

ANETA RYDZ

Mamo **DZIAŁAJ!**



100

*dni do ZMIANY
dla każdej MAMY*

Aneta Rydz

Mamo **DZIAŁAJ!**

100 dni do zmiany dla każdej mamy

Autor: Aneta Rydz
www.MamoDzialaj.pl

Agent literacki: Anna Grabka
www.JakNapisacKsiazke.pl

Projekt okładki: Anita Bednarczyk
Korekta, redakcja, skład: Grażyna Dobromilska
www.madgraf.eu, www.blog.madgraf.eu

Autor i wydawca stworzyli książkę, którą trzymasz w ręce.

Ich dzieło jest chronione. Autor i wydawca oczekują,
byś szanował ich prawa autorskie.

Możesz udostępnić książkę osobom bliskim, z rodziny
i tym, które znasz osobiście.

Nie udostępniaj w Internecie. Możesz cytować, jednak
nie zmieniaj nic w cytowanym fragmencie i zawsze
podaj źródło. Dziękujemy.

Autor i wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte
w tej książce informacje były kompletne i rzetelne.

Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich
wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne
naruszenie praw patentowych lub autorskich.

Autor i wydawca nie ponoszą również żadnej
odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe
z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

ISBN 978-83-65372-00-0



Wysowa-Zdrój 2015
www.Firmamento.pl

Dziękuję Wszystkim, których znam, za czas, jaki mi podarowaliście. To właśnie czas jest w dzisiejszych czasach najcenniejszym prezentem, który można ofiarować drugiemu człowiekowi.

Dziękuję za motywację i wiarę we mnie. Dziękuję za każde słowo i mądrość, którą się ze mną dzieliliście w ciągu ostatnich lat.

Mam nadzieję, że dzięki przeczytaniu tej książki Wasze życie zapełni się pozytywnymi zdarzeniami i osiągniecie zadowolenie i spokój.

Życzę dużo wiary, która daje siłę do życia, i pokory, którą da nam Bóg, abyśmy byli w niepowodzeniach dobrzy dla samych siebie i akceptowali porażki.

Intencją tej książki jest zainspirowanie do zmian. Podjęcie pierwszego kroku je zainicjuje. Nie warto czekać na odpowiedni moment, bo czasem może on nigdy nie nadejść. Działajcie tu i teraz, nie odkładając już nigdy marzeń na jutro...

„Czy z reguły na coś czekasz? Jak wielką część życia spędzasz na czekaniu? Istnieje czekanie krótkofalowe – w kolejce na pocztę, w ulicznym korku, na lotnisku, na umówione spotkanie, na koniec pracy itp. Z czekaniem długofalowym mamy do czynienia, gdy ktoś czeka, aż zacznie się urlop, aż dostanie lepszą posadę, aż dzieci dorosną, aż wejdzie z kimś w naprawdę istotny związek, odniesie sukces, zarobi pieniądze, zostanie ważną osobistością, osiągnie oświecenie.

Niektórzy ludzie przez całe życie czekają, kiedy wreszcie zaczną żyć. Czekanie to stan umysłu polegający na tym, że pragniesz przyszłości, odtrącając teraźniejszość. Odtrącasz to, co masz, pragniesz zaś tego, czego nie masz. Jesteś wtedy jak architekt, który nie zwraca uwagi na fundamenty budowli, poświęca natomiast mnóstwo czasu górnym kondygnacjom.”

Eckhart Tolle

Na wstępie

Zanim zaczniesz czytać poszczególne dni, chciałabym Cię poznać i pragnę, żebyś Ty poznała mnie.

Ta książka ma wnieść w Twoje życie nadzieję, wiarę w siebie i zmotywować Cię do zrobienia pierwszego kroku w kierunku zmian. Nie jest to łatwe zadanie, bo trzeba pokonać swój lęk i strach, ale warto zacząć, bo wtedy rozpocznie się nowy etap w Twoim życiu.

Twoje życie ma być pełne miłości, uśmiechu, radości, zadowolenia, satysfakcji. Zaslugujesz na to, bo jesteś wspianą kobietą i matką. Każda z nas ma w sobie siłę do działania. Nawet jeżeli teraz myślisz, że te słowa nie opisują Ciebie, tylko inną osobę, to wyobraź sobie, że za rok taka właśnie będziesz.

Przygotowując filmy i materiał do tej książki, zastanawiałam się, do kogo chcę ją adresować. Chcę, aby pomogła tym kobietom i Mamom, którym coś w duszy gra i bardzo chciałyby coś zrobić w swoim życiu, ale nie do końca wiedzą, co, a nawet, jeśli wiedzą, to tak bardzo się boją, że tego nie robią... (albo na pół gwizdka 😊)

Czujesz, że to właśnie Ty? Zmagasz się z trudami życia codziennego, a w głębi serca czujesz, że nie o to Ci chodzi? Chcesz w życiu naprawdę czegoś więcej i masz dość narzekania? Chcesz się uśmiechać, cieszyć i być po prostu

szczęśliwa? Możesz to zmienić, ale nie mam dla Ciebie gotowej recepty. To Twoje życie i Ty podejmujesz decyzje.

Często w książce będę nawiązywać do własnych doświadczeń. Myślę, że to pomoże Tobie poznać mnie, moje myśli, moją postawę życiową. Nie wiem, jakie Ty, Czytelniczko, masz doświadczenia, ale ja piszę tylko o swoich – wyniesionych z domu przekonaniach, moich wyborach i decyzjach, które nie zawsze były mądre.

Tworząc ten projekt, postawiłam przede wszystkim na uczciwość i prawdomówność.

Wiem, że książka trafi też w ręce kobiet, które osiągnęły sukcesy, i mam nadzieję, że wniesie również w Wasze życie coś nowego. Być może wróci wspomnienia o tym, jak było na początku tej drogi.

Najważniejszym dla mnie przesłaniem całego projektu jest zainspirować Ciebie do działania. To, jak żyjemy, wpływa na nasze najbliższe otoczenie – na dzieci. To dla nich jesteśmy pierwszymi liderkami w ich życiu. Dajemy przykład naszą postawą, a to, co robimy dziś, wpłynie na nasze dzieci jutro. Nasze dzieci będą przyszłym społeczeństwem. Pokażmy więc, że trzeba podejmować wyzwania, dążyć do celu, podnosić się z porażek, popępiać błędy i szukać rozwiązań.

Mamo, działaj od dziś!

Inspirującego czytania!

1 Dzień

Droga Mamo!

Zaczynamy przez kolejnych 100 dni zmieniać swoje życie, swoje nawyki, abyś była w swoim życiu szczęśliwa.

Bycie szczęśliwym jest Twoim osobistym wyborem. Trudno jest jednak być szczęśliwym, jak wszystko idzie nie tak... Właśnie w ten sposób myślimy, pozwalając sobie na „zwalanie” winy na otoczenie. Nie podejmujemy działań, które mogą coś w naszym życiu zmienić. Tak naprawdę czekamy często aż „samo” się zmieni i nigdy to nie następuje. Aby się cokolwiek zmieniło, potrzebna jest zmiana w nas samych. Masz w sobie siłę daną Ci przez Boga, aby żyć tak, jak chcesz, aby pokonywać trudności, udoskonalać siebie i pomagać innym.

