

Sekret jak pokonać stres w pracy, szkole i życiu i zacząć żyć



**czyli 15 trików
jak poczuć się lepiej
w 5 minut**

SPIS TREŚCI:

SPIS TREŚCI	2
Wprowadzenie	4
Czy ta książka jest dla Ciebie?.....	4
Od czego się uwolnisz dzięki trikom z tej książki i co zyskasz?.....	13
W czym jeszcze ta książka jest lepsza od innych?.....	16
3 kroki do tego, jak uwolnisz się od stresu i nauczysz żyć szczęśliwie?	20
Na czym będzie polegać zmiana Twojego życia na lepsze?.....	26
Dlaczego Twoje postanowienia noworoczne leżą odłogiem i jak to zmienić?.....	28
Żądaj dowodów a nie obietnic.....	31
Poznaj Klucz do pozytywnej metamorfozy Twojego życia.....	33
Jak stres negatywnie wpływa na Twoje ciało, umysł i duszę?.....	36
15 trików jak odstresować się w pracy, szkole i życiu	38
1 trik. Jak błyskawicznie się odstresować?.....	39
2 trik. Jak pozytywnie zacząć dzień?.....	40
3 trik. 10 wspaniałości, które zagospzczą w Twoim życiu każdego dnia.....	42
4 trik. Jak poprawić samopoczucie w bliskim spotkaniu z kaczuszką?.....	44
5 trik. Jak zabić stres oddechem?.....	46
6 trik. Jak przygotować się do stresującego wydarzenia?.....	47
7 trik. Jak usunąć stres w czasie trudnej rozmowy?.....	49
8 trik. Jak wpłynąć na zachowanie rozjuszonego szefa?.....	51
9 trik. Jak usunąć pamięć stresu z ciała?.....	48
10 trik. Jak wyłączyć pamięć o natrętnym przykrym zdarzeniu?.....	51
11 trik. Jak zastąpić negatywne odczucia pozytywnymi i się lepiej poczuć?.....	52
12 trik. Jak się odstresować przed snem.....	60
13 trik. Jak znokautować stres wymachem rąk i nóg?.....	61
14 trik. Poznaj perełkę, genialna metoda na stres i przyciągnięcie do życia cokolwiek zechcesz.....	66
15 trik. Co zrobić jeśli mimo starań nic się nie udaje?.....	69
Podsumowanie:	73
Spis ilustracji, zdjęć i grafik	74

Wszelkie prawa zastrzeżone. Wszystkie znaki występujące w tej publikacji są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawca dołożyli wszelkich starań, by niniejsza publikacja była na najwyższym poziomie i aby 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 niniejszej publikacji.

Oto darmowy fragment e-booka

Zapraszamy do rozpowszechniania tego darmowego fragmentu na blogach i stronach www (fragment musi być wyłącznie w niezmienionej formie).

Wprowadzenie

Czy ta książka jest dla Ciebie?

Czy nie chciałbyś poczuć się szczęśliwy? Zobaczyć siebie w wyobraźni z buzią rozjechaną w uśmiechu? Nie tak troszku szczęśliwy, ale tak bardzo, bardzo, bardzo. Załóżmy, że jesteś milionerem. Plaża, ocean u Twoich stóp. Oddajesz się spacerkowi, paradując ubrany jedynie w ziarenka piasku, które włożą bardziej tu, niż ówdzie. Patrzysz jak na błękitnym niebie fruwać mewy, robiąc kleksy na plaży ;). Seans zachodu słońca właśnie się zaczyna, więc układasz swe ciało przecudnej urody w hamaczku i oddajesz się relaksującemu bujaniu. W obłokach. Zbijaniu bąków. I udawaniu, że nie jesteś nagi. Myślisz o dniu kolejnym, który niesie Ci obietnicę równie wspaniałych niespodzianek, jakie dziś się wzięły i pojawiły. Zajęcia, które wcześniej budziły w Tobie nieprzyjemne odczucia, ciemne wizje i jęk strachu, teraz wywołują euforię, pasję



i motywację do działania i lepszego życia. Czyż to nie wspaniała wizja? W dodatku Twój stary znajomy mówi do Ciebie „Wasza wysokość”, bo teraz to Ty tu rządysz. Przedstawmy go: „smrodek stres”, niegdyś zwany „Niszczycielem Życia”. Zgrzyt płyty. Zaraz, zaraz, jeszcze tak nie jest. Wróć. On wciąż rządzi Twoim życiem. Za całych swoich sił niszczy Twoje życie, Twoją pewność siebie i Twoje marzenia.

Masz wybór. Możesz mu nadal usługiwać, albo sprawić, że zacznie usługiwać Tobie. Na zawsze. Pokonaj go! Poznaj. Przechytrz. I weź w niewolę. A zwycięstwo gwarantowane.

Nie wiem, czy zdajesz sobie sprawę, że właśnie trzymasz w dłoniach Klucz do Twoich pozytywnych przemian życiowych, który otworzy Ci drzwi do poznania tajemnic szczęścia. **Chciałabym Ci ten diamentik podarować, lecz to Ty decydujesz co z nim zrobisz.** Czy go przyjmiesz? czy wyhodujesz na nim warstwę kurzu?

Już teraz dowiedz się:

1. Jak pokonać **stres w pracy**, coby zdobywanie kasy szło w parze z dwiema przyjaciółkami: Pasją i Przyjemnością, a nie Koniecznością Przetrwania. Jeśli nie masz pracy, to jak zapanować nad stresem przed i w trakcie **rozmowy kwalifikacyjnej**.
2. Jak pokonać **stres w szkole i uczelni**, by widok belfrów, matura i egzaminy, przestały Ci wywracać żołądek na lewą stronę, spędzać sen z powiek i odbierać chęć na baraszkowanie ;)
3. Jak pokonać **stres w domu**, gdy iskrzenie, które Cię połączyło z ukochaną osobką, czasem prowadzi do spięcia, a „oazę wytchnienia” zamienia w zaminowane pole bitwy.

A to nie wszystko. Mam dla Ciebie coś jeszcze...

Czy zauważyłeś, że reagujesz o wiele silniej, jeśli poruszy Cię głęboko jakieś uczucie? Jeśli dotknie Cię jakaś emocja? Tak, że w upływie czasu możesz pamiętać silne uczucie związane z daną osobą, ale zapomnieć i nie widzieć czemu powód kłótni strawiła amnezja. Właśnie stres to taka bomba emocji, którą na pierwszy rzut oka, trudno rozbroić. Czy byłoby fair, gdybym powiedziała, że kiedy przypełźnie do Ciebie stres, dobry nastrój nagle znika a ciało zaczyna mieć dziwnie nieprzyjemne odczucia. A to kula w brzuchu, a to ucisk w gardle, a to coś jeszcze innego. Nie przejmuj się, nie tylko Ty tak masz. Stres wpływa tak na zdecydowaną większość ludzi.

Marzenia w wyniku lęków pozostają w głowie, nie doświadczysz spełnienia, a wraz z nimi Twoje plany. I na nic głos rozsądku, że plan jest po to, żeby go wykonać. Nie ważna motywacja, że na końcu kija (planu) jest chrupiąca słodka marchewka. Czyż to nie jest przygnębiające? Świetnym rozwiązaniem jest unikanie stresujących sytuacji, ale nie zawsze da się tak zrobić. To także mocno wadliwe rozwiązanie, ponieważ ogranicza Twoje możliwości i działania. Jesteś wtedy jak związane dziecko z widokiem na słodycze. Bardzo pragniesz,

ślinka Ci cieknie, widok kusi, słodki zapach dopada Ci noska, a jednak coś Cię powstrzymuje...

