innych

Nie koncentruj się na niedoskonałości innych ludzi. Czyżbyś Ty był doskonały? Nikt z nas nie jest, ludzie doskonali nie istnieją. Poczuj się szczęśliwy z własnymi niedociągnięciami. Zaakceptuj fakt, że inni również mają jakieś swoje słabsze strony.

Przestań krytykować i oceniać innych ludzi, skup się na sobie. Całą swoją moc wykorzystaj do ulepszenia siebie, tak żeby zabrakło Ci czasu na krytykowanie innych.



fol. sxc.hu

4. Unikanie zmian

Czy zastanawiałeś się kiedyś, jak wyglądałby świat, gdyby nie zachodziły w nim żadne zmiany? Po burzy nie byłoby słońca, a po nocy nie wstawałby dzień. Nie byłoby pięknych i złych chwil w Twoim życiu, nic by nie ulegało zmianom. Bardzo wiele osób boi się wyjść ze swojej strefy komfortu, mimo że cały wszechświat ulega ciągłym zmianom i tylko dlatego życie może być tak zachwycające. Jeżeli chcesz być szczęśliwym człowiekiem i osiągać sukcesy, musisz zaakceptować fakt, że wszystko się zmienia. Tylko dzięki zmianom możesz się rozwijać i zacząć zauważać możliwości, jakie masz przed sobą.

Pamiętaj o jednej ważnej rzeczy. Bez względu na to, jak bardzo źle jest teraz w Twoim życiu, to ulegnie zmianie. Zmiana ta nastąpi znacznie szybciej, jeżeli zaczniesz działać i przestaniesz się jej bać.

5. Odkładanie celów

Wiele osób marzy o sukcesie, podczas gdy inni oprócz marzenia o nim, jeszcze na niego pracują. Chcesz odnieść sukces, zrealizować swoje cele? Na co jeszcze czekasz, nikt tego za Ciebie nie zrobi. Działanie i zmiana doprowadzą Cię prosto do osiągnięcia zamierzonego celu. Jeżeli dzisiaj nie zaczniesz, nie skończysz nigdy. Pamiętaj też, że odkładając na wieczne nigdy niedokończone plany, serwujesz sobie potężną i zupełnie niepotrzebną dawkę stresu.

Sekret tkwi w zrobieniu pierwszego kroku. Podjęcie działania zazwyczaj prowadzi do kolejnego, to do kolejnego i tak dalej, aż do celu. Na początku zapomnij o końcu i skoncentruj się tylko na wykonaniu pierwszego kroku w odpowiednim kierunku. Nawet jeżeli będzie on bardzo mały i niedoskonały, to nieważne. Najważniejsze to abyś ten pierwszy krok wykonał.

6. Chęć kontrolowania wszystkiego

Czy próbujesz kontrolować wszystko, co się wokół Ciebie dzieje? Martwisz się o rzeczy, na które i tak nie masz wpływu? Jeżeli tak, to sam siebie skazujesz na wieczną frustrację, zamartwianie się i ciągły stres.

Niektóre rzeczy w Twoim życiu będą zawsze poza Twoją kontrolą. Ty masz jednak tę przewagę, że możesz kontrolować swoją reakcję na nie. W życiu każdego z nas są aspekty pozytywne i negatywne, jednak jedynie od Ciebie zależy, na których koncentrujesz swoją uwagę. Najlepsze, co możesz zrobić dla siebie, to skoncentrować się na pozytywach i przestać zwracać uwagę na rzeczy, na które nie masz wpływu. Skoro twoje myślenie i narzekanie nie może zmienić złych aspektów Twojego życia, to postaraj się całą swoją energię skoncentrować tylko na tych dobrych stronach, z których możesz czerpać radość. Skieruj swoją uwagę na rzeczy istotne, pozytywne i prowadzące do celu.



7. Dołowanie samego siebie

Każdy z nas czasami rozmawia sam ze sobą, przeważnie w myślach :) Umysł jest tak potężnym narzędziem, że używany w odpowiedni sposób może być bardzo użyteczny. Użyty w nieodpowiedni sposób może prowadzić do Twojego samozniszczenia. Uważaj zatem, co mówisz do samego siebie, on to wszystko słyszy.

Henry Ford powiedział: „Jeżeli myślisz, że możesz, to masz rację. Jeżeli myślisz, że nie możesz, to również masz rację.”

W jaki sposób Ty zazwyczaj myślisz? Co mówisz najczęściej samemu sobie? Czy nie jest tak, że często sam podcinasz sobie skrzydła, bo jeszcze zanim zaczniesz, już wiesz, że to niemożliwe? Zastąp swoje negatywne myśli pozytywnymi. Uwierz w siebie i w swoje możliwości. Zobaczysz, jaka siła tkwi w pozytywnym myśleniu. Bądź swoim najgorętszym kibicem i z zapalem zagrzewaj się do kolejnych rozgrywek w Twoim życiu. :) Zacznij mówić do siebie tylko pozytywne rzeczy.

8. Uciekanie przed problemami

Zmierz się ze swoimi problemami, nie chowaj głowy w piasek. Bez względu na to, jak duże się one wydają, stań z nimi twarzą w twarz. Lęk przed nimi może Cię jedynie pozbawić szansy na działanie i zmianę. Będzie Cię więził w strefie komfortu i dawał złudne wrażenie, że tutaj jest bezpiecznie. Jednak życie każdego z nas składa się z całego bagażu większych i mniejszych doświadczeń, zarówno tych pozytywnych, jak i negatywnych. Niektóre z nich wymagają, abyś opuścił swoją strefę komfortu i zmierzył się z problemem. Podejmij wyzwanie, działaj i zmieniaj swoje życie na lepsze. Każdy kolejny napotkany problem wyda Ci się mniejszy, Twoja strefa komfortu zacznie się zwiększać, a Ty będziesz się rozwijać.

9. Życie innymi czasami

Czy wiesz, że przeszłość już minęła i nie masz na nią wpływu? Przyszłość natomiast jeszcze nie nadeszła i największy wpływ na nią masz właśnie teraz.

Nie rozpamiętuj, co by było gdyby, to i tak się nie zmieni. Co było, minęło. Nawet jeżeli całe swoje życie poświęcisz na rozmyślanie o tym, co mogłeś zrobić inaczej w przeszłości, nie wymyślisz niczego sensownego. Musisz bardziej skoncentrować się na życiu TU I TERAZ. Pozwoli Ci to podjąć odpowiednie działania prowadzące do lepszej przyszłości. Dzięki takiemu podejściu będziesz korzystać z pełni życia.

Nie rozmyślaj o pobycie na wakacjach, kiedy jesteś w pracy. Będąc na urlopie, oddaj się całkowicie relaksowi i zapomnij o pracy. Żyj chwilą obecną i pamiętaj o pięknie, jakie Cie otacza w każdej sytuacji.

10. Niewdzięczność

Czasami może Ci się wydawać, że w Twoim życiu dzieje się źle. Jeżeli jednak spojrzysz z perspektywy czasu, zauważysz, że po prostu pewne elementy układanki nie pasowały do siebie i dlatego musiały ulec zmianie.

Bez względu na to, jak bardzo jesteś teraz szczęśliwy lub nieszczęśliwy, nie zapominaj o wdzięczności. Bądź wdzięczny za to, co masz. Nie rozmyślaj o tym, czego w Twoim życiu brakuje, docen to, co w nim jest. Docen samo życie :)

Katarzyna Dębska

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

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



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

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

Sekretem sukcesu jest słowo na „p”

– Justyna Kotowiecka

Witam Cię serdecznie!

Mój mąż był wielce zdziwiony, kiedy pytając mnie o preferencje bożonarodzeniowe, usłyszał, że chcę kalendarz.

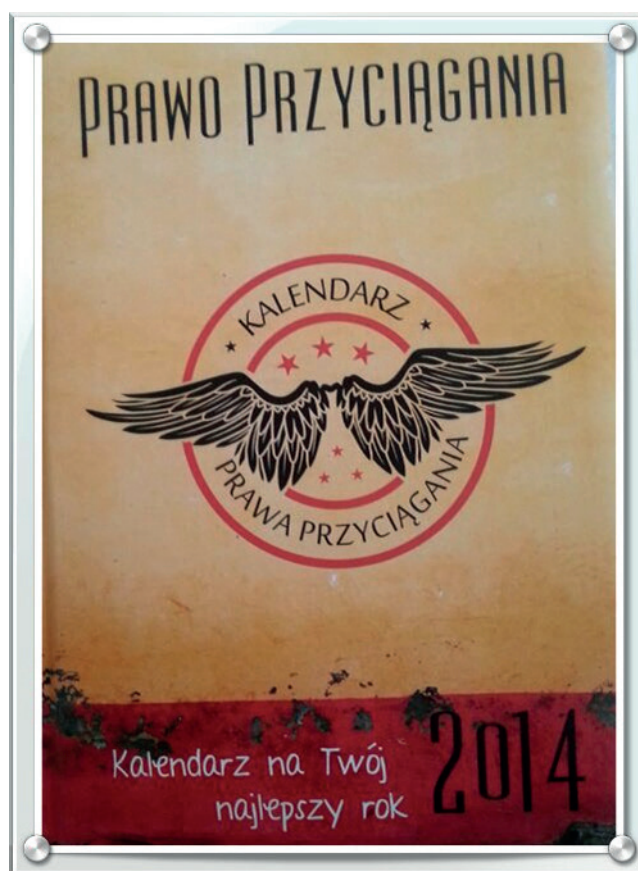
Co roku mam, a ponieważ świruję na punkcie kalendarzy, to kupuję je sama. Teraz jednak wybrałam w ciemno kalendarz z Internetu. Jestem strasznym zacofańcem i zakupów przez komputer nie robię, bo zwyczajnie nie umiem.

W tym doskonały jest mąż i dobrze, że jest taki ogarnięty, bo we współczesnym świecie byśmy zginęli :-). Oprócz tego, że wszystko umie, to jeszcze ma wielkie serce i spełnił moje marzenie!

Jedyna moja transakcja przez Allegro zakończyła się tym, że zamówienie zrealizowano dziesięciokrotnie. Zamawiałam dwa zegarki (bo to moje następne zboczenie). Tanie, silikonowe – różowy i fioletowy, bo z wiekiem odstepuję od czerni i wchodzę w kolory. Myślę, że następnym stadium starzenia się będą pastele. Niemniej w nich widzę się dopiero za jakieś 20 lat. Na szczęście jakiś szał był na te plastikowe odmierzacze czasu i całą nadwyżkę rozdałam. Niemniej mąż zabronił mi jakichkolwiek zakupów w necie.