100 dni jest dla Ciebie czasem do zmiany, abyś była szczęśliwa, spokojna, silna i zdecydowana żyć po swojemu. 100 dni to przekazanie Ci podstawowych reguł działania, które są sprawdzone, i warto, abyś zaczęła je stosować od dziś.

100 dni mogą być dla Ciebie wskazówkami, które pozwolą Ci umocnić Twój system wartości. To ma być dla Ciebie motywacją do tworzenia Twojej własnej filozofii życia i systemu wartości, który wprowadzisz do Twojego życia.

Co trzeba zrobić?

Codziennie przeczytaj tych parę słów, na na You Tubie znajdziesz filmiki. Wysłuchaj tego krótkiego przesłania – zajmie Ci to minutę, czasem dwie lub trzy. Masz w sobie wszystko, czego potrzebujesz, aby być tam, gdzie chcesz. Jeżeli jeszcze tam nie jesteś, to dlatego, że brak Ci wiary, że może to być możliwe. Nie dam Ci siły czy wiary, bo to powinnaś zbudować w sobie sama.

Dam Ci w zamian wsparcie, będę myślała o każdej mamie, która tę książkę zakupiła, i dawała energię potrzebną do podjęcia wyzwania. Mocno wierzę w Ciebie. W to, że dasz radę. Wierzę, że jeżeli podjęłaś działanie, to nic Cię już nie zatrzyma i wytrwasz. Właśnie wytrwałość będzie najlepszym nawykiem, jaki zyskasz, sumiennie zaglądając do książki każdego dnia.

Zastanów się: Co mogę zrobić dziś?

Twoje zadanie na dziś – załóż zeszyt, notes na notatki i zapisz jedną małą czynność, którą będziesz wykonywać codziennie przez kolejny tydzień. To będzie Twój pierwszy mały cel. Tak, będziesz miała cel, który zrealizujesz! Podpowiem Ci – obiecaj sobie nawet małą rzecz, ale zrób to i dotrzymaj sobie słowa (np. wstawanie wtedy, gdy zadzwoni budzik, 50 pajacyków na rozruch rano, 20 minut czytania). Dotrzymując sobie słowa, budujemy zaufanie do siebie, do swoich umiejętności i wierzymy w siebie. To powoduje, że w przyszłości pojawia się w nas odwaga na podejmowanie coraz trudniejszych wyzwań.

Powodzenia!

Trzymam kciuki!

Dasz radę!

<http://bit.ly/1JfgaJn>



zeskanuj kod i obejrzyj film

Motto specjalnie dla Ciebie:

Jesteś wyjątkowa!

„Twoje działanie i tylko twoje działanie określa twoją wartość” J. Fichte

Miejsce na Twoje notatki lub rysunki

2 Dzień

Ustaliłaś wczoraj jeden mały cel. Stał się on dla Ciebie priorytetem. Skoncentruj się na jego wykonaniu. Niech Cię nic nie rozprasza. Albo inaczej – nie pozwól, aby Cię cokolwiek rozpraszało, i zrób to, co masz zrobić. Trudno na początku będzie Ci oddzielić to, co naprawdę ważne, od tego, co jest tylko pilne. Tak naprawdę to w pierwszej kolejności robimy zazwyczaj rzeczy pilne, natomiast rzeczy ważne często zostawiamy na później. To się jednak zmienia, gdy do głosu dochodzą Twoje priorytety.

Priorytety odzwierciedlają Twoje wartości, jakimi się w życiu kierujesz, zasady, według których żyjesz. Nawet jeżeli się nie zastanawiałaś nigdy nad tym głębiej, to i tak masz swoje priorytety albo te, które Ci zostały narzucone na przestrzeni lat w procesie wychowania, nauki i oczekiwań społecznych. Z jednymi się czujesz dobrze, co oznacza, że do Ciebie „pasują”, z innymi nie i trzeba zastanowić się, jak te priorytety zmienić.

Dlaczego priorytety są tak ważne? Jeżeli ich nie będziesz miała, to wpadniesz w „gonienie własnego ogona”. Wtedy ma się takie poczucie, że wszystko jest ważne, że wszystko jest do zrobienia tu i teraz. A gdy kończy się dzień, siadasz zmęczona i okazuje się, że tak właściwie nie zrobiłaś nic, z czego mogłabyś być zadowolona. Nie podjęłaś żadnego prawdziwego wyzwania w zgodzie ze swoimi priorytetami i dlatego może się pojawić to uczucie niezadowolenia na koniec dnia.

Popatrz teraz na cel, który sobie postawiłaś. Jeżeli jest duży, to warto się zastanowić, jak rozbić go na mniejsze cele – tzw. zadania do zrealizowania. Będzie to wtedy seria czynności do zrobienia, aby cel osiągnąć. To tylko sprawi, że cel sam w sobie nie będzie Cię już tak przerażał. Będzie bardzo realny, a Ty małymi krokami go zrealizujesz.

Czasem też jest tak, że mamy cel, jednak nie do końca wiemy, jak go osiągnąć. Myślę, że tak jest też trochę w moim przypadku. Mam ogromny cel. Nie do końca wiem, jak go osiągnąć – nie posiadam wystarczającej wiedzy, jednak wierzę, że droga się znajdzie. Po prostu działam. To, co już umiem zrobić, robię, to, co mogę zaplanować, planuję, uczę się nowych umiejętności i jestem cierpliwa.

Zastanów się: Co mogę zrobić dziś?

Mam dla Ciebie propozycję na dziś – zastanów się nad swoimi wartościami, priorytetami i dużymi celami.

W zeszycie, który specjalnie założyłaś, aby spisywać w nim swoje przemyślenia, cele i inne ciekawe rzeczy, zapisz swoje wartości (jeżeli chcesz, możesz to zrobić na kartce, komputera nie polecam, bo jest zbyt rozpraszaający, a Ty potrzebujesz teraz skupienia).

Jeżeli nie wiesz, jak je określić, daj sobie czas. Odpowiedź znajdziesz w sobie. Zastanów się, co jest dla Ciebie najważniejsze jako człowieka, który chce po sobie zostawić coś wartościowego i zmienić choć jakąś małą część świata.

Mała podpowiedź – wartości można podzielić na wewnętrzne, czyli te, które mamy bardzo głęboko w sercu, i zewnętrzne, czyli te narzucone przez otoczenie, środowisko w jakim się wychowywałaś (oddziel je od siebie i zajmij się tylko wewnętrznymi). Abyś mogła stosować się do swoich wartości, respektuj zasady, według których działasz każdego dnia.

Moje najważniejsze wartości wewnętrzne – napisz 7 (rodzina, zdrowie, Bóg, rozrywka, podróże, miłość, pieniądze...)