Ludzie chcą pracować, bo to daje im uczucie spełnienia, bycia potrzebnymi i ważnymi dla innych. Daje też pieniądze i uczucie niezależności. Triki opisane w tej książce przydadzą Ci się w pracy.

W szkole też są stresujące sytuacje, a mimo to studenci chcą zdobywać wykształcenie, ponieważ chcą doświadczyć tego uczucia w życiu, że osiągnęli wiele, że stworzyli najlepsze dla siebie perspektywy kariery i dużych pieniędzy. Triki z tej książki możesz z powodzeniem wykorzystywać w szkole, na maturze, na egzaminach studiach.

Ludzie chcą rozwiązywać konflikty, które zdarzają nawet w najzgodniejszych rodzinach. Jak mawiał Pawlak w „Sami swoi”: „wróg, ale swój”. Wkurzacie się, kłóćcie, czasem nie rozumiecie, ale gdy miaukniesz „nikt mnie nie kocha”, przybiegają zapewnić, że jest inaczej. Cóż... nie sposób żyć bez tych choler. Triki opisane w tej książce pomogą w okiełznaniu emocji i w lepszym komunikowaniu się z rodziną i innymi ludźmi.

Jest taka garstka ludzi, która posiada cenną umiejętność: **odporność na stres**. Czy nie chciałbyś osiąść tej umiejętności, która pozwala osiągać marzenia, realizować cele i odczuwać spełnienie, poczucie mocy i uczucie szczęścia? Czyż to nie wspaniała perspektywa, tak przyjemna jak ulubione zapachy z dzieciństwa?

Nie wiem czy zauważyłeś tę naturalną potrzebę, aby osiągnąć coś w swoim życiu? Coś co rzeczywiście może dać Ci radość i satysfakcję. Coś co ma duże znaczenie. Teraz kiedy o tym pomyślałeś pozwól, że pokażę Ci na kartkach tej książki, jak to możesz osiągnąć.

Czy zdajesz sobie sprawę, że jeśli chodzi o zdobywanie kontroli nad swoim własnym życiem, jeśli chodzi o studiowanie i karierę w pracy, to niezmiernie ważne jest uczenie się nowych rzeczy? Takich które sprawiają, że sięgniesz po to, o czym zawsze marzyłeś. Nie jest to możliwe bez stawiania czoła stresującym zdarzeniom, które napotykają miliony ludzi na świecie i także Ty napotkasz je jeszcze wiele razy. Czyż to nie wspaniałe, że w tych czasach istnieje taka wiedza, która pozwoli Ci nauczyć się panowania nad stresem i właśnie po nią sięgnąłeś? Jesteś już tak blisko.

Wyobraź sobie widok obecnego życia. Przyjrzyj się ludziom, przedmiotom, miejscom, kolorom. A teraz wywróć ten świat na drugą stronę, gdzie są soczyste kolory, świeże zapachy, przyjaźniejsi ludzie i lepsze życie. Zapamiętaj to ćwiczenie i wykonaj je zawsze wtedy, gdy źle się poczujesz w życiu, miejscu, czy jakiejś sytuacji. Nauczy ono Twoją

podświadomość, że możesz w pełni przestać się bać, bo świat jest o wiele bardziej kolorowy, niż Ci się dotąd wydawało.

Czy zatem chcesz osiąść tajemnicę w jaki sposób panować nad własnymi emocjami? Przywoływać dokładnie takie jak Ci są na dany moment potrzebne?

Czy nie zdarza Ci się w życiu taki scenariusz jak poniżej? Wyobraź sobie... jest noc... Zgodnie z Twoimi przypuszczeniami księżyc w pełni. Dość beczelnie świeci Ci oczami. Cierpisz na bezsenność i przewalasz się w łóżku. Dokonujesz odkrycia. Niekoniecznie ciała. Odkrycia, że znasz więcej pozycji łóżkowych niż przypuszczałeś. Twoje ciało wędruje po całym łóżku szukając wygody, ale ta gdzieś czmychnęła. W głębi duszy pragniesz jednego. I to nie to co przyszło Ci do głowy. Choć kto tam Cię wie ;). Pragniesz rozpląnąć się w rozkosznej błogości. Zatopić w uczuciu cudownego komfortu, które zanieś Cię w objęcia Morfe-usza, ewentualnie Morfe-uszki. Twój wybór. Ty tu rządzisz ;) W każdym razie ma to związek z uszkiem, znaczy łóżkiem. Czy nie chciałbyś wówczas zobaczyć siebie w najprzyjemniejszym miejscu na świecie, w którym jesteś całkowicie zrelaksowany, rozpieszczany i szczęśliwy? Mmmm... jak błogo. Tymczasem... Zamiast błogości, stres wpycha Ci się do łóżka. A może kilka stresów. Jeden mamrocze o problemach w pracy. Drugi, wykręcając Ci żołądek, przypomina Ci traumę sprzed kilku lat, którą wciąż wałkujesz od nowa. Trzeci... czwarty... można by liczyć jak owce, przed snem. Tyle, że te nie pomagają w zaśnięciu. Czarne myśli sączą się w Twojej głowie. Wraz z nimi toksyny, niszczące Twoje ciało precudnej urody. Nie umiesz stresów przegonić na 4 wiatry. A przecież miało być tak pięknie...

Nie chodzi o to, że nigdy już nie poczujesz stresu i negatywnych emocji. Bez takiego tam mydlenia sobie oczu. **Masz prawo odczuwać wszelkie emocje.** Także te negatywne. Chodzi zaś o to by opanować umiejętność panowania nad stresem (i różnymi emocjami) w taki sposób, by:

1) nabyć umiejętności przygotowania się do stresujących wydarzeń, które mają nastąpić

Czy znasz to uczucie, gdy czeka Cię trudna rozmowa w pracy, może wystąpienie publiczne, matura, egzamin na studiach, albo rozwiązanie konfliktu? Czujesz się fatalnie i jedyne czego pragniesz, to mieć to za sobą. Nie możesz tego uniknąć i jesteś zmuszony to przejść. Zdarzają się takie sytuacje każdemu z nas.

Są sposoby, by stres, który odczuwasz przed spotkaniem pogonić w maliny (czy inne tam krzaczory). Tak byś poczuł się lepiej i zachował zdolność logicznego myślenia, które w czasie stresu lubi czmychnąć w nieznane.

2) jak najbardziej uodpornić się na czynniki wywołujące stres

Jak to się mówi: „nie brać tak wszystkiego do głowy”. Nauczyć się takiej reakcji, by w sytuacji, w której wyprowadzałeś się z równowagi, teraz spowiła Cię błoga aura obojętności. Czy zauważyłeś, że ludzie często irytują się pierdołami (wybacz kolokwializmy)? A czy zauważyłeś, że to co kogoś irytuje może być dla Ciebie zupełnie neutralne. I odwrotnie: to z czym radzą świetnie sobie inni, dla Ciebie może być bardzo stresujące?

Była sobie Zosia, która kazała zwać się Zofią. Miało to działać jak szpilki (te nożne) i dodać kilka centymetrów wzrostu i powagi Zofii. Nie dziwne to wcale, bo dziewczę filigranowe było a sarnie oczy sugerowały naiwność. Zofia była nietypową babą, bo wiszenie na telefonie było jej obce. Ba, na dźwięk telefonu, oblewały ją siódme poty ze strachu. Za to spacer po potłuczonych szklach i rozżarzone węgle, dla Zofii były w to mi graj. A czy Ty też odbierasz telefony z przerażeniem w oczach? Istnieje duże prawdopodobieństwo, że nie.

Historia Zofii dowodzi, że ludzie reagują bardzo różnie, odporni na jedno, a złęknieni czymś innym. Jedno jest pewne: skoro inni mogą być odważni w danej sytuacji, Ty też możesz się tego nauczyć. Każdy rodzi się z 2 rodzajami lęku: przed spadaniem i hałasem. Reszta jest nabyta w ciągu życia. Wniosek z tego taki, że skoro nauczyłeś się leku, możesz nauczyć się go także pozbyć.