Wracając do tematu, Darek zadowolony i dumny ze swojej minimalistycznej żony zamówił ku mojej nieopisanego radości „Kalendarz Prawa Przyciągania”. Czekałam na niego dwa miesiące – myślę sobie, że na koniec świata by prędzej dotarł niż do mojego Bergen. Paczka od koleżanki równie długo szła, a nie wspomnę o opłatkach świątecznych, które posłała mi mamusia... Dotarły na 6 stycznia... Kurczę, znów odbiegłam od tematu, ale... przypomniało mi się, iż właśnie czekam już drugi miesiąc na książkę Daniela Kubacha, którą wygrałam i już nawet nie pamiętam za co. Irytująca jest poczta norweska, ale, jak mówią mądrzy ludzie, cierpliwość jest cnotą, więc cichutko czekam.

Teraz obiecuję – będzie do rzeczy! Jestem niezadowolona z kalendarza. Owszem, jest pięknie wydany, ma każdy dzień na osobnej kartce, u góry jest motywujący cytat, a na dole pole do notatek zatytułowane Za co mogę dziś docenić siebie? + Moje przyjemności. To akurat jest fajne, bo zmusza do pewnej formy wdzięczności, a jak wiadomo każdy powinien codziennie spisywać rzeczy, za które mógłby podziękować. Mogą to być nieistotne fakty, jak słoneczny poranek czy uśmiech nieznanego przechodnia na ulicy. Nie ma znaczenia. Ważne, by znajdować te promyki szczęścia w codziennej bieganinie i je spisywać. Odręcznie!



Zabrakło mi czegoś... Jakiejś magii w tym kalendarzu. Chyba opisów – myślałam, sądząc po genialnej reklamie kalendarza w Internecie – że będzie w nim więcej przykładów z życia, a jeśli nie, to przynajmniej będą fragmenty książki „Sekret” z przekładem na „nasze”. Czyli że autor, pomysłodawca kalendarza, swoimi słowami wytłumaczy, o co właściwie chodzi? Jestem przekonana, że większość czytelników nie ma zielonego pojęcia i odczytuje wszystko na opak. Zresztą, po co szukać przykładów za płotem, jak sama początkowo myślałam, że zamknę oczy – pomyślę o czymś, wyobrażę sobie to coś, określę swoje uczucia, jakie mi towarzyszą przy owej imaginacji, a następnie otworzę oczy i to będzie. Może nie od razu, ale na przestrzeni kilku dni moje marzenie powinno się ziścić.

Jakież było moje załamanie i rozczarowanie, gdy tak się nie działo :-). Przesłanie tej książki zrozumiałam po kilku latach ciężkiej pracy nad sobą i swoimi myślami. Nic, absolutnie nic nie dzieje się bez naszego zaangażowania i udziału. Na sukces (obojętnie jaki) składa się wiele elementów i nie może żadnego zabraknąć.

Dziś otwieram swój kalendarz na najlepszy 2014 rok i uśmiecham się szeroko. U góry widnieje cytat, który jest mi znany, aczkolwiek często o nim zapominam. Mam nadzieję, że Ty nie, bo odkrywa on pewną tajemnicę!

Bardziej niż cokolwiek innego – przygotowanie się jest sekretem sukcesu /Henry Ford/

Tak! Właśnie tak! Sekretem sukcesu jest

PRZYGOTOWANIE SIĘ! – oto rozwiązanie zagadki tytułowej. Jeśli myślałeś, że słowo na „p” to praca, to się pomyliłeś :-). Aby cokolwiek zacząć, jakkolwiek pracę czy to fizyczną, czy umysłową należy się do niej dobrze przygotować! O tym będzie następnym razem i przygotuj się na cenną lekcję.

Muszę Ci serdecznie pogratulować. Zapewne zastanawiasz się, co takiego zrobiłeś?

Otóż podziwiam Cię za cierpliwość i zaangażowanie. Dotrwałeś do końca tego tekstu. Jestem Ci za to ogromnie wdzięczna. Sam sobie też pogratuluj, bo jest czego. Każdy z tekstów jest redagowany przez Tomasza. Oczywiście, nie musiałby być. Jestem dyslektykiem od urodzenia, co uważam za największą niesprawiedliwość, jaka mnie spotkała w życiu. Robię błędy ortograficzne i poza tym... nic więcej. Lubię pisać i nie sprawia mi to większych problemów. Założę się, że nikt by na te moje „byki” nie zwracał uwagi. Niemniej wysłałam z założenia, że jeśli już piszę i chcę, aby słowa moje trafiały do innych, to muszę robić to poprawnie. To logicznie. Jeśli uczę się haftować, to od osoby, która umie i której haftowanie sprawia frajdę! :D U której widzę zaangażowanie...

Wracając do redaktora, to wspomniałam o nim z dwóch powodów:

1. Nigdy się nie poddawaj. **Jeśli kochasz to, co robisz, rób to!** Gwarantuję, że na Twojej drodze spotkasz osoby, które Ci pomogą. Wszechświat sprzyja wyzwaniom. Tak jak ja spotkałam redaktora. Czy to był przypadek? Wierzę, że nie, choć zupełnie „nieplanowanie” wpadliśmy na siebie – taki paradoks. Dziękuję, wszechświecie :-)

2. Pamiętaj, że **na sukces jednej osoby składa się dziesięć niewidzialnych dłoni** (przeciętnie, bo może być więcej lub mniej). To nie jest tak, że jak stoisz na podeście i zbierasz brawa, to one należą się tylko i wyłącznie Tobie. O nie! Za Twoim sukcesem kryje się współmałżonek, który znosi wszystkie fanaberie. To są przyjaciele, którzy Cię wspierają, przypadkowo napotkane osoby, które poddały, nawet nie wiedząc o tym, genialny pomysł. W końcu to są Twoi współpracownicy, którzy z wiarą w Ciebie poświęcają swoją energię i czas.

3. Miały być dwa punkty a są trzy – to dlatego, że gdy pisałam ten tekst, wewnętrzny głos mówił mi: „Justyna, nie rozwlekaj się, pisz krótko, rzeczowo, na temat – nikt nie będzie czytał poematów”. Jak się domyślasz to głos redaktora, który teraz czytając te słowa biedny nie wie co ma robić – płakać czy śmiać się :-). Ja proponuję: uśmiechnijmy się wszyscy razem :-). Szczerze i miło do siebie i pamiętajmy: „bardziej niż cokolwiek innego – przygotowanie się jest sekretem sukcesu”. Święte słowa. Gdybym ja przygotowała się do tego tekstu jestem pewna, że byłby on o połowę krótszy!

Z całego serca dziękuję Ci za uwagę! Daj znać, czy było warto!

Justyna Kotowiecka

<http://justynakotowiecka.pl/>

Publicystka, popularyzatorka nowoczesnego biznesu. Pisze dla portalu Neteor, gdzie ukazuje się jej cykl opowiadań Między FL a PL poświęcony problemom emigracji do USA. Autorka blogów Moja Emigracja oraz Kobieta na swoim. Współtwórczyni strony Kocham Norwegię integrującej Polaków w Krainie Fiordów. Jest jednym z założycieli projektu 100 dni do Celu. Ma na koncie wiele tekstów poświęconych motywacji, niezależności finansowej, a także problematyce społecznej i rodzinnej.

Sama o sobie :)

Witam Cię serdecznie,

Jestem kobietą, matką, żoną i kochanką. Monogamistką z przekonania. Emigrantką z wyboru. Obecnie oswajam dzięk Norwegię, tak...wiem o czym myślisz, zawiodę Cię Fiordy nie jedzą mi z ręki. Cześć siebie zostawiłam w USA. Tam zaczęło się wszystko...urodziłam 3 synów – z miłości i naiwności próżnej - bo pragnęłam dziewczynki, która podobna byłaby do swojej idealnej mamy. Śniła mi się ona po nocach i za każdym razem trzymając w rękach chłopca nie mogłam uwierzyć, że Bóg sobie w ten sposób bezczelnie drwi ze mnie. Nieładnie. Chyba go rozśmieszyłam swoimi planami. Przestałam pisać scenariusze i pokochałam tu i teraz. Każdego dnia patrzę na nowy dzień oczyma dziecka, które poznaje go po raz pierwszy. Otwieram szeroko buzię ze zdziwienia. Kieruję się sercem, bo wszystko inne łącznie ze zdrową logiką zawiodło, a jeśli coś się sprawdzało, to nie na długo. Nie da się oszukać przeznaczenia, choć mądrzy mówią, że coś takiego w ogóle nie istnieje. Działanie i tylko działanie. Prawda? Działam. Intuicyjnie.

Komentarze do artykułu:

Cokolwiek myślisz i w to wierzysz, to przyciągasz do siebie. Twój umysł, myśli, wizje, emocje i wiara są jak magnes. Współpracują ze sobą i przyciągają wszystko to, na czym się skupiasz. Wszystko jest w Twojej w głowie. Do tego dodajesz swój własny wysiłek i sukces jest w zasięgu ręki :)

Pozdrawiam, Ela Obara

Właśnie ten wysiłek i plan na drogę. Samo wizualizowanie to za mało :)

Grażyna Dobromilska

Chcesz zrzucić 40 kg w ciągu roku? Ze mną to możliwe :-)

– Grażyna Dobromilska

Jednym z elementów nieuporządkowania emocji był u mnie stały wzrost wagi, a każdy kawałek ciasta okazywał się „zabójczy” i powodował dalszy przyrost kilogramów. Cudowne preparaty na zrzucanie wagi okazywały się skuteczne tylko na krótko, a potem wciąż więcej i więcej...

I akurat uporządkowanie przeze mnie blokad energetycznych w organizmie za pomocą EFT (Emotional Freedom Techniques, Techniki Emocjonalnej Wolności) w lutym 2009 roku zbiegło się u mnie z zastosowaniem taniego suplementu diety Linea w kwietniu 2009 roku, który okazał się skutecznym zabójcą mojego tłuszczu. Nie mam nawet fotografii z tamtego okresu. A i siebie z fotografii z czasów 90 kg czy 80 kg nie za bardzo chce mi się sobie przypominać :-)

Dziś daję Ci w prezencie „tajny” przepis na skuteczne zrzucanie wagi. Bo to nie tylko uporządkowane emocje i Linea...

Grażyna Dobromilska

Mój osobisty przepis, „tajny”, do tej pory nie ujawniany z tyloma szczegółami :-)

A skuteczny, ponieważ w ciągu roku zrzuciłam ponad 40 kg.

