

Radosław Pietrewicz

JAK WSTAWAĆ

**RANO**

I rozwinąć świadomość



# Jak wstawać rano i rozwinąć świadomość?

*Radosław Pietrewicz*

Copyright by: **Radosław Pietrewicz**

Korekta: **Marek Trankler**

Skład: **Nomads Media**

Zdjęcia: **Aleksandra Sobol**

Projekt okładki: **Aleksandra Sobol**

**ISBN 978-83-967200-4-7**

Wydawca: **Radosław Pietrewicz**

Kontakt: **radek.p777@wp.pl**

**flipper.kontakt@gmail.com**



ISBN 978-83-967200-4-7



Olsztyn 2023

# Spis Treści:

- Przedmowa | **3**
- 1. Po co wstawać rano | **4**
- 2. Zalety wstawania rano | **9**
- 3. Jak szybciej zasnąć | **13**
- 4. Jak wstawać rano | **21**
- 5. Poranne zajęcia | **27**
- 6. Poranki a rozwój osobisty | **36**
- 7. Poranki a rozwój duchowy | **46**
- 8. Dlaczego nie wprowadzasz zmian | **50**
- 9. Parę słów od autora | **57**
- 10. Podziękowania | **59**

# Przedmowa

Poranek to największy wróg na placu boju życia. A co, jeśli poznałbyś wroga, jego wady i zalety, by wcielić go do armii i ruszyć na podbój swoich marzeń? Jak by to było mieć pod wodzą tak potężnego sprzymierzeńca, który odpłaca się genialnymi pomysłami i przemyślaną strategią w każdej dziedzinie życia, oferując trzy dodatkowe godziny? Trzy godziny dziennie to 21 dodatkowych godzin tygodniowo. Zastanów się, jakie to daje korzyści...

Zmiana interpretacji tego, kto jest wrogiem, a kto przyjacielem odnośnie do poranków zmieni całe Twoje życie. Nie obiecuję Ci cudów. Nie twierdzę, że wcześniejsze wstawanie pomoże spłacić długi, naprawi małżeństwo czy wychowa Twoje dzieci. Instrukcje zawarte w tej książce pozwolą Ci zwiększyć szanse – właściwie na wszystko. Dbanie o zdrowie, karierę, budowanie firmy, czas na rozwój zainteresowań i pasji... Bez względu na to, do czego użyjesz tego podejścia, zapewnisz sobie przewagę. Dowiesz się, dlaczego toczysz wojnę z porankiem oraz dostaniesz wskazówki i przepisy, jak zakopać topór wojenny.



*„Wróg mojego wroga  
jest moim przyjacielem”*

**- mawiał Robert Ludlum.**

Życie nie jest dla Ciebie, to Ty jesteś dla życia – przejmij kontrolę i spraw, aby losy i wydarzenia były zależne od Ciebie, a nie na odwrót. Tu stawiasz pierwsze kroki ku zmianom. Dziękuję Ci za wybór tej książki. Przed sobą masz prosty i jasny poradnik, stworzony z doświadczeń, obserwacji oraz nauki, a także podparty przykładami.

**Czas zmienić zamglone obrazy w rzeczywistość.**



Zwyczajnie zamieniamy **ILOŚĆ** na **JAKOŚĆ**.

Aby stało się to jasne i oczywiste, musisz zrozumieć, jak działa Twój własny umysł. Spokojnie, nie będzie tutaj naukowej terminologii czy medycznych przemyśleń rodem z dr. House'a. Przynajmniej na początku.

Twój umysł – odpowiednio nastrojony, odżywiony i zaprogramowany – potrafi stworzyć coś z niczego na nieskończenie wiele sposobów. Niestety, gdy zapominamy o nim i jego cudownych zdolnościach, wymaga on regeneracji. Dzieje się to w nocy, kiedy śpisz.