3) po stresie jak najszybciej dojść do harmonijnych odczuć i równowagi

Opowiem Ci historię sprzed lat zbyt wielu. Idę na spotkanie z tych co to takie ważne i zależy mi niemożliwie bardzo. Wchodzę na salę i sru: dziewczę, (tzn. ja) leży jak długie. Zemdlało mu się. „W mordę jeża, co za wstyd” pomyślało, gdy przytomność powróciła łaskawie i gdy zobaczyło swoje uroczo rozwalone nóżki na podłodze, przypominając sobie czy oby stringów dziś nie wdziało. Oblało się rumieńcem wstydu. Serducho chciało wyskoczyć z piersi (no, może piersiątek ;) choć obiektu westchnień nie znalazło w promieniu 3 metrów. Dziewczę w dreszczach całe, lecz nie z podniecenia. Kilka dni po wiekopomnym zdarzeniu, choróbsko wcisnęło dziewczę do łóżka i tak trzymało kilka dni. Czy niektóre z tych symptomów nie wydają Ci się znajome? I nie o rozwalonych nóżkach tu mówię ;) Nie wiem czy nigdy mi się nie zdarzy tak silnie czegoś przeżyć by zemdleć, ale wiem, że odkąd stosuję techniki opisane w tej książce, nie zemdlałam od kilku lat. Nawet jak DiCaprio zobaczyłam, stałam twardo ;) Siedzę sobie w kinie na „Incepcji”. Bloczek reklamowy. Światła gasną. Wczuwam się w atmosferę. Początek filmu i szok. Z morza wyłazi DiCaprio. „O!

Uratował się z Titanica” - wrzasnęłam. Chichot i siorbnięcie jakoweś z głębi sali, wybiło mnie z przeżywanej traumy, niwecząc doniosłość chwili. W kinie to czasem zawału można doznać. Dlatego ja zwykle na komedie chodzę, coby moje serducho jeszcze posłużyć mogło. Zboczyło mi się z tematu. To inna część autobiografii. Wracam do poprzedniej. Otóż moje dochodzenie do równowagi po stresie, wobec niektórych przeżyć trwało latami, innych: kilka dni. Teraz potrafię się zregenerować w ciągu kwadransa na stresujące sytuacje, które wcześniej przeżywałam 2 tygodnie. Ty też tak możesz. Jeśli chcesz. Ty tu rządzisz ;)

4) zdobyć umiejętność zamieniania negatywnych emocji na pozytywne i przydatne w danym momencie. Szersza paleta właściwych emocji i doznań tworzy Twoją ciekawą rzeczywistość i życie pełną piersią. Zastanówmy się jakie to jeszcze mogą być emocje, nad którymi kontrola poprawi Twój komfort życia? Może chcesz poczuć zamiast smutku wielką radość? Pewne małżeństwo opowiedziało mi niechcący, o tym co się działo, gdy mąż zaczął stosować techniki opisane w tej książce. Wyglądało to mniej więcej tak.

Wersja wydarzeń męża:


Wczoraj wieczorem poinformowałem Mariolkę, że stoi przed nią króliczek doświadczalny, którym właśnie się stałem. I że zamierzam wprowadzić do naszego życia nowe triki. I czy może już widzi w swoim króliczku zmianę? Mariolka powiedziała, że bardziej ze mnie choleryk niż królik, ale że ogonek jej się podoba. Chyba bardzo się ucieszyła i wyszeptala 2 słowa: „mam Napoleona” i rzuciła się na mnie i.. (cenzura wycięła). Jeśli tak triki na stres zmieniają życie, to jestem za :)

Wersja wydarzeń żony:

Wczoraj wieczorem czytałam w łóżku zajmujący artykuł o seksie. Myślałam, że już wszystko wiem w tym temacie, a tu klops, coś nowego. Tyle, że Franuś odkleił się telewizora i przyszedł mi przeszkadzać. Słuchałam go piąte przez dziesiąte. Bredził coś, że jest króliczkiem Playboya i czy coś się zmieniło. No w facecie w kilka sekund to tylko jedno może się zmienić, więc pojęłam aluzję. Przy okazji olśniło mnie, że ja o tym czytam, on o tym gada, a to trzeba robić. Więc wyszeptalam mu do uszka 2 słowa: „jestem napalona” i przeszłam do części praktycznej ;)

Wniosek stąd taki, że czasem wystarczy ciepłą kluskę nazwać Napoleonem, by się nim stała. To tak jak inaczej postrzega się kotka, jeśli nazywa się Tygrys, a inaczej jeśli wołają na niego Ciamajda. Inaczej możesz postrzegać obcego mężczyznę, do którego zwróci się ktoś Oliwierze, a inaczej, gdy powie do niego Oliwierku.

Czy nie chciałbyś być zmotywowany? Czuć mnóstwo zwycięskiej energii i siły. Załóżmy, że widzisz siebie oczami wyobraźni, jak kroczysz pewny siebie i wiesz, że możesz wszystko. Absolutnie wszystko! Przed oczami masz swoją nową zabawkę. Wsiadasz, zaciskasz dłonie na kierownicy, a po chwili szum opon na asfalcie wprawia Cię w cudowną ekscytację. Włączasz „Eye of The Tiger” z filmu Rocky. Masz życie lepsze od najpiękniejszych marzeń. U swego boku kumatą połowinkę precudnej urody, która Cię docenia. Masz pasjonującą pracę przynoszącą uczucie satysfakcji i nadmiar pieniędzy. Do listy posiadanych cudów dopisujesz: zdrowie, wspaniali przyjaciele, szczęśliwa rodzina i co tylko zapragniesz. Jesteś zatem spełniony w każdej sferze swojego życia. A to wszystko między innymi dlatego, że umiesz pokonywać stres i masz odwagę podejmować wyzwania, które prowadzą Cię do zdobycia celów, tych wielkich i tych maleńkich.



*Ile szczęścia
jesteś w stanie zmieścić?*

A czy teraz Twoje życie wygląda jak ze snów?



Być może. Tyle, że zapewne nie z tych najpiękniejszych. Czy nie sięgnąłeś po tę książkę, by to zmienić? Szczerze Ci gratuluję, bo to znak, że wzięłeś życie we własne ręce i chcesz je zmienić na lepsze. Kłaniam się w wyrazie uznania po me kosteczki.

*Co należy zrobić po upadku?
To, co robią dzieci: podnieść się.
Aldous Huxley*

I tego Cię nauczymy.

Od czego się uwolnisz dzięki trikom z tej książki i co zyskasz?

1. Czy nie chciałbyś pozbyć się szybko stresu?
2. Czy nie chciałbyś przygotować się do mających nastąpić stresujących wydarzeń i zminimalizować nieprzyjemne odczucia?
3. Czy nie chciałbyś zniwelować stres już w trakcie trudnych zdarzeń, np. rozmowy z szefem, matury, egzaminu na studiach, konfrontacji, czy rozmowy kwalifikacyjnej?
4. Czy nie chciałbyś pozbyć się traum i pamięci o prześladowających Cię przykrych zdarzeniach z przeszłości, bez opowiadania ich innym osobom?
5. Czy nie chciałbyś odkryć tajemnicy, dlaczego większość ludzi nie dotrzymuje postanowień, choćby tych noworocznych i jak to zmienić?
6. Czy nie chciałbyś pozbyć się innych negatywnych emocji w krótkim czasie, dzięki prostym trikom?
7. Czy nie chciałbyś zastąpić negatywnych odczuć - pozytywnymi, np. zamiast lęku czuć odwagę, zdenerwowania - spokój, smutku - radość?
8. Czy nie chciałbyś być zdrowszy fizycznie i nie chciałbyś poczuć komfortu psychicznego?
9. Czy nie chciałbyś wyglądać ciągle młodo i kwitnąco?
10. Czy nie chciałbyś zaprogramować sobie lepszy dzień?
11. Czy nie chciałbyś lepiej spać. Tak byś spał głęboko i przyjemnie, a po przebudzeniu czuł przyływ energii, widząc swoje życie w pełni barw?
12. Czy nie chciałbyś być lepiej odbierany i szanowany przez otaczających ludzi, a jednocześnie lepiej rozumieć ich?
13. Czy nie chciałbyś umieć przywracać sobie dobre samopoczucie?
14. Czy nie chciałbyś zwiększyć ilość przyjemności w Twoim życiu?