Ja od zawsze stosowałam różne suplementy diety i dietę rozdzielną, ale tylko udawało mi się nie tyć dużo bardziej, a nie miałam sukcesów w samym ubywaniu wagi. I to nawet przy tak silnych suplementach jak SuperFatBurner czy kwas Bio CLA.

W lutym 2009 zetknęłam się z EFT i uporządkowałam w ciągu 1 miesiąca swoje problemy emocjonalne, usunęłam blokady energetyczne narosłe przez lata w wyniku kolejnych stresów.

I okazało się, że przypadkowo kupione tabletki Linea są skuteczne.

Przypadkowo, bo apteka nie miała kwasu Bio CLA, który wtedy łykałam, a coś dużo tańszego, bo to apteka przystępnych cen :-)

Linea to preparat naturalny zawierający L-karnitynę, chrom i podobno kwas octowy. Ale co do tego kwasu octowego, to się nie przerażaj, że pijemy ocet :-)



fot. sxc.hu

L-karnityna, wyciąg z zielonej herbaty, białej fasoli, ocet jabłkowy i chrom – to specjalnie dobrane składniki preparatu Linea, które mają pomóc nam schudnąć. Zielona herbata to doskonałe źródło antyoksydantów oczyszczających organizm ze szkodliwych toksyn. Chrom z kolei przeciwdziała napadom głodu, a przede wszystkim hamuje apetyt na słodczyce – największych wrogów zgrabnej sylwetki. Nie jest także przypadkowa w Linei obecność octu jabłkowego, regulującego trawienie, oraz L-karnityny – najbardziej znanego składnika suplementów diety, który uczestniczy w wytwarzaniu energii poprzez zwiększenie spalania kwasów tłuszczowych. To właśnie L-karnityna zapobiega efektowi jo-jo. Producent.

Dodatkowo wypraktykowałam jeszcze coś.

Bo na śniadanie piłam tylko kawę, a jak tu łykać Lineę pod kawę.

Więc jako śniadanie wymyśliłam herbatę czerwoną pu-erh z rozpuszczaną we wrzątku 1 łyżeczką miodu naturalnego.

Przed tą herbatą łykałam Lineę.

I to okazało się niezwykle skuteczne, bo jak przez 2 miesiące nie piłam tej herbaty z miodem, to mi nie ubyło ani deko. łykałam tej Linei więcej niż zalecają, bo 2 tabletki zamiast jednej. Ja, duża kobieta, z kosmiczną nadwagą :-)
Przed posiłkami. Obecnie, 1 tabletkę przed posiłkiem.

Ale stosuję także dietę rozdzielną, czyli nie łączę węglowodanów i białek. Osobno mięso, osobno kasze, ziemniaki itp.

Prawie w ogóle nie jem pieczywa.

Na pewno nie wolno sobie tak bezkarnie za dużo jeść.
Ale stosując dietę rozdzielną, gdy jestem głodna, potrafię sobie zjeść i 3 parówki np. na raz.

Poza tym jem dużo warzyw.

Warzywa można łączyć z węglowodanami czy z białkami.



Owoce 3 godziny odstępu od czegokolwiek, bo nie wolno ich łączyć z niczym.

A poza tym, teraz sobie mówię „10 dkg w tą czy w tamtą” nie ma znaczenia i w życiu nie jadłam tyle ciasta, na które sobie od czasu do czasu pozwalam. A mnie zawsze gubiło ciasto.

No i przy 3 próbach rzucania palenia nadrobiłam 15 kg w krótkim czasie. A nic mi potem nie ubyło, mimo cudownych tabletek.

Ale wracając do początku.

Pierwsza rzecz, to poradzić sobie z emocjami negatywnymi.

Masz nadwagę?

Może masz problemy w związku, głód miłości?
Może inne problemy z emocjami.

Koniecznienależy zastosować EFT.

Generalnie, nawet jak w tej chwili czujesz, że prowadzisz harmonijne życie, to w poprzednich latach na pewno zdarzały się sytuacje stresowe,

nawet w okresie dzieciństwa czy okresu nauki szkolnej, które zapisały się w organizmie w postaci blokad energetycznych.

I one utrudniają swobodny przepływ energii.

I co ty na to?

Pozdrawiam serdecznie, Grażyna

madgraf@madgraf.eu

<http://blog.psychologiasukcesu.com/category/eft>,
kategoria EFT



Dieta ma być pyszna i dawać radość z jedzenia

– Mateusz Brol

Pomyślałem że napiszę także coś na temat jedzenia. Jedzenie powinno dawać przyjemność, bo wtedy istnieje szansa na sukces (trwałe schudnięcie). Nie ma nic gorszego niż się męczyć. Będę wrzucał przetestowane przeze mnie przepisy, pozwalające mieć pełny brzuch, a jednocześnie umożliwiające chudnięcie.

Czasem mamy chęć na słodkie czy frytki – a to przecież bomby kaloryczne.

Mam prawie 37 lat. Wiele lat ćwiczyłem kung fu, biegam, ćwiczę na siłowni, chodzę po górach i... uczestniczę w pewnym projekcie rozwojowym związanym z branżą fitness.

Parę miesięcy temu byłem zmuszony zacząć kurację lekami, których efektem ubocznym jest przyrost wagi. Mimo diety i aktywności fizycznej – waga ani drgnęła. Obecnie jestem w trakcie wygaszania kuracji i podejmuję próbę, w której za pomocą systemu treningowego 7-minutowy trening, wg którego ćwiczę od czerwca 2013 r., zrzucam 12 kg, które mi z powodu kuracji przybyły. Jest on najlepszy na utratę wagi, ponieważ tzw. efekt after burn (czyli spalnie tłuszczu także po treningu) utrzymuje się do 48 h po zakończeniu ćwiczeń.

PS. Stąd moje zainteresowanie niskokalorycznymi słodkościami :)



Sernik

Normalny sernik – niestety, zawiera mnóstwo kalorii i połączenia tłuszczu z węglowodanami, co jest pierwszą przyczyną tycia. Jako zamiennik proponuję sernik na zimno. Serek homogenizowany 200 g – najlepiej chudy, łyżeczka cukru, szklanka 150 ml mleka z 2–3 łyżkami żelatyny (trzeba sprawdzić na paczce, w jakich proporcjach sypujemy żelatynę). Miksujemy aż będzie puszyste, dorzucamy owoce, np. truskawki, i do lodówki. To pozwala zaspokoić chęć na słodkie.

Jeżyki (ok. 15 ciastek)

10 łyżek mleka w proszku, 1 czubata łyżka kakao Wedla (lub innego) o obniżonej zawartości tłuszczu, 4 tabletki słodzika (rozgniecionego na pył), 5 kropli aromatu śmietankowego, paczka otrąb granulowanych (ja użyłem tych z żurawiną), mleko

Mieszamy kakao, słodzik, aromat, mleko w proszku, a później powoli dodajemy mleko w płynie. Masa musi być gęsta, ale nie taka, żeby stała nam łyżka, ponieważ gęstości dodadzą otręby, które dosypujemy na samym końcu do wymieszanej masy. Mieszanka musi być bardzo gęsta, pilnujemy, aby czekolada dokładnie oblepiła otręby.

Następnie na folii aluminiowej lub do pieczenia łyżką formujemy kuleczki lub placuszki i wkładamy je na min. 1h do zamrażalnika.



Frytki

Niestety, ziemniaki smażone na tłuszczu to bomba kaloryczna. Jedynym sposobem dogodzenia sobie w przypadku chęci zjedzenia frytek, jest zrobienie pieczonych ziemniaków. Kroimy na surowo w półksiężycy, gotujemy, a potem wrzucamy na patelnię teflonową, dosłownie pomalowaną warstwą oleju, lub do piekarnika (zdrowsze) i pieczemy do uzyskania jasnobrązowego koloru.

Później solimy i możemy zjeść na pewno bardziej bezkarnie w kontekście chudnięcia niż frytki!



Do następnego razu! Mateusz

Jeśli mogę Ci jakoś pomóc czy doradzić, czy poznać Twoją opinię pisz: matteus.broll@gmail.com.

Ilustracje dzięki uprzejmości: kulinaria-falki.blogspot.com/, pyszneprzepisyzezdjeciami.blogspot.com/

Powodem różnych zachowań człowieka jest „spadek”.

Tak, dobrze przeczytałeś, „spadek” jaki otrzymałeś po rodzicach, dziadkach, opiekunach i tak dalej. Od urodzenia kształtują się Twój umysł w specyficzny sposób, charakterystyczny tylko dla Ciebie. **Każde słowo, gest, emocja czy działanie zapisują się w Twojej głowie bez jakiegokolwiek oceny, bez katalogowania, bez cenzury.**

To tylko dane, które znajdują zapis w twojej głowie. **Tak od urodzenia do 7 lat.** Potem właśnie te dane stanowią kryterium oceny twojego świata, są jak sito, przez które przelewają się różnorodne zdarzenia, kwestie decyzyjne, poglądy i **nawyki**. Te ostatnie kształtują Twój charakter i są wytyczną tego, co Ci się w życiu przydarza.

Jeśli uważasz, że to ostatnie zdanie jest kontrowersyjne, to właśnie takie jest – dla Ciebie. **Większość populacji bowiem uważa, że życie im się przydarza.** Nic bardziej mylnego. Życie jest kwestią twojego i tylko twojego wyboru, który podejmujesz pod wpływem danych, które kształtują Cię przez całe życie. Tak, przez całe życie, bowiem możesz je zmieniać, bo to, że wgrały się na twój twardy dysk, to nie znaczy, że nie da się ich zmienić czy usunąć. To znaczy że **jeśli wiesz, czego chcesz, i znalazłeś w swoim życiu obszary, które nie pasują do drogi, którą wybrałeś, TO MOŻESZ TO ZMIENIĆ.**

Najważniejsze jest jednak, żeby wiedzieć o tym, że kształt twojego życia to twoje wybory, nawet jeśli masz wrażenie, że to czynniki zewnętrzne doprowadziły Cię do miejsca, w którym jesteś. Bo jeśli nawet zwolniono Cię z pracy wraz z grupą ludzi, to przecież Ty wybrałeś kiedyś tę pracę, a jeśli nawet nie Ty, to pozwoliłeś, żeby ktoś za ciebie decydował. Tak czy owak, czy potrafisz się z tym pogodzić czy nie, to jest twoje życie i to są twoje wybory.