- 1..... 1.....
- 2..... 2.....
- 3..... 3.....
- 4..... 4.....
- 5..... 5.....
- 6..... 6.....
- 7..... 7.....

Następnie uporządkuj je w kolejności od tej najważniejszej do najmniej ważnej i do każdej wartości wypisz zasady, którymi się kierujesz. To pozwoli Ci zweryfikować, czy działasz tak, jakbyś chciała, tj. czy czujesz się szczęśliwa i spójna wewnątrz.

<http://bit.ly/1UXMj14>



zeskanuj kod
i obejrzyj film

Motto specjalnie dla Ciebie:

Myśl sercem!

*„Nie osiągnąłem zrozumienia fundamentalnych praw
rządzących Wszechświatem dzięki racjonalnemu rozumowi”
A. Einstein*

Miejsce na Twoje notatki lub rysunki

3 Dzień

To odpowiedni czas, aby zastanowić się i stworzyć osobistą misję życiową. Być może zapytasz, co to jest misja życiowa? Gdy po raz pierwszy zetknęłam się z tematem misji życiowej nie byłam na niego gotowa. Nie znałam na tyle siebie, aby móc stworzyć swoją misję. To po prostu pewnego rodzaju dokument, który określa Twój życiowy cel. Tworzenie misji życiowej nie jest łatwe. Potrzeba na to więcej czasu, niż parę minut. Czasem trwa to kilka miesięcy. Myślę, że w głębi serca, jeżeli tylko dasz sobie pełne przyzwolenie na słuchanie swojego serca, już wiesz, jaka jest Twoja misja. Teraz jedynie, co powinnaś zrobić, to w nią uwierzyć i wprowadzać w życie. Wtedy Twoje życie nabierze sensu. Dzięki misji życiowej zbudujesz fundament, na którym oprzesz całe swoje życie. Na tym fundamencie będziesz budować swoje marzenia i cele i je realizować. Pokonasz wszelkie trudności, które spotkasz na swojej drodze. Każda wykonywana czynność nabierze sensu. Nie będziesz miała uczucia, że Twoje życie przecieka Ci przez palce...

Czy budowanie misji życiowej jest proste? Nie. To nie może być proste. To poznanie swoich przekonań i ograniczeń, to wyzwalenie się ze swoich przekonań i ograniczeń, aby w pełni stać się sobą i móc wykorzystać talent dany Ci przez Boga. Nie chodzi o to, aby misja była długa – to może być jedno zdanie lub parę zdań. W momencie podjęcia świadomej decyzji o budowaniu swojej misji życiowej możesz też mieć poczucie

niezrozumienia przez najbliższych czy znajomych. Bardzo ważne jest wsparcie, które będzie Ci pomocne w określaniu Twojej misji życiowej. Będziesz odpowiadać sama sobie na trudne pytania – kim jestem, jakie są moje wartości, co zrobić z danym mi czasem, abym poczuła, że moje życie ma sens.

Pamiętaj, że to Ty decydujesz o swojej przyszłości. Wyjątkiem są te zdarzenia, na które nie masz wpływu i zostały one w jakimś celu zesłane Ci przez Boga. Wtedy jedyne, co możesz zrobić, to uświadomić sobie, że też tylko i wyłącznie od Ciebie zależy, jak na te przypadki zareagujesz.

Przyjmij też możliwość zmiany czy weryfikacji Twojej misji. Ona może się zmienić, dlatego że zmieniasz się Ty i okoliczności. Słuchaj tylko i wyłącznie tych ludzi, którzy w Ciebie wierzą. To da Ci wewnętrzną motywację do podejmowania kolejnych działań.

Zastanów się: Co mogę zrobić dziś?

Zastanów się nad tym, co Cię motywuje do działania i czy Twoja wewnętrzna motywacja jest związana z Twoją misją życiową?

<http://bit.ly/1fFcJEM>



zeskanuj kod i obejrzyj film

Motto specjalnie dla Ciebie:

Bądź dla siebie dobra i cierpliwa! Twój spokój da Ci ogień motywacji!

*„Z ziarna motywacji i cierpliwości wyrośnie kiedyś owoc sukcesu i satysfakcji. Nie depcz go, a odpowiednio pielęgnuj.”
Autor nieznany*

Miejsce na Twoje notatki lub rysunki

4 Dzień

Robimy dziś „porządki” w kontaktach i relacjach. Z każdym człowiekiem, którego spotykamy w naszym życiu, wchodzimy w jakiś kontakt i relacje. To może być zwykle sąsiedzkie „Dzień Dobry” albo przyjaźnie na całe życie.

Od czego to zależy?

Od szacunku do drugiego człowieka, niezależnie od jego statusu społecznego, od Twoich dobrych intencji i otwartości na rozmówcę.

Warto się zastanowić, jakie masz relacje i jak je chcesz budować. Wróć do starych kontaktów, zadzwoń i powiedz „Dziękuję”. Zadzwoń też do tych, których powinnaś przeprosić. Wiem, że to trudne, jednak pomyśl, jak byś się Ty czuła, otrzymując taki telefon? Gdy nosimy w sobie jakąś urazę i myślimy, że racja była po naszej stronie, zwykle „Przepraszam” sprawia, że w momencie otwieramy się ponownie na drugą osobę. Wszystko idzie w zapomnienie, przeszłość nie ma znaczenia, bo usłyszeliśmy magiczne słowa przeprosin. I zaczynamy od nowa budować zaufanie, podejmujemy wspólne działania, aż nasze relacje osiągną pełnię zadowolenia. Zobacz czasem, jak trudno dzieciom jest przeproszać. Zanim nauczą się empatii do drugiej osoby i będą mogły samodzielnie ocenić swoje zachowanie, trwają uparcie przy swojej racji - a racja nie zawsze oznacza prawdę...

Wyobraź sobie taką sytuację – nastolatka chce iść po raz pierwszy na imprezę. Rodzice się zgadzają i proszą, aby wróciła o godzinie 23 do domu. Niestety, jest godzina 24 i jej jeszcze nie ma. Nie można się dodzwonić, nie ma kontaktu z jej przyjaciółką i rodzice odczuwają wielkie zdenerwowanie. Wraca parę minut po północy. Atmosfera jest napięta. Rodzice krzyczą, że jest nieodpowiedzialna, nie dopuszczając jej do słowa. Od razu wymyślają karę i odsyłają do pokoju. Nastolatka płacze. Nawet nie miała szansy powiedzieć, co się wydarzyło i że była to najgorsza impreza w jej życiu. Chłopcy namawiali ją do picia alkoholu, a gdy odmówiła, stała się pośmiewiskiem całej imprezy. Jej najlepsza przyjaciółka zabrała jej telefon i nie mogła zadzwonić do rodziców, aby po nią wcześniej przyjechali. Chłopak, z którym przyszła na imprezę, nie odwiózł jej, bo wołał tańczyć z nowo poznaną dziewczyną. Nie miała przy sobie pieniędzy, nie mogła zamówić taksówki. Wróciła na piechotę, idąc prawie godzinę w środku nocy...