15. Czy nie chciałbyś zwiększyć ilość sukcesów Twoim życiu?
16. Czy nie chciałbyś panować nad swoimi emocjami i widzieć, że w pełni masz kontrolę nad samym sobą?
17. Czy nie chciałbyś, by samoistnie poprawiły się Twoje relacje z innymi ludźmi?
18. Czy nie chciałbyś szybko poradzić sobie ze stresem, gniewem i innymi negatywnymi emocjami, jak tylko się pojawią oraz umieć łagodzić ich siłę?
19. Czy nie chciałbyś być bardziej świadomy swoich odczuć i nabyć umiejętności ich poprowadzenia we właściwym kierunku?

Czy uświadomiłeś sobie tę naturalną potrzebą ludzi jest to, aby znać odpowiedzi na te powyższe pytania i wykorzystać tę wiedzę do wprowadzenia w swoje życie większej harmonii, umiejętności i szczęścia?

Może jesteś osobą uczącą się. Czy zauważyłeś jak czasami zastanawiasz się jakie rozwiązanie dałoby Ci najlepszy start w dorosłe życie? Pozwoliłoby Ci sięgnąć po to, o czym zawsze marzyłeś?

A może jesteś osobą pracującą. Czy nie zdarzyło Ci się myśleć, że utknąłeś w miejscu i o innym życiu marzyłeś? Czy uświadomiłeś sobie wtedy, jak cudownie byłoby zdobyć takie zasoby, dzięki wykorzystaniu których Twoje życie ruszyłoby z kopyta?

Czy zdałeś sobie sprawę, że kontrola nad emocjami i opanowaniem stresu daje prawdziwą radość i spełnienie coraz większej liczbie ludzi, którzy są dokładnie w takiej sytuacji jak Ty?

A czy wiesz czego ludzie najbardziej w życiu żałują? Być może uświadamiasz sobie, że są to rzeczy, których nigdy nie zrobili. Czy byłoby fair, gdybym powiedziała, że jakaś część Ciebie bardzo pragnie, że warto w końcu w życiu zrobić coś dla siebie? Może warto pozwolić sobie na coś, o czym od dawna marzyłeś, a tego nie zrobiłeś. Czy uświadamiasz sobie, że ta książka jest drogą do spełnienia tych marzeń? Każdy ma w sobie taką część, która każe mu rozważać różne możliwości. I nie ma ludzi, którzy byliby bez wątpliwości.

Czy zauważyłeś, że wizja poznania 15 trików na nową umiejętność radzenia sobie ze stresem, sprawia że Twoja przyszłość zaczyna jawić się w jasnych barwach, tak pięknych i przyjemnych, jak w ciepły słoneczny dzień? Teraz, kiedy o tym pomyślałeś pozwól, że pokażę Ci jak to możesz osiągnąć.

Czy byłoby fair gdybym powiedział, że jest pewne uczucie narastającej chęci oraz zaintrygowania, które towarzyszy Ci podczas poznawania korzyści, jakie zapewni Ci poznanie 15 odstresowujących trików? :) A to jeszcze nie wszystkie korzyści. Czy nie brzmi to wspaniale? Jeśli chcesz wiedzieć więcej, czytaj dalej. Zapraszam.

W czym jeszcze ta książka jest lepsza od innych?



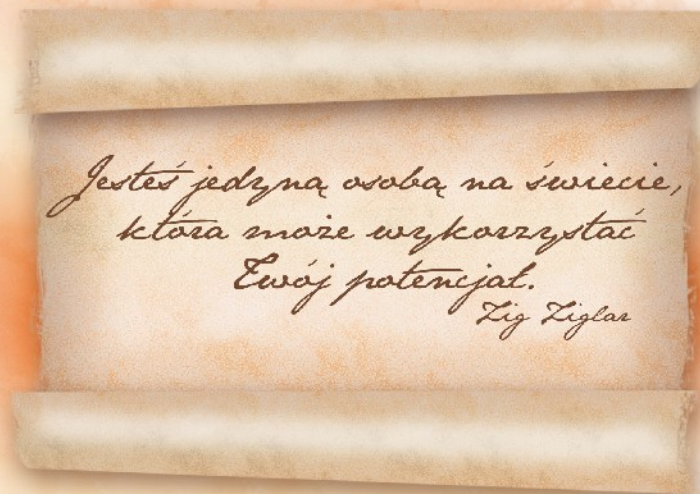
1. **Potraktuję Cię indywidualnie.** Co to oznacza? Każdy reaguje trochę inaczej. Na jednego coś działa z siłą tornada, a na drugiego tę samą siłę daje inne ćwiczenie i inny bodziec. Dlatego podam wiele metod, a Ty możesz niczym z menu wybrać te, które najbardziej Ci odpowiadają.
2. **Uwzględnię polskie realia.** Wszystko w tej książce jest dostosowane do polskiego życia i mentalności. Oszczędzisz więc sobie czasu na czytanie amerykańskich historii, mających z Tobą tyle wspólnego co łysy z grzebieniem.
3. **Poznasz proste i skuteczne metody pracy z własnym umysłem.** Tak wspaniale, że powiesz: „niemożliwe, że to jest takie proste”.

*Wszystko powinno zostać uproszczone tak bardzo,
jak to tylko możliwe, ale nie bardziej.
Albert Einstein*

4. **Część z tych metod jest całkowicie nowatorska.** Usłyszysz więc o nich prawdopodobnie pierwszy raz. Część wiedzy może być Ci znana, ale tak podana, byś uporządkował ją sobie w głowie i odniósł z niej jak największe korzyści dla siebie.
5. **Łatwe do przyswojenia triki.** Przyznam Ci się do mojego małego zboczenia. Kiedy widzę książki do nauki dla dzieci, napalam się jak szczerbaty na suchary. Wprost uwielbiam je (książki, nie suchary). Są napisane prosto i bogato ilustrowane. Jak dowodzą naukowcy, myślimy obrazami, a gdy je widzimy, uczymy się szybciej. W książkach dla dzieci wszystko wytłumaczone jest łopatologicznie, jak krowie na rowie. Dlatego mam taka frajdę z uczenia się z nich. Wiedza wchodzi mi do głowy nawet wtedy, gdy jest późny wieczór, intelekt już zwiął pod kołdrę, sama jestem już ledwo ciepła, ale do głowy wiedza wchodzi. Postanowiłam, że też będę pisać zrozumiałym językiem mówionym, dzięki czemu łatwo wiedza zapadnie Ci w pamięć. Kwieciście pięknego języka literackiego tu nie znajdziesz, ale niezbędne do podniesienia komfortu życia triki otrzymasz podane jak na dłoni. Naukowy, niezrozumiały i nudny żargon zostawmy naukowcom, jednak sprytnie korzystając z ich osiągnięć :)
6. **Praktyka, czyli realna zmiana Twojego życia.** Literki jakie rozsypuję przed Tobą, to wiedza do praktycznego wykorzystania. To oznacza, że zamiast mieć na koncie jeszcze jedną przeczytaną książkę, poznasz narzędzia do zmiany życia swojego i osób na których Ci zależy. Czy byłoby fair gdybym zauważyła, że tradycyjny

teoretyczny wykład nie jest w stanie dać Ci nawet części możliwości, jakie uzyskujesz czytając i stosując praktyczne i proste techniki do opanowania stresu?