Wiem, że jest trudno w to uwierzyć, bo przede wszystkim nie chcemy wierzyć w to, że jesteśmy sami winni swoich niepowodzeń życiowych. Łatwiej nam uwierzyć w to, że kiedy nam się powodzi, to nasza zasługa. Jednak cóż, to działa w dwie strony.



fol. sxc.hu

Co zatem z danymi, które masz **na twoim „twardym dysku”**? Są jak wytyczne w autopilocie. Jeśli wprowadzisz dane do autopilota, to wszelkie próby sterowania ręcznego kończą się fiaskiem, samolot tak czy tak wróci na swój kurs, bo właśnie takie zadanie jest autopilota, aby trzymać się kursu. Spójrz teraz na swoje życie, jak na zautomatyzowany ciąg zdarzeń, który robisz każdego dnia. Chodzi bowiem o to że na co dzień kompletnie nie kontrolujemy tego, co się dzieje, no chyba że jesteś świadom tych procesów i zaczynasz je zmieniać. **Więc w pierwszej kolejności wyłączasz autopilota i wprowadzasz nowe dane.** Początkowo sterowanie twoją maszyną wymaga kontroli i dużej dozy uwagi, jednak z czasem **nowe wytyczne zaczynają pracować na Twoją korzyść** i możesz wtedy już działać bez przeszkód na Twoim własnym, dobrze ustawionym automacie. I tak właśnie działa każdy z nas. Jeśli już wiesz, że jesteś zautomatyzowaną maszyną, to czas wprowadzić nowe dane, by automat działał z korzyścią dla Ciebie.

Chcesz zmienić swoje życie?

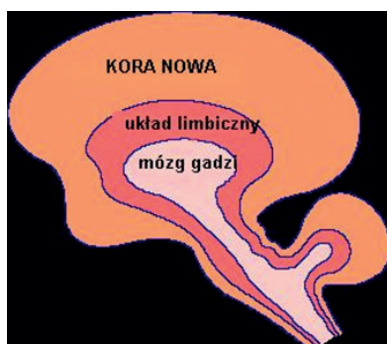
Chcesz się dowiedzieć jak wpisać te dane?

Chcesz się dowiedzieć jakie dane wpisać?

Napisz do mnie, pomogę, Mariusz Brzostek

mariusz.brzostek@gmail.com

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



przekrój mózgu, neuromarketing

Jak działa mózg klienta – jego obawy i zastrzeżenia

– Mateusz Broll

Mózg, mimo, iż jest narządem niezwykle złożonym, w procesie umownie nazwę – kupna i sprzedaży wykorzystuje 3 elementy:

mózg gadzi – który jest najbardziej prymitywną częścią mózgu,

układ limbiczny,

korę nową, czyli to, co sprawia, że jesteśmy istotami potrafiącymi myśleć abstrakcyjnie.

Mózg gadzi – nieustanie skanując otoczenie i przyjmując z niego informacje, szuka odpowiedzi na trzy pytania:

Pytanie nr 1 – czy jest bezpiecznie czy niebezpiecznie. Tutaj w grę wchodzi dwie reakcje: zostają czy uciekam?

Pytanie nr 2 – zjeść czy nie zjeść?

Pytanie nr 3 – czy sytuacja, w której jestem, jest sytuacją w której mogę przedłużyć gatunek, czyli czy jest możliwość uprawiania seksu?

Przenosząc to na sytuację, w której spotykam się z klientem, jego reakcje na poziomie mózgu gadziego opisać można następująco:

Po pierwsze. Na ile ja, jako osoba, jestem dla niego osobą bezpieczną. Często już od pierwszego wrażenia wiemy, czy kogoś lubimy czy nie.

Szpecially ciekawie wygląda to w przypadku relacji z klientem. Jak klient patrzy na nas – mamy mu coś przekazać, do czegoś go zachęcić, a on już czuje przez skórę nieświadomie: od tego człowieka to ja się niczego dobrego nie dowiem. Ale z drugiej strony jest też tak, że iskrzy od razu. Jest kontakt i sprawy toczą się pomyślnie od samego początku.

To samo dotyczy punktu drugiego – zjeść – można rozumieć dosłownie i w przenośni. Chodzi też o to, czy są w otoczeniu jakieś zasoby do wykorzystania, coś, z czego można odnieść pożytek.

Jeśli chodzi o przedłużenie gatunku i atrakcyjność – mózg gadzi „lubi”, jeśli wokoło są atrakcyjni ludzie, atrakcyjne przedmioty. Tu jest wyraźna wskazówka dotycząca wyglądu i „względnej” atrakcyjności – czym zdobywamy „podświadome punkty” w mózgu gadzim.

Tak więc klient patrzy na ciebie, na twój produkt, e-mail, stronę i na poziomie mózgu gadziego pojawia się reakcja. Uciekać czy nie uciekać, podoba się czy się nie podoba. To jest tzw. pierwsze wrażenie, które trwa 150 milisekund (wg badań kanadyjskich). Na szczęście – co niektórych zaskoczy – po pierwszym wrażeniu jest drugie wrażenie, trzecie wrażenie, czwarte. Okienko uwagi trwa średnio 9,7 sekundy. Wtedy powstaje impuls decyzyjny.

Ten impuls wędruje do następnego elementu naszego mózgu, do UKŁADU LIMBICZNEGO. Układ limbiczny – to nasz „komputer emocjonalny”. Kontroluje powstawanie wszelkich emocji. I jeśli w mózgu gadzim powstało „podoba mi się”, to w układzie limbicznym pojawia się poczucie zadowolenia, zaufania, czasami ekscytacji. W skrajnych przypadkach do krwi pompowane są endorfiny, a w przypadku, kiedy klient bardzo, bardzo się z nami nie zgadza, wydziela się hormon stresu – kortyzol. Reakcji na poziomie mózgu gadziego nie odczuwamy. Czujemy dopiero emocje na poziomie układu limbicznego.

Dopiero wtedy informacja przechodzi do KORY NOWEJ. Kora nowa odpowiedzialna jest za myślenie, analizowanie, logikę i powstawanie obrazów. Na tym poziomie klient szuka uzasadnienia pozytywnych czy negatywnych emocji.

Np. bo ten handlowiec wygląda jak profesjonalista, mówi jak profesjonalista, zachowuje się jak profesjonalista lub odwrotnie.

Np. wchodzisz do sklepu z notebookami. Jest najnowszy Sony VIO. Pojawia się chęć zakupu (mózg gadzi), dotykasz – dochodzą doznania kinestetyczne – poczucie zadowolenia (układ limbiczny). Jednocześnie na poziomie kory nowej pojawia się obraz – jak tego będziesz używać. Kora nowa potrafi podkreślać uczucia układu limbicznego. Łał – jaki będę fajny, jak będę miał taki sprzęt, szpan za 8 tysięcy spręciol. Emocje rosną, układ limbiczny rozkręcony, chęć kupienia wzrasta na maxa i... w tym momencie pojawia się obraz żony: Człowieku, czy ty połączyłeś się z mózgiem, jak chciałeś to kupić? Za 8 tysięcy?!?!? Hahaha.

Jednak zdarza się też tak, że wchodząc gdzieś z zamiarem kupienia czegoś, natychmiast wychodzimy – bo tam jest zbyt duszno, bo coś nie pasowało. To już racjonalizowanie na poziomie kory nowej decyzji podjętych nieświadomie przez mózg gadzi.

Dobry przekaz marketingowy czy sprzedażowy ma to do siebie, że w sposób spójny oddziałuje na wszystkie trzy mózgi i przekonuje je, by zrobiły to, czego oczekujesz. Co ciekawe, w ostatnim czasie bardzo przywiązuje się wagę do tzw. decyzji intuicyjnych z tego względu, że 99 decyzji zakupowych na 100 podejmowanych jest nieświadomie przez mózg gadzi i układ limbiczny.

Michael Gladwell w książce „Błysk” pisze o podążaniu za intuicją. Okazuje się, że decyzja intuicyjna, czyli ta pierwsza, która się pojawia, jest najczęściej decyzją prawidłową. Wynika z tego prosta konkluzja, że chcąc przekonać klienta do czegokolwiek, musimy oddziaływać przede wszystkim na układ limbiczny i mózg gadzi. Podejmujemy większość decyzji w sposób nieświadomy w oparciu o doświadczenie. Przykład – nie dotykamy rozgrzanego pieca, bo jak wszyscy wiemy, nie jest to najlepszy pomysł, najprawdopodobniej się poparzymy. Doświadczenie nie jest niczym innym jak dyskiem twardym z zapisanymi informacjami.

Tu możemy wkroczyć na temat „map”. Mapa nie jest terenem, a każdy ma inną mapę. Dla mnie i dla ciebie, czym innym może być określenie „bezpieczna jazda samochodem”. Moja fantastyczna usługa – niekoniecznie musi być taka dla klienta, bo on ma inną mapę rzeczywistości.

Np. dla mnie najważniejsze jest, że moja pralka jest energooszczędna i tę cechę promuje, a klient woli fajny desing i energooszczędność go nie obchodzi. Tak naprawdę, nigdy nie wiemy, jaką mapę ma klient. Np. otwierasz skrzynkę i wypada list z US, ZUS czy innej takiej instytucji – odpala się mapa uciekaj – przerabane. I nawet jeśli po otwarciu jest tam napisane, że otrzymujesz zwrot podatku – to i tak jeszcze długo emocje negatywne związane z historiami związanymi z US się pojawiają.

Ja, jako handlowiec działający w biznesie internetowym, ale także w świecie realnym, mam mocno aktywną mapę, jak pozyskać klientów, szukam pomysłów, jak fajnie zaprezentować to, co mam do pokazania. Natomiast klient ma często mapę – jak dużo zarobić, a przy tym jak najmniej wydać.

I takim map jest mnóstwo.

Jedynym sposobem, żeby sprzedać i przekonać klienta, jest albo trafić w jakąś jego mapę, albo ją wykreować. W pierwszym przypadku trzeba znaleźć potrzebę, którą zaspokoi nasza usługa czy produkt. W drugiej – wykreować tę potrzebę.

Przykładem może być woda w systemie 5-galonowym (woda z dystrybutorami). W Polsce system długo nieznan. Uważany za niepotrzebny. Sposobem było wstawienie klientowi wody na miesiąc na próbę, żeby przekonał się, jak wygodnie jest mieć takie „źródło”, ile czasu i energii oszczędza, choćby poprzez to, że pracownicy nie sterczą godzinami przy czajniku.