Funkcjonowanie umysłu często porównywane jest do pracy komputera. Jak każdy system operacyjny, potrzebuje on podstawowych programów, które automatycznie otwierają się w tle, by reszta procesów działała prawidłowo. Nie inaczej jest w przypadku Twojego umysłu.

Zacniemy od przykładowego dialogu wewnętrznego, którego zadaniem jest uświadomić Ci proces otwierania się nowych aplikacji w tle, kierunek myśli – czyli skupiania Twojej uwagi – a także towarzyszące temu emocje.

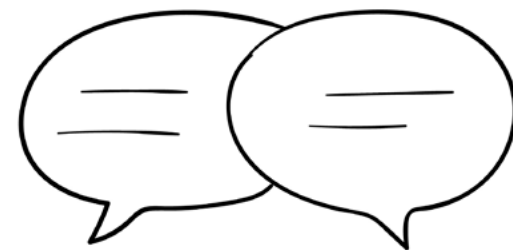
Przedstawię typową ranną sytuację, którą każdy choć raz w życiu przeżył. Dla przykładu założmy, że pracujesz na etacie od 8.00 do 16.00.

Dzwoni budzik. Spoglądasz na zegarek i widzisz godzinę 7.30. Dojazd do pracy zajmuje Ci około dwudziestu pięciu minut, wliczając korki.

W umyśle w ułamkach sekund następuje błyskawiczna kalkulacja poprzedzona serią pytań. Otwierają się okna jak w systemie komputerowym. Nerwowo szukasz ubrań, myjesz zęby, a kuchnię skanujesz wzrokiem, bo z obliczeń wynika, że się nie wyrobisz, przygotowując posiłek. Zbierasz potrzebne rzeczy w jedno miejsce i szykujesz się do wyjścia. Poziom stresu wzrasta już od pierwszych minut dnia.

Wychodzisz i zamykasz drzwi od mieszkania.

Umysł podrzuca:



– **Kiedyś też się spóźniłeś.** – Dodaje do tego wspomnienie w formie wizualizacji, gdzie w jakimś momencie życia się spóźniłeś i przypomina tego konsekwencje.

– **Zdążę** – mówisz sobie.

Wsiadasz do samochodu i ruszasz, ale stajesz w korku. Zegarek wskazuje godzinę 7.45. Do pracy masz tylko pięć minut drogi! Niestety – stoisz a umysł nie zwalnia:

– **To się może powtórzyć...** – Trwa produkcja kortyzolu. Kortyzol wywiera szeroki wpływ na metabolizm, bywa nazywany hormonem stresu na równi z adrenaliną.

– **Gdybym tylko wstał z pierwszym budzikiem!**

Jesteś świadkiem spektaklu retrospekcji dnia poprzedniego. Jesteś tam, mimo że nadal tkwisz w korku.

– **Czemu tego nie zrobiłem?** – Rozpoczyna się analiza dnia wczorajszego, mimo że to już wcale nie jest istotne.

Zadając to pytanie lub jakiegokolwiek inne z tego zestawu pytań, dosłownie rozkazujesz swojemu umysłowi, aby szukał podobnych sytuacji w swojej pamięci i Ci je przedstawił. Uwierz mi, zrobi to. Zaraz w Twojej głowie pojawią się wszystkie obrazy związane z zaspaniem czy spóźnieniem. Działa to tak samo w drugą stronę.

Dojeżdżasz do pracy na 8.05. Nikt nie zwrócił na ciebie uwagi. Zaczynasz wykonywać swoje obowiązki, ponownie analizując, dziękując, przepraszając, narzekając i pracując jednocześnie. Po pracy robisz małe zakupy w sklepie i wracasz do domu. Czytasz nowy przepis kulinarny i przyrządzasz obiad. Wybija godzina 18.00 i zaczynasz zajmować się swoimi ulubionymi zajęciami do godziny 22.00. Nie dłużej, nie chcesz powtórki z rozrywki. Kładziesz się spać.