7. **Zadbam o Twoje bezpieczeństwo.** Ćwiczenia były sprawdzane na ogromnej rzeszy ludzi. Na mnie oczywiście też :) Wszystkie. Nadal cieszę się zdrowiem na ciele i umyśle. Chyba ;)



8. **Przejrzystość treści podana jak na tacy.** Wytłuszczone sentencje i wypunktowania pozwolą Ci łatwo wrócić do głównych myśli, byś mógł szybko sięgnąć po opis tego triku, który jest Ci akurat w danym momencie potrzeby.

*Nie bój się zrobić czegoś głupiego.
W najgorszym razie to po prostu nie zadziała.
Peter Shankman*

9. **Wprowadzę Cię za rękę w świat pozytywnych przemian.**

Jesteśmy od dziecka są programowani, że to co nas spotyka zależy od przypadku, od czynników zewnętrznych, układów. Jest to fałszywe przekonanie. Na to co Cię doświadcza, w ogromnej mierze masz wpływ Ty sam, przez to w jaki sposób myślisz i jak postępujesz. Nawet mówienie i powtarzanie rzeczy oczywistych i znanych jest potrzebne, by odblokować przyzwyczajenia, które Ci nie służą.

Ludzie widząc jak prosta jest droga, mają tendencję ją komplikować, ponieważ proste rozwiązania nie są dla nich naturalne. Tak zostali przyzwyczajeni. Jednak jak tylko zaczynają wykonywać triki opisane w tej książce, tak że naturalnie stają się one częścią ich życia, czyli nowym zmienionymi nawykami, wówczas zaczynają odnosić sukcesy. Zastanawiają się wtedy czemu wcześniej sabotowali swoją drogę do szczęścia i sukcesów, skoro jest tak prosta.

Zanim więc przejdę do opisywania wszystkich 15 trików, przekażę Ci bardzo ważną wiedzę, która wyjaśni Ci po co, dlaczego i jaki to ma sens, byś miał motywację do wykonywania opisanych tu trików i pozbył się oporów do wprowadzenia ich w życie.

Zapraszam serdecznie :)

3 kroki do tego, jak uwolnisz się od stresu i nauczysz się żyć szczęśliwie?

Łatwo!
Szybko!
Przyjemnie!
Z natychmiastowym skutkiem!

Czyż to nie jest niewiarygodne? I jakie cudowne.

Tu się narażę większości psychologów i psychiatrom, ponieważ istnieją przestarzałe opinie:

- zmiany muszą trwać długo,
- proces zmian musi być bolesny,
- konieczne jest rozgrzebywanie bolesnych traum z czasów kiedy byłeś berbeciem,
- jesteś zmuszony o nich opowiadać osobom postronnym, takim jak psycholog czy psychiatra, co jest krępujące,
- nie da się zastąpić leków, choć wiele z nich powoduje uzależnienia i efekty uboczne,
- do osiągnięcia zmian terapia potrafi trwać miesiącami lub nawet latami,
- koszty leczenia są wysokie.

To co otrzymasz w tej książce omija powyższą listę szerokim łukiem :) A Ty zobaczysz, że coś tak niewiarygodnie zmieniającego życie, może by tak łatwe do zrobienia. Czyż to nie szokujące?

Baw się dobrze. Weź książkę do rąk i zrelaksuj się, bo wiedza którą przeczytasz zanieś Cię ku lepszemu. Daruję Ci magiczne literki, ale to nie cały sekret, jaki chcę Ci przekazać. Zdradzę Ci teraz tajemnicę co zrobić, by czar zadziałał i Twoje życie zaczęło się cudownie odmieniać, bo musisz wiedzieć, że same literki nie wystarczą. Konieczne są też właściwe i precyzyjnie wykonane czynności, by czar zadziałał i to zadanie dla Ciebie. Czytaj uważnie, oto **3 magiczne kroki**, które musisz spełnić, czytając tę książkę:

1 krok.

Zapewne masz własne przekonania. To zrozumiałe. Ja też je mam i wszyscy ludzie je mają. Mam też półeczkę i Ty ją pewnie też masz. Super. To teraz **odstawmy na półkę wszystkie przekonania**, jakie miałeś do tej pory. Na czas czytania tej książki. Przykładowo, jeśli myślałeś, że:

- czarny kot przebiegający drogę wróży pecha a inny- już nie,
- bogaci kradną,
- Kopernik była kobietą ;)
- życie musi być ciężkie,
- aby coś mieć trzeba ciężko pracować,
- szefa trzeba się bać,
- emocji nie można kontrolować,
- szkoła musi stresować,
- dzień egzaminów i nagła amnezja idą w parze.

Teraz wstrzymaj się z oceną. Porzuć krytykę. Ostudź emocje. Zamiast tego otwórz umysł na coś nowego. Sztańpie mówimy: „precz”. Nowym horyzontom mówimy: „witajcie”. **Być może to, co przeczytasz może wydać Ci się zbyt proste (uwielbiam proste rozwiązania), albo nieprawdopodobne (uwielbiam skuteczne metody)**. Sztuką jest poznawać nowe rzeczy i ich nie oceniać od razu czy są głupie czy mądre, lecz przyjąć jedynie, że taka wiedza istnieje. I podejść do niej jak do czystej informacji, którą jeśli zechcesz możesz wykorzystać teraz lub wtedy kiedy zechcesz. Pozwoli Ci to przyjrzeć się nowej wiedzy i w nią wsłuchać z otwartym umysłem i neutralnymi odczuciami.

Ta książka jest dla ludzi mądrych i inteligentnych, z otwartymi umysłami, takich którzy pragną zmieniać swoje i innych życie na lepsze. Takich, którzy chcą podjąć współpracę, by to się udało. Są pozytywnie nastawieni i z wiarą podchodzą, że się uda. Czy taki właśnie jesteś? Jeśli nie wykonasz żadnego opisanego ćwiczenia z oceną, że to na pewno nie działa lub chcesz udowodnić, że ćwiczenia nie działają to Ci się uda. Być może uświadomisz sobie nagle, że postawą „chcę odmrozić sobie ucho na złość babci” jakaś część Ciebie sabotuje Twoje szczęście. I choć zmiany wróżą pozytywną odmianę, ta częśćka chce je zniszczyć. Wiele osób ma coś takiego destrukcyjnego w sobie. Mam nadzieję, że zechcesz podjąć wyzwanie i dla własnego szczęścia opisanie tu triki stosować w życiu.

Czy wiesz, że Isaac Newton, znany angielski fizyk, matematyk, astronom, filozof, historyk, alchemik i astrolog, mimo ścisłego umysłu i faktu, że spodziewalibyśmy się po nim racjonalnego myślenia, zajmował się także magią? Miał więc otwarty umysł na dziedziny powszechnie potępiane. Newton zwykł mawiać: „Nie stawiam hipotez”, „Co my wiemy, to tylko kropelka. Czego nie wiemy, to cały ocean.” Dajmy więc nura

w głębinie tego oceanu, bo odkrycie drugiego, trzeciego i dalszego dna jest fascynujące i odmieniło już niejedno życie.