Rodzice mieli rację. Ich zaufanie zostało nadszarpane. Byli zamknięci w swojej prawdzie, nie chcieli słuchać prawdy córki...

Racja nie oznacza prawdy. Pracuj nad prawdziwymi relacjami. Podtrzymuj relacje w „realu”: umów się na spacer, obiad czy kawę. Nie pozwól, aby Facebook, Instagram czy Snapchat zdominowały kontakty, o które powinno się dbać. Człowiek potrzebuje drugiego człowieka.

Dzięki dbaniu o relacje pokażesz, że warto mieć z Tobą kontakt. Dotrzymuj słowa i buduj w ten sposób swoją wiarygodność.

Przyznam się, że popełniłam wiele błędów w moich relacjach z bliskimi, przyjaciółmi, znajomymi. Nie chodzi tu o doskonałe kontakty ze wszystkimi. Nie ze wszystkimi jest nam „po drodze”. Jednak świadomość popełnionych błędów pozwala mi planowo je naprawiać.

Jeżeli chcesz komuś powiedzieć „Dziękuję” i „Przepraszam”, zrób to właśnie dziś!

Trzy osoby którym chcę powiedzieć „Dziękuję”

.....

.....

.....

Trzy osoby, którym chcę powiedzieć „Przepraszam”

.....

.....

.....

<http://bit.ly/1CBEqZt>



zeskanuj kod
i obejrzyj film

Motto specjalnie dla Ciebie:

„Chciałabym, by ktoś mnie czasem odwiedził, porozmawiał ze mną, przekonał, że pomimo absurdu codzienności, najważniejszy jest fakt istnienia” Barbara Rosiek

5 Dzień

Dzisiejszy dzień zaczynamy pytaniem: Czy istnieje siła wyższa?

Tak, Bóg istnieje. Na wierze w Boga opierają się nasze wartości w życiu. Opatrzność jest dla nas ostoją w chwilach trudnych i daje siłę do ich przewyciężenia. Na wierze budujesz swoje życie, działasz z poszanowaniem innych, tworzysz swój kodeks moralny i go przestrzegasz.

Smutne jest to, że w dzisiejszych czasach często obciachem jest powiedzieć o swojej wierze. Konsumpcyjny świat określa nasze „być” poprzez „mieć”, a granice przyzwoitości przesuwają się w zastraszającym kierunku w stronę nieprzyzwoitości. Coś, co kiedyś było normą, teraz jest anomalią społeczną. Czuję się w mniejszości – bo wyznaję swoje zasady, bo chcę zbliżyć się do Boga i w oparciu o wiarę budować swoją siłę mentalną.

Chodzenie do kościoła zostało zastąpione chodzeniem do galerii, a dzieci czasem dopiero w szkole dowiadują się, co to jest pacierz. Nie wiem, dlaczego tak się dzieje. Coraz mniej mówi się o przewodnictwie duchowym. Jest we mnie przekonanie, że wiara pomoże moim dzieciom w trudnych chwilach, że będą miały w sobie siłę, aby powiedzieć nie.

A czy Ty wierzysz, modlisz się i medytujesz? Wiem, nie masz czasu. To choć spróbuj dać przykład. Dzieci każdego dnia patrzą, obserwują i naśladują. Zmagałam się przez wiele lat z własną niewiarą i brakiem Boga w moim życiu.

Interesowałam się ezoteryką i zatoczyło się koło, bo oto dziś z pełnym przekonaniem i spokojem w sercu mówię, że to jednak wiara jest w naszym życiu podstawowym filarem, na którym zbudujemy swój sukces w oparciu o wartości.

Każde wyznanie ma swoją modlitwę. Modlitwa to rozmowa z Bogiem. Twoje szczęście, sukces, spełnienie w życiu to odpowiedź Boga na Twoją modlitwę. Twoje dobre czyny i pomaganie innym to modlitwa w akcji i przenoszenie Twoich wartości opartych na wierze w codzienne życie.

Zadanie na dziś to znalezienie chwili na modlitwę – czy to zrobisz, zależy tylko i wyłącznie od Ciebie!

<http://bit.ly/1L5zeQ4>



zeskanuj kod i obejrzyj film

Do zastanowienia:

„Modlitwa nie zmienia postanowień Boga, ale zmienia tego, kto się modli” S. Kierkegaard

6 Dzień

Nie komplikuj sobie życia. Życie jest prostsze, niż Ci się wydaje.

Oczywiście to kwestia podejścia do sytuacji, które się wydarzają. Jeżeli jest w Tobie spokój wewnętrzny, reagujesz spokojem. Nawet, gdy przyjdą trudne chwile, znajdziesz w sobie siłę, aby chcieć zrozumieć, dlaczego to się zdarzyło.

Od nas samych zależy, jak zareagujemy na to, co nam się przydarza. Warto najpierw pomyśleć, a potem zrobić.

Jeżeli masz do wykonania zadanie, upewnij się, że wiesz na ten temat wszystko – jak je wykonać, z kim, czy masz odpowiednie kompetencje, określony czas, zespół ludzi, czy możesz delegować zadania. Tu chodzi o dokładną informację na temat tego, co masz zrobić, a jeżeli czegoś nie wiesz, pytaj! Nie ma głupich pytań. Tylko pytając, jesteś w stanie tak wykonać powierzone zadanie, jak od Ciebie oczekiwano. Unikniesz niedomówień i niepewności, czy aby na pewno dobrze to zrobiłaś. Dzięki temu zbudujesz sobie opinię osoby odpowiedzialnej i godnej powierzania wykonania najtrudniejszych zadań. Będziesz podejmowała nowe wyzwania i doskonaliła samą siebie.

A dla dzieci będziesz przykładem, że Mama zawsze da sobie radę – przecież na co dzień zmagamy się z taką ilością wyzwań, że dla osób bez dzieci cała logistyka i realizacja życia rodzinnego, zawodowego, towarzyskiego jawi się jako ocean chaosu ☺

Pomyślałam też, że często komplikowanie sobie życia polega na przypisywaniu złych intencji. Ja sama niejednokrotnie „topiłam” się w domysłach, wyobrażaniu sobie niestworzonych rzeczy, a moja podświadomość karmiła mnie negatywami.

Bardziej jesteśmy skłonni przypisywać te negatywne intencje, co powoduje, że druga strona to czuje i dostosowuje się do nas.

Zatem, jeżeli tak dzieje się u Ciebie, dziś się nad tym zastanów, a jutro zacznij robić z tym porządek. Wierz mi, szkoda na to czasu i Twojego życia.

Im szybciej to zrobisz, tym lepiej, bo odkryjesz, że życie może wyglądać inaczej. Staniesz się spokojniejsza nie tylko w kontaktach z dorosłymi, ale przede wszystkim z własnymi dziećmi.