Podsumowując. W procesie decyzyjnym i sprzedażowym, czy to poprzez prezentację, maila, stronę, mamy średnio 10 sekund, żeby popracować nad mózgiem gadzim i układem limbicznym klienta. Dać mu coś, że te dwa mózgi powiedzą: chcemy to kupić, chcemy tu zostać, chcemy tego posłuchać. Dla kobiet – wchodzisz i mrugają do ciebie buty i już wiesz, to jest to! Tak działa mózg klienta!

Mateusz Brol

<http://jakzarobictysiace.pl/>

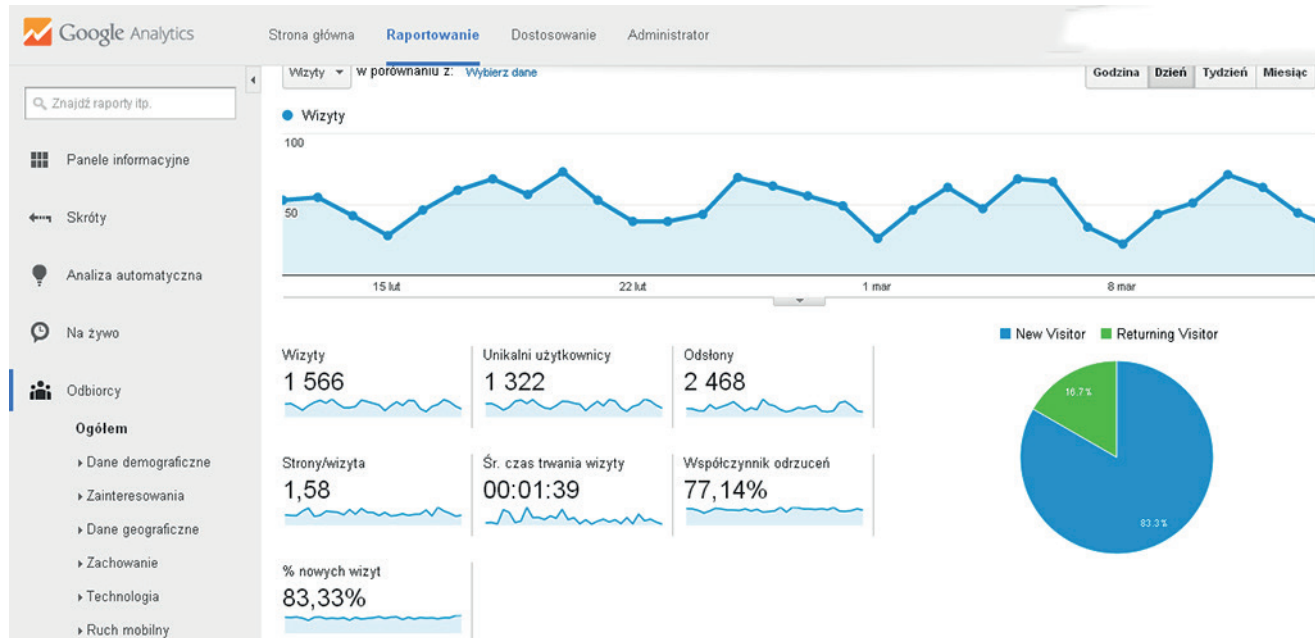


Mieszkam na Śląsku. Od lat zajmuję się handlem i mam w tej dziedzinie sporo sukcesów. Skończyłem studia magisterskie na Uniwersytecie Śląskim. Jestem specjalistą ds. wyszukiwania informacji (unikalna branża, co? :) Uwielbiam czytać, słuchać muzyki (byłem 3 lata reporterem muzycznym :)) pisać, chodzić po górach oraz wschodnie sztuki walki. Od niedawna moją pasją jest biznes internetowy. Przygoda z Internetem zaczęła się 6 lat temu. Sam stworzyłem strony firmowe, pozycjonowałem je z sukcesem. Spodobało mi się. Przez kilka lat prowadziłem firmę. Byłem w zarządzie spółki. Ale nie tylko. Pracowałem jako handlowiec, specjalista ds. sieci mt, na stanowiskach managerskim i dyrektorskim. Wiem, co znaczy pracować od rana do wieczora po 20 godzin 5 -6 dni w tygodniu. Poświęcając połowę tego czasu, naprawdę można zdziałać cuda. Działam w niekomercyjnym projekcie zwanym Liga Ambasadorów, gdzie wiedza specjalistów i psychologów oraz wzajemna współpraca pozwala osiągać niesamowite cele w krótkim czasie. Rozwój osobisty, zmiany nawyków, nauka o psychologii biznesu i psychologii pieniądza czy niezależności finansowej pozwalają rozwinąć skrzydła. Piszę blogi, rozmawiam z ludźmi, przekazuję wartości a pieniądze są przy okazji – są produktem ubocznym rozwoju, który mnie napędza.

Jeśli mogę Ci jakoś pomóc czy doradzić, czy poznać Twoją opinię pisz: matteus.broll@gmail.com.

Generacja ruchu a **współczynnik odrzuceń** czyli 9 zasad, którymi się kieruję

– Mariusz Brzostek



Jednym z bardziej denerwujących parametrów, które możemy śledzić w statystykach naszej strony czy bloga jest **współczynnik odrzuceń**. Wyobraźmy sobie taką sytuację – generujemy ruch, dużo ruchu, piszemy na forach, blogach, być może prowadzimy jakąś akcję w social media... słupki nam strzelają w górę... się cieszymy. Ale patrzymy na współczynnik odrzuceń i mamy 70-80-90%. Czyli 70-80-90% naszej pracy tracimy... no tak, fajnie :/. Czy musimy temu zaradzać? Czy może możemy jeszcze bardziej skoncentrować się na procesie, jakim jest generacja ruchu, i nie przejmować tym współczynnikiem?

Generacja ruchu to (moim zdaniem) najważniejszy czynnik w prowadzeniu, bloga czy też sklepu (jakiegokolwiek strony internetowej) – dlatego nie możemy sobie lekceważyć, tego procesu. Powinniśmy go optymalizować, stosować swoisty min-MAX – minimalizować złe cechy/problemy, a maksymalizować rzeczy pozytywne/przewagi. Dla niektórych są to oczywiste oczywistości, ale całej reszcie się na pewno przydadzą. **Poniżej prezentuję kilka porad, na to, jak współczynnik odrzuceń zmniejszyć.**

Nie odstrasжай czytelników

Niektórzy twierdzą, że liczy się tylko treść (a w skrajnych przypadkach – tylko informacja zawarta w treści), a forma, w jaką jest obleczone, nie ma znaczenia. No cóż – niech sobie twierdzą. Jeśli zapraszasz kogoś na stronę, i ta strona w najlepszym przypadku wygląda tragicznie.. to nie spodziewaj się że ktoś na niej długo pozostanie.

Strona musi być:

estetyczna, czyli – nie przesadzaj z kolorami. Pstrokata strona może być super... dla nastolatków. Gdy widzę taką stronę, to mam ochotę z niej od razu uciec. Tak po prostu, nie mam ochoty męczyć oczu i przebijać się przez „chmury losowej cukierkowości”;

przejrzysta, czyli – układ strony, rozmieszczenie elementów powinny być tak zrobione, aby czytelnik mógł łatwo (już po rzucie okiem) ocenić, gdzie zaczyna się, a gdzie kończy treść, gdzie są przyciski do sterowania poruszaniem się po stronie, i w ogóle, gdzie się w danym momencie znajduje.

łatwa w obsłudze, czyli – jeśli mamy jakieś funkcjonalności, nie ukrywajmy ich. Szczególnie, gdy są po to, aby czytelnik z nich skorzystał (albo gdy chce tego czytelnik). Nie będzie grzechem, jeśli użyjemy przyjętych przez większość standardów – czyli jeśli dodamy choćby chmurkę tagów, przyciski polub to, czy też na przykład listę ostatnich pięciu wpisów (mogą być 3 czy 7 – wartość zależy od nas).

Tworzymy dobrą treść

Zalóżmy że mamy już jako tako wyglądający blog/stronę/sklep. Ale, ucieknij z niej każdy czytelnik, jeśli nie będziemy mieli czym go zatrzymać. A czym, jak nie treścią, i to treścią zabójczą. Jak stworzyć taką treść i czym się powinna ona charakteryzować?

Na pewno treść powinna posiadać kilka cech:

Być przydatna dla czytelnika – jeśli treść jest nieprzydatna, nic zapoznając się z nią nie zyska, to nie pozostanie u nas na stronie długo. Proste jak budowa cepa. Dlatego przed rozpoczęciem pisania czegokolwiek ułóżmy sobie plan – choćby w głowie, i trzymajmy się go podczas pisania. Z doświadczenia wiem, że tak zaplanowany tekst będzie lepszy od tego pisanego ad hoc.

Być pisana poprawnie – ja jestem dys- (ortem i grafem). Napisanie dla mnie tekstu, który nie zawiera ortów czy choćby literówek prostych, jest praktycznie niemożliwe (na 1000 słów robię 5-8...). Dlatego, gdy widzę u kogoś na stronie/blogu błędy, to mam ochotę taką osobę spalić na stosie. Czy to problem wrzucić tekst do Worda lub na writely i sprawdzić błędy? Nawet w firefoxię istnieje funkcjonalność, dzięki której przy wpisywaniu tekstu podkreśla nam orty. Dlatego radzę – przed publikacją, przejrzyj tekst i wylap byki (gdy użyjesz do tego jakichś progów – wylapiesz ich więcej;)). BTW- nie polegajcie na słowniku Worda... jest zwyczajnie beznadziejny (już lepszy jest ten w Open Office).

Być na czasie – mógłbym pisać na tym blogu o fajnych programach na c64 lub amigę 500 (aż się lezka w oku zbiera, gdy je wspominam, a u was?). Sprowadziłoby mi to pewnie jakąś grupę ludzi, którzy byliby zainteresowani daną tematyką. No ale mamy XXI wiek, dostęp do sieci już nawet w lodówkach... trzeba iść z duchem czasu – jeżeli chcemy być konkurencyjni w stosunku do innych blogów. Obserwujmy tematyki, jakie poruszają inni, starajmy się być na bieżąco. Niby oczywista oczywistość, a niektórzy o tym zapominają.



Używamy dobrych źródeł ruchu

Odkrycie dobrego źródła ruchu może być dla nas bezcenne. Poświęcanie natomiast masy czasu na generację ruchu ze źródeł średnich lub kiepskich jakościowo jest po prostu stratą czasu. Czym powinniśmy kierować się podczas wyboru źródeł ruchu?

Poniżej rozpisałem dla was kilka najważniejszych kryteriów:

Czy tematyka źródła ruchu jest odpowiednia do naszej?