*Jeśli chcesz osiągnąć to, czego nigdy nie miałeś,
musisz robić to, czego nigdy nie robiłeś.
Dominick Coniguilaro*



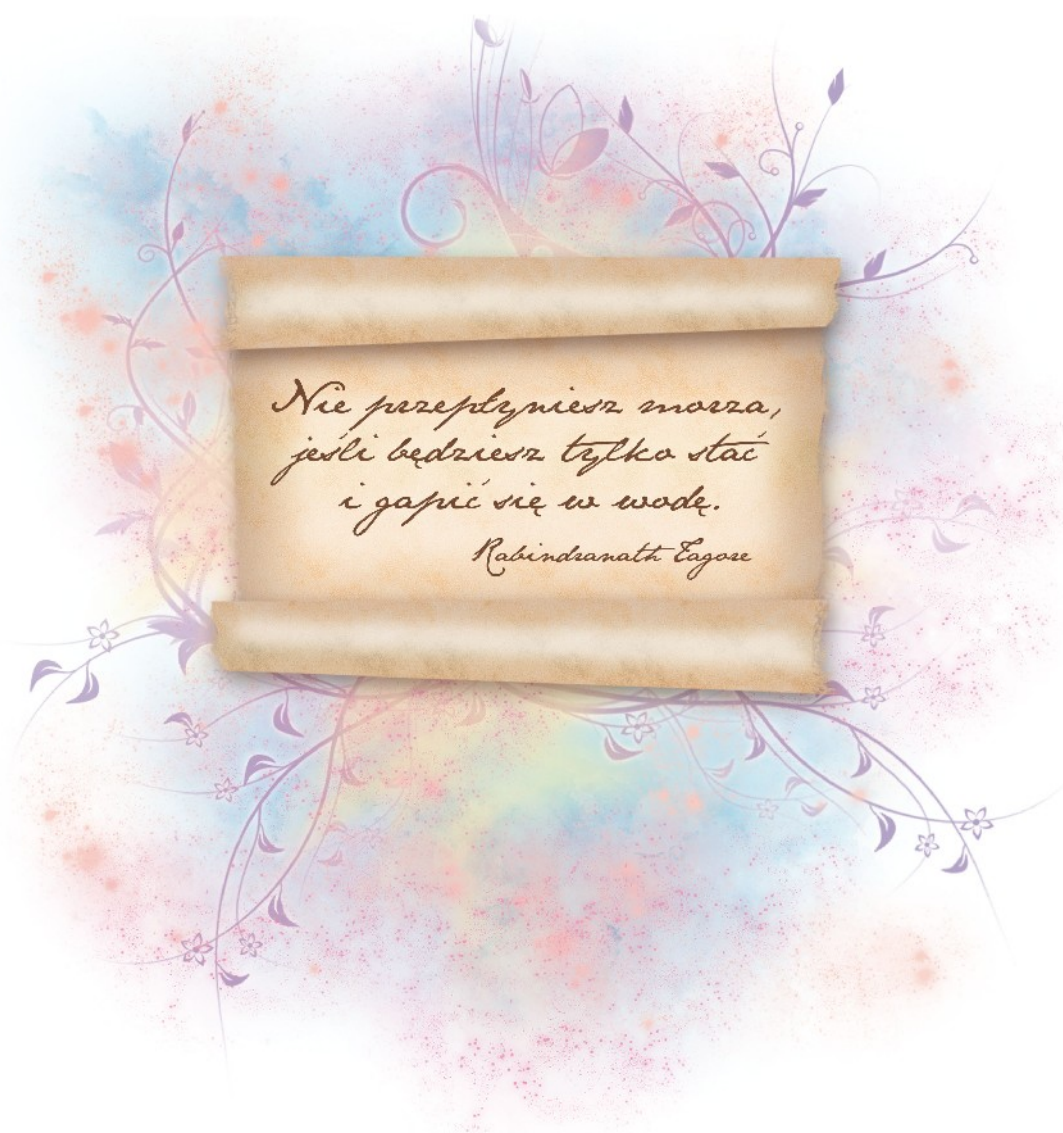
Nawet Einstein, którego nie trzeba przedstawiać, miał u siebie podkowę na szczęście. Ktoś go zapytał ze zdziwieniem w głosie, czy wierzy w zabobony. Odparł, że nigdy nic nie wiadomo. To się nazywa otwarty umysł...

Czas na kolejny krok...

2 krok.

Praktyka i wytrwałość czyni mistrza. Jeśli będziesz stale wykonywać w praktyce opisane tu triki, to zagwarantujesz sobie sukces. Wiedza bez praktyki jest jak baba bez chłopa ;). Jeśli przeczytasz jakąkolwiek książkę, ale nie wprowadzisz wiedzy w życie, trudno liczyć na fajerwerki. Stres w pracy i życiu przyczepi się jak pijawka do czterech liter. Jeśli nie dostosujesz się precyzyjnie, do tego co jest tu napisane, mogą „wyjść różne kwiatki” a rezultat może pójść w maliny.

Triki są o różnorodne. Jedne są tak niewiarygodnie proste, że zajmą Ci zaledwie kilkanaście sekund. A innym poświęcisz kilka a może kilkanaście minut, to zależy od Ciebie ile czasu potrzebujesz.



Jeśli masz ukochaną osobę, przyjaciela, psiapsiółkę, koleżankę czy kolegę, świetnym rozwiązaniem będzie wspólne ćwiczenie trików. Wówczas ta osobka będzie czytać treść triku, a Ty – wykonywać ćwiczenie. Dzięki temu skoncentrujesz się na tym jakie obrazy pojawiają

Ci się w wyobraźni, rozmowy czy muzyka i jakie budzą w Tobie odczucia, bez rozpraszenia się tym, jak ma wyglądać następny krok. Potem możecie się zamienić rolami. A gdy już zapamiętacie ćwiczenia, będziecie z automatu je wykonywać i pomocnik nie będzie potrzebny. Możesz także zaglądać do tej książki w momencie, gdy akurat potrzebujesz zmiany stanu negatywnego na pozytywny. Wybierasz ćwiczenie i jazda.

3 krok.

Pamiętaj: jesteś wyjątkową osobą. Twoja wyjątkowość polega między innymi na tym, że pięknie różnisz się od innych ludzi. Potrafisz reagować odmiennie niż oni w tej samej sytuacji. Jak już wcześniej wspominałam, to co u Ciebie budzi ekscytację, u nich może tworzyć paniczny lęk. I odwrotnie: to co dla nich jest betką, dla Ciebie może być górą lodową, nie do przebycia. Dlatego opisałam w tej książce RÓŻNE metody na stres i poprawę komfortu Twojego życia. Jedne zadziałają na Ciebie od razu, a inne z mniejszą siłą. Jedne zadziałają na Ciebie w sytuacjach delikatnego stresu, a do silniejszych przeżyć, lepiej zadziała inne ćwiczenie. Pamiętaj o tym. Triki te były sprawdzane na tysiącach ludzi i działały. Po prostu **sprawdź, co działa najskuteczniej na Ciebie.**

*Sama wiedza nie wystarczy,
trzeba jeszcze umieć ją stosować.
Johann Wolfgang Goethe*

Przed ćwiczeniem oceń w skali od 1 do 10, jaka jest siła stresu, bądź innego rodzaju uczucia, nad którym pracujemy. Po ćwiczeniu ponownie dokonaj oceny, na ile ocenisz poziom stresu. Jeśli nie zniwelował się do końca lub nie działa:

- sprawdź czy wykonałeś go dokładnie tak jak jest napisane w książce,
- jeśli trzeba, powtórz trik kilkakrotnie, do momentu, aż poczujesz się lepiej. Możesz je także powtarzać codziennie by problem zażegnać na dobre.