<http://bit.ly/1JfgA2s>



zeskanuj kod i obejrzyj film

Słowa wielkiego filozofa:

*„Życie jest naprawdę proste, ale lubimy je komplikować”
Konfucjusz*

7 Dzień

Udoskonalanie siebie jest najpiękniejszą możliwością, jaką dał nam Bóg, aby wykorzystać dany nam talent i ukryty do tej pory potencjał. Często jednak zbyt szybko rezygnujemy lub w ogóle nie podejmujemy działań, od razu przypisując sobie niepowodzenie.

Podjmij wyzwanie, aby codzienne stać się lepszą wersją siebie, niż dnia poprzedniego. To taki rodzaj ścigania się z samą sobą – i tylko z samą sobą możesz się ścigać. Nie porównuj od dziś siebie do innych, bo każdy ma swoje doświadczenia, jest inny, i nie ma to najmniejszego sensu. Znajdź w sobie chęć do stawania się lepszą w myśl nurtu kaizen – zapoznaj się, jeżeli nigdy wcześniej o tym nie słyszałaś.

Udoskonalanie siebie to nie perfekcjonizm. To świadome stawanie się lepszym w naszych rolach życiowych – to wyzwanie, aby być lepszą żoną, mamą, córką, siostrą, przyjaciółką, pracownikiem, pracodawcą, sportowcem.

Nie będzie to łatwe. Jeżeli jednak wypłynie to z Ciebie i Twojej potrzeby, to pokonasz trudności i przejdiesz próby, jakim będziesz poddawana. Nie poznasz też swoich możliwości, jeżeli nie będziesz próbować.

Zastanów się, czy czasem nie za bardzo pochłonęła Cię przeciętność. Jesteś mamą, która chce dla swojego dziecka najlepiej, zdecydowanie nie chcesz właśnie przeciętności, to dlaczego sama się na nią skazujesz?

Mierz wysoko i nigdy się nie poddawaj. Sukces, który widzimy, to efekt finalny – nie zastanawiamy się, że zanim ktoś go osiągnął, codziennie wykonywał żmudne czynności przez parę lub paręnaście lat.

Postawienie poprzeczki wysoko dla samej siebie pomoże Ci w dawaniu przykładu dzieciom. Zachęcaj dzieci, aby próbowały i dawały z siebie wszystko. Niech podejmują wyzwania, mierzą się z nimi i odnoszą swoje sukcesy.

Ty, odnosząc swoje, będziesz dla swojego dziecka najlepszym przykładem do naśladowania.

<http://bit.ly/1Gj9bgm>



zeskanuj kod i obejrzyj film

Wspieram Cię mądrymi słowami Johanna Wolfganga Goethego

„Doskonałość jest miarą nieba, dążenie do doskonałości miarą człowieka”

8 Dzień

w którym będzie najwięcej czytania ☺

Myślą przewodnią dzisiejszego dnia będą pieniądze i oszczędzanie.

Oszczędzanie nie jest trudne, choć wydaje się, że nierealne. Często brakuje do pierwszego...

Wszystko zależy od tego, jak ustawimy nasze osobiste priorytety w kwestii wydawania pieniędzy. Kluczem będzie oddzielenie potrzeb od zachcianek i wprowadzenie koncepcji umiarkowania tak naprawdę we wszystkim.

Warto się zastanowić, czy pracuję na to, aby spełniać swoje zachcianki, czy faktycznie na to, co mi jest potrzebne. Zdecydowanie łatwiej jest coś kupić, niż potem to sprzedać, i często nasze szafy pełne są ubrań w których nie chodzimy, a w mieszkaniu na półkach spoczywają kolejne bibeloty. Uwolnijmy się od zbieractwa, bo coś kosztowało tylko 2 czy 5 zł. Zanim coś kupię, nawet za tak drobną kwotę, zadaję sobie podstawowe pytanie – czy jest mi to potrzebne, czy mogę to czymś zastąpić, co już posiadam.

Uświadomienie sobie, że potrzebuję mniej, niż wydaję, daje szansę na oszczędzanie. Kolejnym krokiem jest zaplanowanie wydatków według pewnego schematu. Polecam trochę poszperać w Internecie, bo jest tam bardzo dużo informacji na ten temat. Zorganizowanie wydatków według obranego przez Ciebie wzorca pozwoli na zaoszczędzenie od 10 do 15 %. To tak, jakbyś sobie samej dała podwyższenie przez bycie oszczędną.

Obserwuję też, jak pozytywnie wpływa to na dzieci. Zdecydowanie chcą cały czas wszystkiego, co widzą na półkach podczas naprawdę rzadkich wspólnych zakupów, jednak moja starsza latorośl już potrafi samą siebie zapytać, czy tego na pewno potrzebuje.

Nauczono nas w bardzo szybki sposób konsumpcjonizmu, chęci posiadania coraz fajniejszych rzeczy, z czego trudno się uwolnić, bo jest to nawyk, jak każdy inny.

Dopóki nie nauczymy się zarządzać pieniędzmi, one będą rządzić nami.

Ujarmij zatem swoje wydatki – popatrz na nadmierne wydawanie, jak na nawyk.

Odzyskaj pieniądze i sprzedaj na Allegro te rzeczy, które naprawdę nie są Ci potrzebne. Poczujesz wtedy ulgę, bo im więcej gromadzimy przedmiotów, tym mamy mniej przestrzeni do życia.

Parę wskazówek, które były dla mnie bardzo pomocne:

Porządki w portfelu jako pomoc w oszczędzaniu

Zagłądanie do cudzego portfela jest trudne, jeżeli samemu się ma nieuporządkowane finanse w takim stopniu, jakby się chciało (dążę do opanowania tej sztuki, aby móc powiedzieć, że rozliczam się co do grosza). Jednak nic nie stoi na przeszkodzie, aby podzielić się zdobytą wiedzą, doświadczeniem i razem pracować nad zmianami, które doprowadzą nas do wolności finansowej.

Zacznę od przekonań na temat pieniędzy. To one są najtrudniejsze do pokonania. To coś, co w Tobie siedzi i z tyłu głowy ciągle podpowiada: „bogaci to złodzieje”, „ten to się nachapał” i wiele wiele innych. Oczywiście mówię tu o przekonaniach, które każdy wynosi z domu. Jeżeli takich nie posiadasz, to połowę pracy masz za sobą. Możesz przejść do świadomego zarządzania pieniędzmi.

Zarządzanie pieniędzmi jest proste. Tak, jest proste, jeżeli wyrobisz w sobie nawyk, dyscyplinę i to Ty będziesz decydować, na co wydajesz i jak wydajesz. Dopóki tego nie opamiętasz, to pieniądze zarządzają Tobą. Warto zatem poświęcić nawet rok na pracę nad własnymi wydatkami, aby przejść na wyższy poziom.

Systemów, jakie są proponowane w Internecie, jest naprawdę dużo. Pozostaje tylko kwestia wybrania dla siebie najlepszej opcji, do zaakceptowania dla Ciebie, ale też i dla Twojej drugiej połówki. Zdecydowanie będę Cię wspierać, jeżeli podejmiesz wyzwanie, a Twój mąż lub partner nie. Potargane w kłótni koperty, do których dzieliłam pieniądze, listy wydatków, listy rachunków to jest coś, co przeżyłam, i wiem, o czym mówię:) Dziś już jest zdecydowanie lepiej. O niebo lepiej:)

Przedstawię Ci system, na którym się opieram. Jedyne, co musiałam zweryfikować, to większy udział procentowy rachunków, bo do tej pory spłacamy efekty naszego wcześniejszego konsumpcyjnego życia.