Możemy sobie wygenerować ruch z naprawdę sporego forum, np. kucharskiego, na np. blog informatyczny.

Czy ruch z takiego forum będzie? Oczywiście że tak, ale będzie on charakteryzował się dwoma cechami.

Po pierwsze, nie będzie aż tak wysoki (w końcu to inna tematyka), a po drugie, będzie kiepskiej jakości.

Czy wybrane źródło ma dobrej jakości (dla naszej strony) ruch? W obrębie tematyki można wytypować

podgrupy, takie swoiste sub-tematyki. Koncentracja na źródłach, które są bardziej do nas (w domyśle – naszej stronie) dopasowane, wygeneruje nam lepszej jakości ruch. Warto odwiedzić konkurencyjne blogi i popisać komentarze (nie zapominajcie o dodaniu linku od was w odpowiednim polu formularza). Ruch z niszowych tematycznie blogów będzie na pewno mniejszy, ale za to bardzo dobry jakościowo (po prostu będą to ludzie, którzy szukają czegoś w danym temacie – jeśli o tym wy coś napisaliście, to istnieje duże prawdopodobieństwo, że te osoby u was pozostaną, poczytają, a być może w przyszłości powrócą).

Czy źródło ruchu ma odpowiednią wielkość? Proste – duża strona (w sensie z dużym ruchem) wygeneruje nam dużo więcej ruchu niż strona mała. Jeżeli mamy dwie strony i ilość czasu, która pozwoli nam na poświęcenie się generacji ruchu z jednej strony, to wybierzmy większą.

Jest to właściwie wierzchołek góry lodowej. Dużo więcej o tej tematyce zawarliśmy w naszym kursie – w modułach 2 (optymalizacja), 3 (zbieranie linków) oraz pośrednio 4 (budowa zaplecza) – tak więc, jeśli interesuje Cię seo ninja, to zapraszamy do zapoznania się z nim.

Jeżeli masz jakieś uwagi, to podziel się z nami:)

Mariusz Brzostek

<http://itninja.pl/>

Jestem informatykiem – takim z wykształcenia i zamiłowania. Urodziłem się w Gdańsku podczas czasu wielkich zmian... czyli w roku 1981. W Gdańsku także do dziś mieszkam. Od zawsze interesowały mnie komputery i wszystko do czego można je zmusić, tak więc zgłębiałem wiedzę na ich temat od czasów takich pradawnych artefaktów jak c64 czy też amigę 500.

Wizytówka Buduje Twój Wizerunek

czyli o projektowaniu graficznym wizytówek biznesowych wg zasad feng shui

Grażyna Dobromilska, rysunki własne
100% Wiecznej Gwarancji Satisfakcji na korektę



Słowo wstępu...

Na wstępie powiem, że są różne źródła, z których można czerpać informacje na temat zasad projektowania prawidłowych wizytówek.

W artykule przedstawię znane mi zasady w obrębie projektowania wizytówek biznesowych wg feng shui, a w kolejnych artykułach: wizytówki wg feng shui i siatki bagua dla doradcy personalnego posługującego się metodami ezoterycznymi, wg protokołu dyplomatycznego opisane przez Tomasza Orłowskiego, polskiego dyplomata i wykładowcę, od 2007 roku ambasadora RP we Francji, na podstawie jego publikacji *Protokół dyplomatyczny, ceremonial i etykieta*, oraz porady „dla każdego” wg publikacji Anny Benicewicz-Miazgi *Grafika w biznesie. Projektowanie elementów tożsamości wizualnej – logotypy, wizytówki oraz papier firmowy*.

Zanim przejdę do artykułu, skomentuję moje poszukiwania wiarygodnych informacji nt. zasad projektowania wizytówek wg zasad feng shui.

W momencie, gdy przeczytałam w listopadzie 2007 w tygodniku *Gwiazdy mówią* (czasopiśmie uważanym za środowisko profesjonalnych astrologów za jedno z bardzo wiarygodnych źródeł informacji ezoterycznych), artykuł na temat projektowania wizytówek zgodnych z zasadami feng shui, uznałam, że chętnie wezmę te zasady pod uwagę, by jeszcze lepiej służyć moim klientom. Dotychczas projektowałam wizytówki zgodnie z kluczem własnej estetyki i okazało się, że błędę :-)

Potem okazało się, że w pracy ze specyficznym klientem otrzymałam nowe wskazówki.

A że były one niekompletne – choć wizytówka zaprojektowana częściowo wg wskazówek specjalisty od feng shui, a częściowo przeze mnie intuicyjnie, została niego zaakceptowana i uznana za odpowiednią dla mojej klientki – przed przygotowaniem niniejszego artykułu starałam się prześledzić dyskusje w sieci nt. projektowania wizytówek wg zasad feng shui oraz poszukać publikacji.

Projekt wizytówki biznesowej wg zasad feng shui

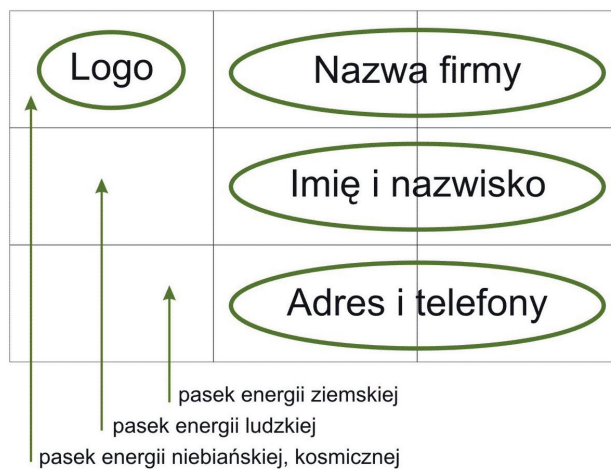
– rozmieszczenie elementów –

Oto porady wg Howarda Choy¹ i ilustracja.

W obrębie feng shui wypracowano ogólne wytyczne dotyczące rozmieszczenia informacji.

– Zawsze pracujemy z trzema rodzajami energii *chi*²: niebiańską (kosmiczną), ludzką i ziemską – mówi Howard Choy. – Odzwierciedla się to w projektowaniu wizytówki:

1. Dzielimy wizytówkę na trzy części w poziomie.
2. W obszarze energii niebiańskiej (na górze) umieszczamy logo i nazwę firmy.
3. W obszarze ludzkiej *chi* (poniżej) – imię i nazwisko.
4. W obszarze ziemskiej *chi* (na samym dole) – nasz adres.
5. Następnie dzielimy wizytówkę w pionie, również na trzy części.
6. Logo umieszczamy z lewej strony. Pod nim zostaje pusta przestrzeń.
7. Nazwa, nazwisko i adres łączą pozostałe dwie części.



– kolory elementów –

Dla wyróżnienia nazwy firmy przed poznaniem zasad feng shui zastosowałam w swojej wizytówce kolor czerwony. Wydawał mi się taki kontrastowy w stosunku do czerni moich napisów. Okazało się, że czerwony nie może być jednak łączony z kolorem czarnym, ponieważ kolor czerwony reprezentuje żywioł ognia, kolor czarny zaś żywioł wody. Woda gasi ogień, więc te kolory zastosowane razem „znoszą” energię wizytówki i nie przyciągnie ona życzliwych ludzi.

Poniżej przedstawiam przykładowe kolory wg żywiołów oraz pewne zasady na temat łączenia i nie-łączenia kolorów. Pełna analiza wizytówki zgodnej z zasadami feng shui to już „wyższa szkoła jazdy”, analiza 4 Filarów Przeznaczenia, zadanie ewidentnie dla specjalisty feng shui.

Kolory wg żywiołów

Ogień – wysoka energia, pasja, namiętność

Zrównoważony poziom elementu Ognia wspiera starania dążące do osiągnięcia sukcesu w pracy, oraz uzyskania uznania, dobrej reputacji i sławy.

Kolorami Ognia to: czerwień, pomarańcz, purpura, róż, brzoskwinia, mocne odcienie koloru żółtego.

Ziemia – nadzieja, pokój, pożywienie i stabilność

Żywioł Ziemi jest mocnym i harmonijnym elementem Feng Shui. Pomaga on w stworzeniu stabilności, ochrania wszystkie związki.

Kolorami ziemi są: jasny żółty, beżowy.

Metal – czystość, przejrzystość, ścisłość, dokładność

W sztuce Feng Shui metal jest elementem wnoszącym takie cechy, jak precyzyjność, klarowność, skuteczność, kreatywność i efektywność. Zrównoważona obecność elementu metalu pomaga w lekkim i przejrzystym życiu.

Kolorami żywiołu metalu są: szary, biały, srebrny, metaliczny, złoty.

Woda – spokój, łatwość, swoboda, świeżość i urodzaj

Woda jest elementem wnoszącym świeżość, kojącą i czystą energię. Woda jest również starożytnym symbolem urodzaju, profesjonalizmu oraz porozumienia i dobrej komunikacji.

Kolorami wody w sztuce Feng Shui są: niebieski, granatowy, czarny.

Drzewo – zdrowie i vitalność

Żywioł Drzewa w Feng Shui, jest elementem wnoszącym energię zdrowia, vitalności oraz wzrostu.

Element ten wspiera również dążenie do dobrobytu i zamożności.

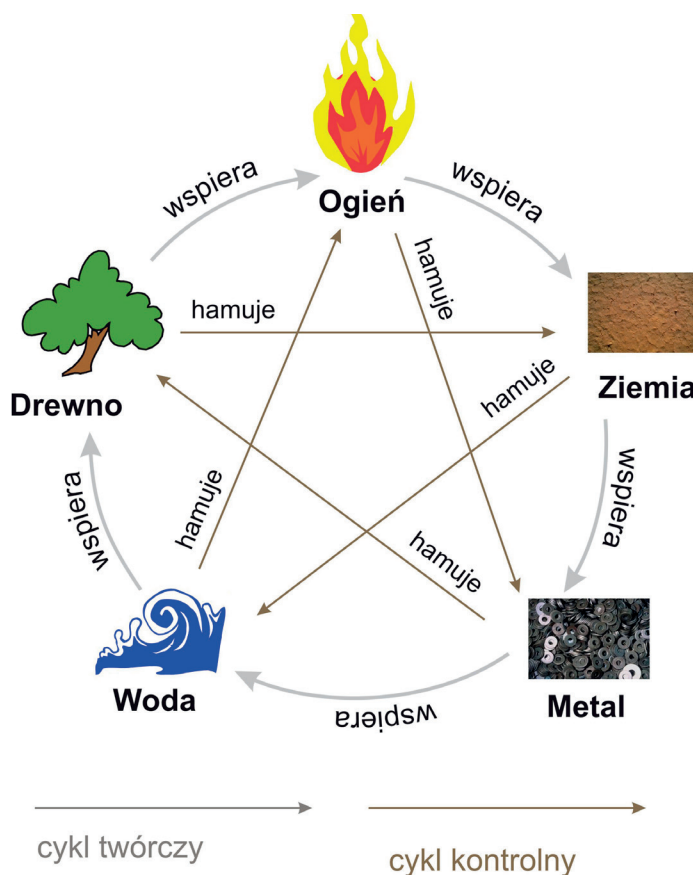
Kolorami Drzewa w Feng Shui są: brązowy oraz zielony.