Jeśli zdarzy Ci się pomyśleć, że któryś z opisanych w tej książce trików nie działa, to zapewniam Cię, że działa. Warto dać sobie szansę na testowanie tego, jak skutecznie i silnie działają te techniki na Ciebie. Szczególnie mocno zwracam na to uwagę, ponieważ zdarzały się osoby, które po sceptycznym i byle jakim wykonaniu 1 triku, ponoszą klęskę i na podstawie tej jednej próby ochoczo budują opinię. Być może szukają usprawiedliwienia, by nie zmieniać swojego życia, mimo, że gdzieś głęboko tego pragną, a może mają inne sabotujące własne szczęście powody. Kiedy nagle uświadomisz sobie w jakie pułapki wpadają inne osoby, łatwiej będzie Ci je zauważyć i ominąć. Przekonaj się jak

skutecznie działają opisane tu techniki. Do dzieła! Zaczniemy przepoczwarzać się w piękne motylki :)

Gdy raz podejmiesz decyzję i konsekwentnie zaangażujesz się w jej realizację, musisz już tylko po prostu powtarzać powyższy proces, aż osiągniesz cel, do którego zmierzasz.

John Fuhrman

Na czym będzie polegać zmiana Twojego życia na lepsze?

Pamiętaj, iż twoja własna determinacja, by osiągnąć sukces, liczy się bardziej, niż cokolwiek innego na świecie.

Abraham Lincoln

Wykorzystamy do tego celu potencjał Twojego umysłu.
Czy wiesz, że robiąc różne wygibasy Twojego ciała, możesz spowodować napływ różnych emocji?

Przykłady:

pewności siebie,
brak pewności siebie,
usunięcie stresu,
potęgowanie stresu,
zrelaksowanie,
radość i inne.

Jak widzisz mogą to być zarówno emocje negatywne, jak i pozytywne. Załóżmy, że miałeś stresującą sytuację w pracy i wróciłeś do domu wściekły jak osa. Rodzina rozpierzcha się po kątach, zachodząc w głowę, co Cię ugryzło. Załóżmy, że by oszczędzić im przykrego wieczoru, wpadniesz na pomysł, by rozładować złość waleniem. Z troski o zwierzęta, zostawiasz w spokoju walenie. Jednak worek treningowy dostaje okład. W prawdzie nie z młodych piersi, jednak równie wyczerpujący dla Ciebie. Kobiety w przypływie złości tłuką pięstkami w poduszkę, tudzież także robią okład. Talerzami o ścianę. W takiej sytuacji 2-3 minuty wyżycia się i wydobycia z siebie złości jest w porządku. Po tym czasie z resztą kończą się talerze ;) Dłuższy czas złości działa negatywnie, gdyż zaczynasz się wtedy nakręcać w złości, zamiast jej pozbywać. W tej książce poznasz metody na rozkręcanie pozytywnych emocji.



Z cyklu: sztuka pozytywnego myślenia

Świetna sprawa. Pomyślisz zapewne: „szkoda, że tego wcześniej nie zauważyłem”. Jeśli jesteś osobą niepełnosprawną i nie możesz pofikać ciałem tak jak byś chciał, nic się nie przejmuj. Mamy też triki bez udziału ciała. Wystarczy Twoja wyobraźnia :) Będziemy zatem pracować z Twoją wyobraźnią i ciałem. W ten sposób nauczysz się zmieniać swoje odczucia, emocje. Usuniemy te negatywne i zastąpimy je takimi jakie będziesz chciał odczuwać, np. spokój, obojętność, albo entuzjazm czy inny rodzaj emocji, które w danym momencie będą Ci potrzebne.

Za pomocą wyobraźni, zmienimy chemię Twojego organizmu. Twój mózg będzie lepiej pracował, poprawiając zarządzanie Twoim ciałem i umysłem. Wszystko po to, byś czuł się komfortowo i odczuwał to, co chcesz odczuwać.

Dlaczego Twoje postanowienia noworoczne leżą odłogiem i jak to zmienić?

Czy zdarzyło Ci się podjąć jakieś postanowienie i go nie dotrzymać? Na przykład postanowienia noworoczne. A czy znasz osoby, które podobnie nie mogą dotrzymać słowa, które sobie same dały?

Przykład:

1. od jutra się odchudzam,
2. rzucam palenie,
3. zacznę ćwiczyć 3 razy w tygodniu,
4. nauczę się języka obcego,
5. wezmę się porządnie za naukę,
6. będę dbać o ukochaną tak jak o swój samochód ;)

Przykłady można by mnożyć. W czym tkwi haczyk, że ludziom nie udaje się dotrzymać tych postanowień lub dotrzymują je przez kilka dni, po czym wracają do punktu wyjścia? Za moment odkryję przed Tobą tę zagadkę.

Przykład:

Była sobie Kasia. Dorodne dziewczę z buzią jak księżyc w pełni i biodrami rozłożystymi jak baobab. Jak to kobieta, Kasia postanowiła się odchudzić. Znów. To już 2 raz w tym miesiącu. Tym razem postanowiła nikomu nic nie mówić, coby się nie śmieli z nadmiernej systematyczności postanowień i braku efektów. Tajny plan pod kryptonimem „liść dębu” miał 2 strategiczne działania:

1. ćwiczenia 3 razy w tygodniu.
2. koniec ze słodkościami.

Odchudzenie było decyzją świadomą, czyli podjętą przez **umysł świadomy**. To istotne, jak się za chwilę dowiesz. Wróćmy jeszcze do historii Kasi. Dziewczyna wieczorem dopadła ukochanego, więc wysiłek fizyczny miała z głowy ;) Cześć pierwsza planu wróżyła dobrze. Jednak żalobę po słodkościach zносиła ciężiej. Wzdychaniu nie było końca ;) Minęła beztraska noc, minął niewinny poranek, ale... jak to bywa w tajnych akcjach, niebezpieczeństwo czai się za rogiem... Kasia śmigła do pracy. Dzień jak co dzień, gdyby nie to, że pod stopy spadł jej liść. Nie byle jaki, bo dębu. Kasia zgięła swą krągłą kibić, by listek podnieść i jako herb tajnej misji, przywdziać do lodówki. Jednak liść był w zмовie z wiatrem i odrunął kawałek. Kasia za liściem, liść zwiewa. Kasia się schyla, liść odlatuje. I nagle zatrzymał się. Cisza.... Kasia podnosi liść a przed jej oczami ukazał się widok straszliwy: rura... Wielka i kremowa. Za szybą. Jęknęła: „o-o”. W zespole był zdrajca: liść dębu. Akcja była zagrożona.

Kasia zaczęła pękać. Ciało i umysł odczuły zmasowany atak: ślinotok zalał kubki smakowe, zapach zaatakował zgrabny Kasiny nasek, widoki rozmiękczyły przytomność umysłu. Nóżki poczęły iść jak w transie. Cel: rureczka. Namierzony, zjedzony. Akcja zakończona niepowodzeniem. Czemu tak się stało? Czemu zdarza się to każdemu, gdy coś sobie postanawia a plan bierze w łeb? Dzieje się tak, ponieważ **kontrolę nad zachowaniami pełni w 96-98% umysł podświadomy**. Szokująco dużo. Świadomość ma do gadania zaledwie w 2-4% procentach. Należy więc dokonywać zmian w podświadomości. Dopiero wtedy nastąpi trwały efekt.

Kliknij po więcej w pełnej wersji e-booka: <link>

Żądaj dowodów, nie obietnic

Kliknij po więcej w pełnej wersji e-booka: <link>

Poznaj Klucz do pozytywnej metamorfozy Twojego życia

Trik 1. Moc marzeń.

Zamknij na chwilę oczy i pomyśl jakbyś chciał aby Twoje życie wyglądało. Wyobraź sobie doskonałego i to co chciałbyś posiadać. Puść wodze fantazji. Możesz wyobrazić sobie wszystko, to co wydawało Ci się dotychczas nieosiągalne. Pomyśl sobie, że to zabawa w koncert życzeń. Skopiuj dla siebie cechy ulubionych bohaterów z filmów, umiejętności ludzi, których podziwiasz. Wyobraź sobie jaki wspaniały jesteś w pracy, jak wygląda jej wnętrze, jak ludzie Cię podziwiają i doceniają, ile zarabiasz i jak Ci łatwo wszystko przychodzi.