Podział jest prosty:

100% to jest Wasz dochód

55% stanowią rachunki i pieniądze na życie (żywność, lekarz, ubrania, utrzymanie auta)

10% inwestycje (wplącasz na lokatę, zakładasz fundusz inwestycyjny)

10% oszczędności (odkładasz na nowe meble, na wakacje, na lepsze auto)

10% edukacja (dodatkowe zajęcia dzieci, książki, kursy, szkolenia)

10% zabawa (wycieczki, wyjścia z przyjaciółmi, coś, na co masz ochotę)

5% cele charytatywne (wybierasz fundację i wpłacasz na jej konto, wspierasz potrzebującą rodzinę)

I zaczynają się schody, gdy nagle uświadamiasz sobie, że zabrakło Ci na rachunki, bo na zabawę, np. wyjazdy rodzinne, wydawałaś za dużo pieniędzy.

Możesz zmieniać udział procentowy w obszarach edukacja i zabawa, ale nienaruszalne jest 10% na inwestycje i 10% na oszczędności.

Powiesz, że to niemożliwe. Wierzę Ci. Tak, to jest DZISIAJ niemożliwe, za miesiąc czy dwa już na to spojrzysz inaczej.

Dzięki dyscyplinie zamknęłam rok z dwiema spłaconymi kartami kredytowymi. Dla mnie to naprawdę wielki sukces.

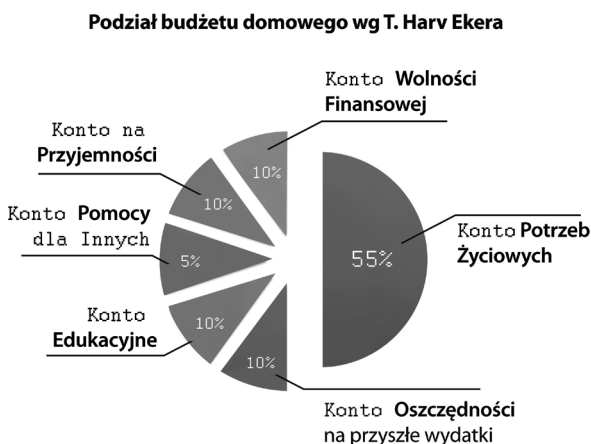
Chcę Cię zmotywować do próby. Jeżeli nie spróbujesz, nigdy się nie dowiesz, co Ci to dało.

Narzędzi wspomagających kontrolę finansów jest naprawdę dużo. Aplikacje na telefonie, systemy kont w bankach. Szukaj, próbuj i wybierz najlepsze dla siebie.

Mimo, że świat idzie do przodu, ja pozostaję przy tradycyjnej liście i Excelu :)

Trzymam kciuki i powodzenia!

Dla przykładu podział budżetu wg Harva Eker - grafika znaleziona w sieci:



Polecane książki:

Andrzej Mańka, *Bogaty Polak, Biedny Polak*

Harv Eker, *Bogaty albo biedny, po prostu różni mentalnie*

Robert Kiyosaki, *Bogaty ojciec, biedny ojciec*

zobacz także:

www.crown.org.pl

www.klubcashflow.pl

Może się zdarzyć, że na tę wiedzę nie będziesz jeszcze gotowa. Daj sobie czas. Wszystko przychodzi do nas wtedy, gdy tego naprawdę potrzebujemy.

Spróbuj w nadchodzącym miesiącu zarządzać pieniędzmi według tego schematu.

<http://bit.ly/1M7W0Ha>



zeskanuj kod i obejrzyj film

**Cytat, który był dla mnie momentem głębokiej refleksji,
do czego nie powinny służyć pieniądze, to:**

*„I znów człowiek wydaje pieniądze, których nie ma,
na rzeczy, których nie potrzebuje, by zaimponować ludziom,
których nie lubi” Danny Kaye*

Miejsce na Twoje notatki lub rysunki

9 Dzień

Ten dzień będzie szczególny. Zapytasz, dlaczego? Bo Ty jesteś szczególna, wyjątkowa i Ty sprawisz, a właściwie zaplanujesz, że ten dzień właśnie taki się stanie.

Zacznij od krótkiej refleksji na temat dnia wczorajszego. Zaplanuj, co chcesz zrobić dzisiaj. Planowanie nie jest trudne. Najtrudniej jest zacząć planować. I to szczególnie wtedy, gdy nigdy się tego nie robiło. Naprawdę wiem coś o tym. Moje doświadczenie z planowaniem rozpoczęło się niedawno i jestem niesamowicie dumna z moich małych planów. Wykonywanie ich daje mi ogromną satysfakcję i szacunek do samej siebie.

Na kartce papieru, w notesie, w telefonie zanotuj, co dziś zrobisz. I oczywiście niech znajdzie się na tej liście zrobienie czegoś szczególnego – dla Ciebie, abyś mogła ten dzień zakończyć pozytywnie.

Nie wpadaj w rutynę. Dobrze wiem, jak trudno się z niej wyrwać. Pomyśl o ludziach, którzy są dla Ciebie wzorem, autorytetem. Oni też mają 24 h na dobę. Macie więc dokładnie tyle samo czasu – warto się zastanowić, czy dany Ci czas dobrze wykorzystujesz.

Dzięki planowaniu osiągniesz wewnętrzną harmonię, spokój i poczucie spełnienia.

Planując – wykonujesz. Oznacza to, że zbliżasz się do realizacji swojego celu, codziennie wykonując nie zawsze ulubione czynności.

Spróbuj, jeżeli tego wcześniej nie robiłaś, planować z dziećmi w niedzielę aktywności na cały tydzień. Dla naszych dzieci okazało się to po prostu frajdą.

Pomyśl, co zrobisz dziś, aby zapewnić sobie i swojej rodzinie lepsze jutro.

<http://bit.ly/1O9Dexl>



zeskanuj kod i obejrzyj film

W natłoku spraw do załatwienia zastanów się, jak wykorzystujesz swój czas:

„Nie wystarczy być zajęтым. Mrówki też są zajęte. Pytanie brzmi – czym jesteśmy zajęci?” H.D. Thoreau

Zadanie na dziś i chwila zastanowienia:

Czy to, co robisz dziś, przybliży Cię do Twojego celu za rok, za dwa lata, za pięć lat?

10^{Dzień}

Dzisiejszy dzień spędzimy pod hasłem:

„Co zanotujesz, zaplanujesz, to zrealizujesz”.

Oczywiście mogą zdarzyć się pewne modyfikacje notatek, jednak sprawdza się zapisywanie swoich myśli, pomysłów, wizji w procesie realizacji. Układa się podświadomie plan działania i czasem tak jest, że bez planowania, mimo że go bardzo polecałam wczoraj, robisz pierwsze kroki, wykonujesz czynności, które są związane z realizowaniem twojego pomysłu.