Zieleń jest kolorem początku oraz zrównoważonego wzrostu. Wspierając nowe przedsięwzięcia, sugerowany jest na starcie np. nowego życia, nowego związku.

Cykl 5 Przemian

Zasada Pięciu Przemian powstała w IV wieku p.n.e. na bazie nauk Konfucjusza. Opisuje ona odwieczny cykl przemian.

Chińscy filozofowie uznali za materialną podstawę świata pięć elementów: Drewno, Ogień, Ziemia, Metal i Wodę, symbolizujące pięć faz cyklu przemian. Obserwując przyrodę Chińczycy odkrywali istnienie w niej rozmaitych związków, które ujęli w Teorii Pięciu Przemian.



Teoria 5 Przemian ma zastosowanie w wielu dziedzinach. Także decyduje o możliwości łączenia lub nie-łączenia kolorów napisów na wizytówce.

Poszczególne elementy mogą pozostawać wobec siebie w relacji wzmacniającej (cykl twórczy; dzieje się tak, gdy jeden żywioł wytwarza drugi, np. żywioł Drewna wzmacnia Ogień, gdyż Ogień „żywi” się Drewnem, spalając je) lub hamującej, zwanej również kontrolującą (np. Woda osłabia Ogień, gdyż go gasi). Jak wynika ze schematu, Drewno wytwarza Ogień i osłabia Ziemię. Ogień z kolei wzmacnia Ziemię i sprawuje kontrolę nad Metalem. Ziemia wspomaga Metal i osłabia Wodę. Metal wzmacnia Wodę i kontroluje Drzewo. Woda natomiast tworzy Drzewo i wpływa hamująco na Ogień.

Łączyć więc można kolory pozostające w cyklu twórczym, natomiast zakłócamy działanie energetyczne koloru napisu, jeśli stosujemy łączenie kolorów pozostających w cyklu kontrolnym.

– kolor i wymiary kartonika –

Najlepiej stosować kolor biały kartonika. Co do wymiarów, zdaniem Chińczyków, żyjących zgodnie z feng shui, najlepiej, jeśli wizytówka ma kształt prostokąta i jej krótszy bok nie przekracza 5,1 cm. Drugi bok należy wyliczyć ze złotego podziału odcinka, który wyraża się stosunkiem boków 1 do 1,618, czyli drugi bok powinien mieć długość ok. 81-82 mm.

Przykład prawidłowo zaprojektowanej wizytówki:



Grażyna Dobromilska

madgraf@madgraf.eu www.madgraf.eu
www.blog.madgraf.eu
www.blog.psychologiasukcesu.com

PS. Skomentuję moje poszukiwania wiarygodnych informacji nt. zasad projektowania wizytówek wg zasad feng shui.

Przed przygotowaniem niniejszego artykułu starałam się prześledzić dyskusje w sieci nt. projektowania wizytówek wg zasad feng shui oraz poszukać publikacji.

O ile jednak specjaliści od feng shui dzielą się na forach publicznie informacjami na temat wymiarów, kolorystyki, to nie udzielają żadnych konkretnych wskazówek, np. na temat miejsca rozmieszczenia elementów na wizytówce. Odpowiedź jest podobnego typu jak zacytowana:

Feng shui ma w tym temacie wiele do powiedzenia. Jednak, projektowanie wizytówki jest bardzo indywidualnym przedsięwzięciem. Aby to zrobić, trzeba znać datę urodzenia osoby, datę powstania firmy. Najlepiej jest posłużyć się techniką 4 Filarów Przeznaczenia. Ale jest wiele innych technik. W książkach ich nie znajdziesz. Pewien wstęp do 4 Filarów opisany jest w książce „Feng Shui dla żółtodziobów”.

I... zaproszenie na indywidualne konsultacje.

Te 4 Filary Przeznaczenia wydały mi się zbyt skomplikowane, więc zakupiłam inną książkę o reklamowanym w jej treści przepisie na projektowanie wizytówek. Moje 45 zł inwestycji „w artykuł” nie przyniosło oczekiwanych rezultatów, ponieważ dowiedziałam się tylko paru znanych mi szczegółów – o rozmiarach wizytówek i dwa zdania o łączeniu lub nie-łączeniu konkretnych kolorów.

Drogie szkolenia u mistrzów (na jednego z nich się powołuję za literaturą) także nie wchodziły w grę, ponieważ w obrębie feng shui interesuje mnie zawodowo tylko wiedza na temat projektowania wizytówek.

W tej sytuacji, uprzedzając zarzuty konsultantów feng shui, że mieszam, kłamię, upraszczam, powiem, że w jak najlepszej wierze zgromadziłam wszelkie wiarygodne dostępne w sieci i mnie informacje, by pomóc klientom w projektowaniu wizytówki (czy stawianiu wymagań firmie poligraficznej), która będzie ich wspomagać, bez narażania ich na wysokie koszty konsultacji ze specjalistami feng shui. Oczywiście, na pewno warto mieć wizytówkę zaprojektowaną przez takiego specjalistę feng shui. Ale nie każdego na to stać, szczególnie początkującego przedsiębiorcę, studenta czy ucznia.

Czy w tej sytuacji mamy nie mieć żadnych szans na uporządkowanie przepływu energii na wizytówce :-)

Przypisy

1. Howard Choy (chiń. Cai Hong), mistrz Feng Shui, wybitny ekspert w tej dziedzinie, urodził się w Shin Hing w Chinach, skąd wyemigrował do Australii, gdzie mieszka i pracuje do dnia dzisiejszego. Dzięki wieloletniemu zaangażowaniu w praktykowanie sztuk feng shui, tai chi, qigong i kung fu utrzymuje kontakt z rodzimym językiem i kulturą. Feng Shui stanowi dla niego idealne połączenie jego pasji związanej z kulturą chińską z praktyką zawodową architekta. /http://www.fengshui.biz.pl/sem/howard.html/

Chi – energia życia towarzyszy każdej ludzkiej aktywności. W rejonach, gdzie istnieje i gromadzi się Chi, domy lub mieszkania są źródłem dobrodziejstw dla wielu pokoleń.

W miejscach, gdzie jej brakuje, brak jest jakichkolwiek możliwości.

Energia Chi jest niewidzialna, niedostrzegalna i bezgłośnie porusza się w Atmosferze. Dlatego budzi dużo kontrowersji w świecie nauki poprzez to, że nie można jej zmierzyć, czyli zbadać. W sztuce Feng Shui Chi jest energią, która wszystko jednoczy i ogarnia, dlatego jest najważniejszym czynnikiem zarówno całego świata, jak i naszej ludzkiej egzystencji. Jest to obiegający ziemię i niebo niewidzialny strumień energii, niosący ze sobą siłę życiową. Mistrzowie Feng Shui dążą do pokierowania nią, a także i wzmocnienia jej przepływu (gdy zachodzi taka potrzeba), by w ten sposób poprawić energię Chi otaczającą człowieka, pomnażając tym samym życiową siłę, szczęście i dobrobyt. Sztuka Feng Shui daje każdemu z nas do ręki środki takiego ukształtowania życiowej przestrzeni, aby Chi mogło w niej wszędzie harmonijnie przepływać. W naturze Energii Chi leży to, że jak wijący się wąż porusza się naprzód łagodną falistą linią. Wskutek tego wszystkie zmiany w otoczeniu, wywołane przez struktury o linii prostej, mają zawsze oddziaływanie negatywne i zwane są energią negatywną (Sha). Dotyczy to zarówno uregulowanych rzek, jak i kanałów, autostrad czy przewodów elektrycznych. Aby zapewnić harmonijny przepływ energii Chi, musi przepływać ona swobodnie, łagodnymi zakolami. Gdy ruch Chi jest zablokowany, można mówić o braku harmonii.

Pamiętaj: Zdrowa praca organizmu człowieka zależy od swobodnego przepływu energii Chi w ciele człowieka, ale też i w przestrzeni, w której się znajduje. Jesteś zdrowy, gdy zasób energii Chi jest wystarczający i może ona swobodnie krążyć. Objawy charakteryzujące niedobór energii Chi to: apatia, niechęć do życia, brak pomysłów, głos cichy, senność, objadanie się.

CHI kosmiczna

Naukowcy odkryli to, co było już znane ludzkości ponad 4000 lat temu – istnienie wiatrów słonecznych, które niedostrzegalnie docierają do Ziemi. Stwierdzili, że owe wiatry mają istotny wpływ na nasz organizm i zachowanie człowieka. O wpływie Księżyca na środowiska nie wspominając, gdyż każdemu są znane przyplawy i odpływy. Dlatego jest bardzo istotne, w jakim otoczeniu (środowisku) stawiamy dom lub nawet całe miasta gdyż wpływy tej energii nie oddziałują na pojedyncze jednostki ludzkie, ale na całą populację ludzi zamieszkujących w tym środowisku. Środowisko biodynamików odwołuje się do energii księżycowej, słonecznej i planetarnej w celu określenia najlepszej pory na zasiewy i zbiory, tak jak to czyniono w starożytnych kulturach całego świata. Energia Chi jest obecna w układach pogodowych i oddziałuje w sposób niezwykle różnicowany na rośliny, jak i zwierzęta. W obecnych czasach zauważono, że działanie telefonów komórkowych jest słabsze, gdy występują tak zwane „wiatry słoneczne”, czyli zwiększona ich aktywność. Dlatego też, jeśli wiatry słoneczne” mają istotny wpływ na działanie urządzeń technicznych, to czy nie oddziałują również na ludzi?