Często czytaj swoje zapiski i daj sobie czas na refleksję nad nimi. Jeżeli nagrywasz swoje myśli, co ja robię często, pamiętaj, żeby je przenieść tam, gdzie będą bezpieczne. Nie spodziewając się, że małe paluszki mojej pociechy mogą zrobić jakiegokolwiek „szkody” w moim telefonie, straciłam nagrane wywiady i swoje przemyślenia.

Ważne jest nasze pozytywne nastawienie na działanie. Uruchamiamy wtedy naszą kreatywność. Pomysły pojawiają się w naszej głowie i podpowiadają rozwiązania. Szukanie rozwiązań i skupienie się na rozwiązaniach nie na problemie przynosi dobre odpowiedzi.

Pytania grają kluczową rolę. Jeżeli nie ma na Twój problem odpowiedzi, to oznacza, że zadałeś nie to pytanie lub było za mało kreatywne.

Ćwicz w sobie umiejętność zadawania pytań i obserwuj dzieci – one są w tym mistrzami.

<http://bit.ly/1eZgl3F>



zeskanuj kod i obejrzyj film

Zdanie, które usłyszałam na konferencji „Życie bez ograniczeń” i dla którego warto było przejechać ponad 600 km...

„Jakość Twojego życia zależy od jakości pytań, które sobie zadajesz” Magdalena Malicka

Zadanie na dziś

W wolnej chwili zastanów się i zapisz z każdego obszaru życia trzy najważniejsze dla Ciebie rzeczy, które stanowią o jakości:

Mąż/Partner

.....

.....

.....

.....

Praca/Kariera

.....

.....

.....

Rodzina i przyjaciele

.....

.....

.....

Otoczenie

.....

.....

.....

Finanse

.....

.....

.....

Rozwój osobisty/Duchowość

.....

.....

.....

Zdrowie i sprawność fizyczna

.....

.....

.....

Wypoczynek i rozrywka

.....

.....

.....

Miejsce na Twoje notatki lub rysunki

11 Dzień

Cierpliwość najważniejszą cnotą, w szczególności przy dzieciach.

Niejednokrotnie prosiłam Najwyższego właśnie o cierpliwość, gdy wśród krzyków pociech mój własny był najgłośniejszy. Przychodził moment niemiłego olśnienia, że dałam się ponieść własnym emocjom, i zaczynałam głęboko oddychać.

W życiu chodzi też o to, aby cierpliwie, bardzo cierpliwie dążyć do celu. Nie wiem, w jakim momencie życia się znajdujesz, może trudno Ci określić własne cele, bo jesteś zaangażowana w realizowanie celów innych osób. Tak właśnie często bywa, że nie posiadając własnych celów, realizujemy cudze. A przecież to jest Twoje życie!

Próbuj i się nie poddawaj. Trudności nie są po to, aby pokazać, że nie dajesz rady, ale po to, aby pokazać Twoją siłę, pozwolić pokonać własne ograniczenia, lęk i strach. Codziennie rób mały, malusieńki kroczek, aby realizować swój własny cel. Przyznaję się, że mam swój jeden ogromny cel, jednak dziś muszę zrobić coś małego, nagrać filmik cyklu 100 dni do zmiany Działającej Mamy, napisać tekst i jest to dla mnie samej wielkie wyzwanie. Podjęłam się go i wiem, że to był bardzo dobry krok, bo dzięki temu wyzwaniu mobilizuję samą siebie do działania.

Wspomnij, jak Twoje dziecko uczyło się chodzić i mimo upadków, nie poddawało się. Bierz przykład i odrzuć swoją strefę komfortu, zawalcz o siebie – to, co teraz Ci jest znane, jest wygodne, to, co nieznanne, budzi lęk i poczucie braku pewności, jednak warto podjąć wyzwanie już dziś.

Nie wahaj się, próbuj, odkrywaj swoje możliwości. Po drugiej stronie strachu leży odwaga do robienia rzeczy wielkich!

Twój czas nadchodzi – Mamo, Działaj!

<http://bit.ly/1M7Wltu>



zeskanuj kod i obejrzyj film

„Nie trać nigdy cierpliwości; to jest ostatni klucz, który otwiera drzwi” Antoine de Saint-Exupery

Droga Mamo – cokolwiek postanowisz w swoim życiu, droga do osiągnięcia tego może być czasem długa i kręta... Może potrwać nawet parę lat. Zapytaj samą siebie, czy jest w Tobie wystarczająco dużo siły, cierpliwości i determinacji. Nigdy się nie poddawaj!

12^{Dzień}

To ma być pozytywny dzień.

Pozytywne myślenie jest nastawione na siebie (ale to nie egoizm). Jeżeli zadbasz o siebie, będziesz mogła służyć innym. Gdy będziesz pozytywnie myśleć, nawet codzienne dość żmudne i mało przyjemne czynności przy „obsłudze dzieci” będziesz traktować zupełnie inaczej, niż tylko obowiązek do wykonania z poczuciem straty czasu.

Pozytywne myślenie daje Ci siłę do pokonywania trudności. Docenisz to, co masz, i z większą otwartością przyjmiesz możliwości, które niesie ze sobą każdy dzień. Docień też swoją ciekawość, aby wciąż się uczyć, poznawać.

Ucząc się, zmieniasz się sama, ucząc innych zmieniasz świat. Codziennie uczysz swoje dzieci życia!

Każda z nas znajduje się w określonym momencie życia i ma swój bagaż doświadczeń.

Być może pozytywne myślenie jest dla Ciebie najważniejsze i od paru lat ćwiczysz w sobie wewnętrzny uśmiech, który widać na zewnątrz. Być może rozstałaś się z mężem, Twoje dziecko choruje... i nie jesteś w stanie wykrzesać z siebie nic więcej, niż łzy. Nie neguj smutku, on też jest potrzebny. Dla równowagi. Jednak, jeżeli nie spróbujesz, nigdy się nie dowiesz, jak wygląda świat, który jest pozytywny.

To, co jest w nas, jest na zewnątrz. To, o czym myślimy, przy-
ciągamy. Nasz umysł może w jednej chwili zająć się tylko
jedną myślą – niech zatem to będzie myśl pozytywna.

Wybór zawsze należy do Ciebie!

<http://bit.ly/1MraZco>



zeskanuj kod i obejrzyj film

*„Kiedy zastąpisz negatywne myślenie pozytywnym,
zaczniiesz zauważać pozytywne skutki tej zmiany”*

Willie Nelson

Zadanie na dziś

Napisz 10 pozytywnych myśli, które pomogą Ci odgonić te
złe:

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

8.....

9.....

10.....

Zachęcam Cię do ciągłego ćwiczenia swojego umysłu w pozytywnym myśleniu i zapisania tym razem w zeszycie 50 pozytywnych myśli, które pozwolą Ci spojrzeć na świat z nowej perspektywy.

Miejsce na Twoje notatki lub rysunki

13^{Dzień}

Moim sukcesem jest ilość odniesionych porażek, które traktuję jak informację zwrotną i wyciągam wnioski. Tak, to jest moje życie. Myślę, że w wielu aspektach podobne do Twojego. Wspinając się na szczyt, idziemy też przez doliny...

Podjmij działanie już dziś, bo nie ma nigdy odpowiedniego momentu. W końcu nadchodzi czas na zrobienie tego pierwszego kroku. Niech wątpliwości nie zablokują Twoich działań. Gdy pozwolisz im rosnąć, staną się obawami. Sparaliżuje Cię wtedy strach i się poddasz.

Nie szukaj też gwarancji na powodzenie. Nie ma przepisu na życie bez porażek. I tak otrzymasz tylko ostrzeżenia, które sprawią, że znów nabawisz się niepewności i braku wiary w swoje możliwości. Najczęściej taki komunikat otrzymujesz od tych, którzy są Ci najbliżsi. W trosce o Ciebie nie pozwalają Ci rozwinąć skrzydeł i przy porażce usłyszysz: „a nie mówiłam”... Przykre, ale taka jest prawda. Szukaj takich ludzi, którzy w porażce będą Cię wspierać.

Działaj, rób to, co sprawi, że będziesz szczęśliwa. Dobrze wiesz, że po drugiej stronie strachu jest już tylko odwaga. Odwagi dodadzą Ci też dzieci, gdy będą Cię wspierać, mówiąc: „Mamo, dasz radę”.

Jak nauczysz dzieci życia, które jest pełne porażek, sama ich nie odnosząc?

Ważne jest tylko jedno - naucz się reagować na porażki pozytywnie!

Porażki uczą więcej niż zwycięstwo.

Zadanie na dziś

Zrób listę 3 porażek z ostatnich 2 miesięcy z informacją, czego się nauczyłam i jakich błędów nie popełnię. Pierwszy miesiąc

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Czego się nauczyłam

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Jakich błędów nie popełnię

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Drugi miesiąc

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Czego się nauczyłam

1.....

2.....

3.....

Jakich błędów nie popełnię

1.....

2.....

3.....

<http://bit.ly/1HrSkfd>



zeskanuj kod i obejrzyj film

**Abyś mogła spojrzeć na porażkę w pozytywny sposób,
dla Ciebie cytaty Henry'ego Forda (tego od samochodów 😊)**

*„Porażka daje możliwość rozpoczęcia na nowo w sposób lepiej
przemysłany”*

Jak coś nie wyszło, spróbuj od nowa.

Nigdy, nigdy się nie poddawaj! (a to już słowa samego Churchilla)

14^{Dzień}

Codziennie jesteś silna!

Siła oznacza, że chcesz stanąć na własnych nogach i być wytrwała. Nawet jeżeli umysł Ci podpowiada racjonalne powody, dla których powinnaś czegoś zaprzestać, Ty robisz to dalej, bo jesteś silna i wytrwała.

Są różne rodzaje siły i zależy to od sytuacji. Inna jest siła pacjenta, który walczy z chorobą, inna siła tkwi w mamie, która jest sama z dziećmi, inna siła w sportowcu, który uległ wypadkowi.

Siła to odrzucanie fałszywych pochwał i możliwość uczciwej oceny siebie i swoich dzieci.

Siłą jest zrobienie najlepszego użytku z tego, co jest nam dane.

Największą siłą jest podjęcie decyzji, że przestaję narzekać i uzalać się nad sobą, stawiając się w roli ofiary ludzi i sytuacji życiowych i podjęcie najważniejszej w życiu decyzji o odpowiedzialności za swoje życie i samodzielności.

Siły potrzebujemy do wszystkiego – do zmiany naszych starych nawyków, do nauczenia się nowych, do podnoszenia się z porażek, do stawiania czoła przeciwnościom, do cieszenia się sukcesem w sposób, który nie poprowadzi nas do próżności i pychy...

Bądź silna każdego dnia, bo siła da Ci poczucie, że możesz polegać na sobie i mieć pewność siebie.

Ty budujesz siłę w dziecku, aby było człowiekiem szanującym innych i odpowiedzialnym za swoje życie.

<http://bit.ly/1I0gJdv>



zeskanuj kod i obejrzyj film

Czy zgadasz się ze słowami Lao Tse?

„Kto dużo wie o innych ludziach, może być człowiekiem uczonym, ale ten, kto rozumie samego siebie, jest bardziej inteligentny. Kto panuje nad innymi, może jest i silny, ale ten, kto jest panem samego siebie, jest jeszcze silniejszy.”

Miejsce na Twoje notatki lub rysunki

15^{Dzień}

Najważniejsze to inicjowanie zmian, a w naszych głowach istnieje przekonanie, że zawsze wszystko, co mamy zmienić, rozpoczynamy w Nowy Rok albo w poniedziałek.

Droga Mamo - może tam, gdzie teraz się znajdujesz, jest wygodnie i bezpiecznie. Jednak nie ma wzrostu - stoisz w miejscu. Swoiste status quo. Jeśli chcesz wzrastać, musisz szukać zmiany.

Rozejrzyj się i ujrzyj siebie, swoje otoczenie, swoich najbliższych nie takimi, jacy są, ale takimi, jakimi mogliby i powinni być.

Potrzebujesz zmian, abyś stawała się lepszym człowiekiem, a później pomagała w tworzeniu lepszego świata. Codziennie tworzysz nowego człowieka, jakim jest Twoje dziecko.

Tylko Ty ponosisz odpowiedzialność za zmianę siebie i tylko Ty zmieniasz siebie. Zaczynaj od naprawę małych rzeczy - zmień drogę dojazdu do pracy, zamiast kawy, pij wodę, podczas przerwy idź na spacer. Zastanów się, jak dziś spędzisz dzień z rodziną, co możesz zrobić, aby być obecną całą sobą w domu.

Nie pytaj o konsekwencję zmian. Przekonaj się sama. Ludzie nie podejmują ryzyka, żadnych wyzwań, bo nie chcą się wysilać. Nie mają wymagań wobec samych siebie. Jeżeli nie masz wymagań wobec samej siebie, nie możesz wymagać od innych, a w szczególności od dzieci.

Nie robiąc nic albo mało, będziesz małym człowiekiem.
A mali ludzie nie wpływają na innych.

Zastanów się, jaki chcesz mieć wpływ na swoje dzieci, i zainicjuj zmiany już dziś!

Do dzieła! Powodzenia! Trzymam kciuki! Aneta

<http://bit.ly/1dYbeQn>



zeskanuj kod i obejrzyj film

Chciałam znaleźć cytaty, który będzie idealnie pasował do dzisiejszego dnia, i odkryłam:

„Spróbuj nie opierać się zmianom, które napotykasz na swojej drodze. Skąd wiesz, że ta strona, do której się przyzwyczaiłeś, jest lepsza od tej, która cię czeka?” Elif Şafak

Miejsce na Twoje notatki lub rysunki