CHI ziemna

Naturalne ukształtowanie terenu kryje w sobie szczególne energie. W ogrodach miejskich, gdzie jest brak wzgórz i jezior,

do wzmocnienia dobroczynnego przepływu energii chi powinno się wykorzystać ogrodowe budynki i konstrukcje. Dzięki temu energia, która nas otacza, będzie posiadała olbrzymi zasób energii tak potrzebny człowiekowi. Niestety, bardzo często zdarza się, że w mieszkaniach nie ustawiamy kwiatów ze względu na brak czasu. Jest to bardzo duży błąd, gdyż takie mieszkanie można nazwać przestrzenią martwą, która nie wnosi nic korzystnego dla człowieka. Sztuka Feng Shui polega właśnie na tym, aby poprzez świadome kształtowanie otoczenia zapewnić równomierny, harmonijny strumień energii Chi. Wzniesione ludzkimi rękoma konstrukcje, zmieniające ukształtowanie środowiska: drogi, tunele czy skupiska domów mieszkalnych mogą wywierać niepożądaną wpływ na przepływ energii chi, przyczyniając się do powstania szkodliwej energii Sha.

Wąskie otwory lub korytarze bywają źródłem tej szkodliwej energii, gdyż zmuszają Chi, by przemykało się przez nie błyskawicznie, nie pozostawiając po sobie żadnych dobroczynnych efektów.

Gdy energia chi wymija kąty lub ostre narożniki, powstają tzw. „zatrute strzały”, godzące z niszczycielską siłą we wszystko, co stanie na ich drodze. Sha może spowodować choroby, kłopoty w interesach, pecha i zmartwienia. O ile dobre Chi jest tchnieniem Smoka, to Sha można nazwać “nieświeżym oddechem”.

CHI Ludzka

Energia Chi jest obecna w każdym z nas. Chińczycy wierzą, że drobne cząsteczki niebios przenikają do łona kobiety, obdarzając zarodek iskrą życia. Charakter, z jakim rodzi się człowiek, jest mu dany w chwili przyjścia na świat, a decyduje o nim układ gwiazd i planet. W Chinach wierzy się, że chi krąży w ludzkim organizmie energetycznymi kanałami, zwanymi Meridianami (południkami). Kiedy ten przepływ ulega zakłóceniu, może dojść do zastoju chi, co wywołuje może schorzenia. Do odblokowania meridianów i przywrócenia przepływu chi stosowane są starożytne sztuki – akupunktura i akupresura (obecnie także bardzo łatwe w użyciu i wszechstronne EFT, ang. Emotional Freedom Techniques, czyli Techniki Emocjonalnego Wyzwolenia [p.m. Grażyna Dobromilska]). W chińskim ziołolecznictwie pewne podstawowe właściwości ziół i innych naturalnych substancji wykorzystywane są do przywracania równowagi organizmu, a spożywany pokarm ma zawierać niezbędną siłę życiową. Stąd wywodzi się powiedzenie, że „nasze pożywienie jest lekarstwem”. Energia chi przepelnia ludzkie ciało, ożywia je i czyni każdego z nas tym, kim jest. Krążąca w człowieku decyduje o jego osobowości, zdrowiu i sile żywotnej. Za pomocą małych igiełek można zmienić kierunek obiegu Chi w ciele człowieka (Akupunktura), tak samo przeróżnymi sposobami można zmienić dobroczynny obieg Chi w naszym otoczeniu. Zablokowanie strumienia Chi w ciele ludzkim może spowodować rozmaite problemy zdrowotne, lecz blokady w naszym otoczeniu (mieszkanii, domu, biurze) powodują zastoje w życiu i funkcjonowaniu. Energia Chi jest nośnikiem wszelkiego dobra i dlatego usuwając blokady w naszym otoczeniu, powodujemy lepszy (właściwy) przepływ Chi, a tym samym lepsze i spokojniejsze życie. Można by powiedzieć, o łagodniejszym jej przebiegu. /Konsultant feng shui Miroslaw Mazur, <http://www.fengshui.antylichlo.pl/energia-chi.html/>

Jak skutecznie organizować czas nauki?

– Jakub Krajewski



Jak skutecznie organizować czas nauki, aby zdążyć ze wszystkim i jeszcze mieć chwilę wolną dla siebie? To pytanie dręczy wielu uczniów. Przysłuchani mnóstwem nauki i wymagań szkolnych często gubią się organizacyjnie. Jak się okazuje, bycie obowiązkowym to za mało. Trzeba jeszcze wiedzieć jak się do tego wszystkiego zabrać.

Wielu uczniów, nawet mimo szczerych chęci do nauki, robi wszystko, aby tego nie robić. Nie wiedzą, od czego zacząć najpierw, jak i kiedy podzielić naukę, oraz na które przedmioty lepiej jest poświęcić czas później. Brakuje im odpowiednio mocnej dyscypliny i samozaparcia. W końcu czują zniechęcenie, bo czas ucieka, a przed nimi nadal mnóstwo pracy. Ogólnie mówiąc, źle podchodzą do pracy samodzielnej.

Są też uczniowie, którzy mają problem z nadmierną ilością dodatkowych zajęć. Chcą być we wszystkim najlepsi, zapominając o czasowych i fizycznych ograniczeniach. Ambicja oraz chęć realizowania swoich pasji to cechy bardzo cenne i wręcz pożądane. Należy jednak pamiętać, że spędzanie każdego popołudnia na przeróżnych zajęciach dodatkowych może skończyć się fatalnie. Brak odpowiedniej ilości odpoczynku często doprowadza do tego, że uczniowie są rozczarowani i źli na siebie z powodu braku oczekiwanych osiągnięć. W rezultacie następuje zniechęcenie i apatia do czegoś, co do tej pory było ich pasją. Nie można przecież uczyć się czegoś, jeżeli praktycznie nie ma się na to czasu.

W takim razie, jak skutecznie zorganizować czas nauki, aby się z tym wszystkim ogarnąć? Oto kilka propozycji:

Nie od razu

Wielu uczniów popełnia ten podstawowy błąd. Po powrocie za szkoły od razu próbują zabierać się za naukę i odrabianie prac domowych.

Zapominają, że najpierw trzeba coś zjeść i odpocząć po lekcjach. Praca na głodnego i niewypoczętego to strata czasu. Nie wystarczy przecież siedzieć nad książką, kiedy myśli uciekają gdzieś zupełnie indziej. W przypadku zmęczenia warto lepiej pójść na krótki spacer albo zwyczajnie zdrzemnąć się i choć trochę zregenerować.

Po kilku godzinach pracy w szkole umysł musi się wyciszyć, a organizm zebrać siły. Sen za dnia, nawet w małych ilościach, jest bardzo skuteczny.



fot. Charlie Foster /Unsplash.com

Stopniowanie trudności

Naukę warto zacząć od rzeczy łatwiejszych, a po wciągnięciu się w rytm pracy przejść do przedmiotów bardziej skomplikowanych. Warto też przeplatać naukę przedmiotów ścisłych przedmiotami humanistycznymi. Pomaga to w utrzymaniu koncentracji i zapobiega znużeniu, zmęczeniu i nakładaniu się podobnych treści.

W przypadku nauki języków obcych również przydałoby się przeplatać ją innymi zajęciami. Wkuwanie słówek na raz jest mało wydajne. Można zacząć od tych, które szybciej pozostają w pamięci. Bardzo pomocne może tu okazać się zastosowanie metody mnemotechnicznej. Należy też wyrobić w sobie nawyk dzielenia nauki na krótsze etapy – coś na zasadzie: krócej, ale częściej. Nauczyć się np. pięciu wyrazów i zająć się czymś innym, a potem ponownie wrócić do powtórki i nauki kolejnych wyrazów.

Przerwy są niezbędne

Ciekawym rozwiązaniem jest wyznaczanie sobie nagród w postaci przerw po krótszych lub dłuższych odcinkach pracy. Przerwy przeznaczyć można na dowolne czynności np. herbatę i kawałek ciasta, albo krótkie przejrzanie ulubionych stron internetowych. Po wyjątkowo trudnej pracy klasowej warto czasem zupełnie odpuścić sobie naukę i spędzić popołudnie z przyjaciółmi na luźnych rozmowach.



Organizuj się

Bardzo pomocne w organizacji czasu jest zaopatrzenie się w mały notes lub kalendarz, w którym zapisane będą ważne wydarzenia szkolne (daty sprawdzianów, klasówek czy daty oddania większych projektów).

W przypadku planowania zajęć dodatkowych należy pamiętać, aby zostawić sobie miejsce na czas wolny. Nie warto szczerze wypełniać swojego grafiku. Więcej nie znaczy lepiej.

Kalendarz przyda się też w przypadku rozplanowania czasu na większe powtórki. Dzięki temu z powodzeniem można dostosować pracę do własnych potrzeb i możliwości.

A jak Ty radzisz sobie z organizacją własnego czasu? Podziel się własnym doświadczeniem :)

Jakub Krajewski

<http://metodynauczania.pl/>

mail: yaqup@tlen.pl

Z zawodu jestem nauczycielem języka angielskiego. Ciekawi mnie też metodyka nauczania tego języka. Jeżeli również interesują Cię zagadnienia z tym związane, to myślę, że następnym razem znajdziesz w magazynie sporo ciekawych i przydatnych informacji.

Wiosenna radość :-)

Kasia Dobromilska



Kasia to moje wsparcie w zakresie fotografii. Niektóre z zaprezentowanych fotografii zdobyły pierwsze miejsca w konkursach lub trafiły na wystawę pokonkursową jako wyróżnienie.





*Dziś słowa piosenki „Będziesz moją panią”, Marka Grechuty, mojego idola muzycznego i nie tylko. Mnie inspiruje do przemyśleń wiele piosenek Marka :-)
To tak z życzeniami tego wymarzonego partnera o tak cudownym podejściu do kobiety, jak w piosence :-)*

Marek Grechuta

Będziesz moją panią

http://www.youtube.com/watch?v=rWOTgYZn_tk

Będziesz zbierać kwiaty
będziesz się uśmiechać
będziesz liczyć gwiazdy
będziesz na mnie czekać

I ty właśnie ty
będziesz moją damą
i ty tylko ty
będziesz moją panią

Będą ci grały skrzypce lipowe
będą śpiewały jarzębinowe
drzewa, liście, ptaki wszystkie

Będę z tobą tańczyć
bajki opowiadać
słońce z pomarańczy
w twoje dłonie składać

I ty właśnie ty
będziesz moją damą
i ty tylko ty
będziesz moją panią

Będą ci grały nocą sierpniową
wiatry strojone barwą słońca
będą śpiewały, śpiewały bez końca

Będziesz miała imię
jak wiosenna róża
będziesz miała miłość
jak jesienna burza

I ty właśnie ty
będziesz moją damą
i ty tylko ty
będziesz moją panią