Przykład:

- W sytuacjach stresowych zachować zimną krew i przytomność umysłu.
- Zarobić w 5 lat milion. Aaaa... niech będzie miliard. Dolarów. A niech będzie euro. Trzy z nich dam rodzinie (niech się martwią co z tym zrobić, chłe, chłe, chłe). Jeden dla mnie. Jeden rozdám. Osobiście, coby frajdę z tego mieć i uśmiechy ludzi widzieć.
- I spać na masie banknotów. Prawdziwych. Jedną noc.
- Być pewna siebie, zachowując przy tym urok osobisty.
- Szybko umieć wywołać uśmiech u ludzi. Dziki brecht też.
- Mieć lodówkę w kwiatki. I mieć w nosie co inni o tym pomyślą.
- Mieć zgrabne nóżki do fikania. I łyse, bo te chaszczce mnie wkurzają.
- Mieć dłuuuugie paznokcie. Prawdziwe.

- Mieć 2 kilo mniej, w porywach do 2,5. Tylko niech piersi zostaną takie jakie są ;)
- Grację czołgu ruskiego zamienić na delikatność zwiewnej ruszałki, baletnicy, tudzież innego chuchra.
- Chcę być sobą w najlepszym wydaniu, czyli (...)
- Zmajstrować zdrowego dzidziula. Taki mały geniuszek. Po mamusi ;)
- Zmieniać się na taką jaką zawsze chciałam być (odważna, przebojowa, ...)
- Stworzyć super związek z cudownym mężczyzną. Oto lista cech związku, swoich i mężczyzny... (czytać by można noc całą i dzień cały, aż nastałby świt i poranek...)
- Resztę życzeń cenzura wycięła ;)

Teraz Twoja kolej. Zamknij oczy i oddaj się w błogie ramiona Marzeń.

...
Już?

Nie oszukuj. Moja prośba o marzenia ma swój cel. Jeśli więc tego nie zrobiłeś lub nie zrobiłaś, zrób to koniecznie teraz. Mam dla Ciebie dobrą wiadomość: początek Twojej przemiany na lepsze zaczął się z chwilą kiedy zacząłeś czytać tę książkę i rozpoczął się na dobre.

To miłe doświadczenie, wprowadzające w dobry nastrój. Chyba, że zacząłeś się martwić, że tego nie masz. Olej to. Jeszcze będziesz miał. A co! Skup się na przyjemności. A czego to dowodzi? Że marzyć trzeba umieć, tak by przyniosło Ci to wymierne rezultaty.



Z cyklu: marzenia

Może pomyślałeś: „przecież marzenia nic nie dają”. Zatem słowo „marzenia” zamień na: „cele”. Jak zmieniło się Twoje odczucie? Zapewne zupełnie inaczej to teraz odbierasz, jak coś co można zaplanować, dążyć do tego i zrealizować.

*Cel jest niczym betonowy fundament,
który koniecznie należy położyć, zanim zbudujemy dom.
Lisa Mc Innes-Smith*

Trik 2. Magiczna moc pisania.

Kliknij po więcej w pełnej wersji e-booka: <link>

Z całą pewnością zdarzyło Ci się, że ktoś Cię Twój spokój zamienił w małe tornado. Zapewne wiesz, że także w przyszłości ktoś zechce Cię zdenerwować, choćby niechcący. Czy wobec tego czy nie chciałbyś przygotować się do takich zdarzeń? Czy nie marzy Ci się wówczas szybkie usunięcie negatywnych emocji? Czyż to nie byłoby wspaniałe? Czy zdarzyło Ci się, że ktoś w pracy czy w domu, tak Cię zirytował, że do wieczora lub nawet przez kilka dni wałkowałeś to zdarzenie w głowie? Czy nie byłoby wspaniałe, szybko otrząsnąć się po takiej sytuacji i przywrócić spokój, relaks i uśmiech na Twojej twarzy? Niedługo poznasz tajemnice jak to zrobić. Czytaj dalej.

Jak stres negatywnie wpływa na Twoje ciało, umysł i duszę?



Krótkotrwały stres bywa mobilizujący, ale gdy się zaczyna rozciągać się w czasie jak guma do żucia, lub osiąga siłę wodospadu ;), to już inna bajka. Zaczyna się wówczas spustoszenie organizmu. Na Twojej twarzy maluje się zmęczenie, uśmiech wędnie, a gładkość Twojej skóry coś jakby wywędrowała w niepamięć, zmienia się także kolor Twojej cery. Nie owijając w bawełnę: brzydniesz. Codzienna kontrola wyglądu Twojej twarzy w lusterku, wypada coraz gorzej. Twój stoicki spokój zaczyna przepoczwaczać się w – delikatnie mówiąc – rozdrażnienie. Przy okazji nabywasz nowe hobby i wizja poturbowania pierwszej osoby, która stanie na Twojej drodze, wydaje się niezwykle pociągająca. Rodzina nie nadaża za Twoją huśtawką nastrojów i sugeruje, żebyś poszedł na Kurs Panowania nad sobą i nie chodzi o kurs dla Królów. Głowa Ci pęka z bólu. Nie potrafisz się skoncentrować (nawet jeśli w zasięgu wzroku pojawia się fajny tyłek). Apetyt żyje własnym życiem i nie wydaje się być Twoim sprzymierzeńcem. W zмовie z trawieniem. Tracisz wodę z organizmu, przez co gorzej Ci się myśli. Pogarsza to dodatkowo napięcie mięśni i fakt, że krew płynie do rączek i nóżek bardziej niż do głowy (no proszę, a co niektórzy myśleli, że tylko mężczyźni tak mają ;)). To nie wszystko. Dochodzą atrakcje takie jak kołatanie serca, bóle kręgosłupa, podniesienie

ciśnienia krwi, przyspieszone tętno. Pojawiają się stany lękowe. W końcu Twoje wnętrze zaczyna być zamieszkane przez wrzody i dopada Cię depresja.

W przypadku gdy stres:

- występuje często,
- jest długotrwały,
- jest zwielokrotniony i nakłada się na siebie,

wówczas, powrót do stabilizacji organizmu i dobrego samopoczucia następuje w iście ślimaczym tempie. Czy nie chciałbyś pozbyć się odczuwania stresu i przestać odczuwać jego skutki jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki? Pamiętaj, że Twoje ciało i umysł trenowałeś do automatycznych reakcji całe życie, także w sytuacjach stresowych.

Ćwiczenia w tej książce opracowałam tak, by były zróżnicowane i działały na różny rodzaj i nasilenie stresu. Przeżyło to wiele króliczków doświadczalnych. Ofiar w ludziach nie było ;) Nikt jednak nie będzie tak dobrym króliczkiem dla Ciebie, jak Ty sam. Fundusz Zdrowia zapewnia jednak rentę, gdybyś po przeczytaniu tej książki sfiksował ;) (taki żarcik). Zatem ćwicz! Ćwicz! Ćwicz! W zależności od siły stresu, możesz wybrać te triki, które działają silniej. Wykonanie jednych trwa zaledwie kilka sekund i przynosi natychmiastową ulgę. Inne, przy silniejszych przeżyciach, zajmą Ci od kilku do kilkunastu minut. Powtarzaj je codziennie, by były wykute na blaszkę. Opanowanie tych ćwiczeń, to świetna sprawa, ponieważ nauczysz swój organizm obrony na stres z automatu i tym szybciej w sytuacjach stresogennych będziesz wracał do równowagi. Moja autopsja to zaświadcza. Tysiący innych osób także. W sytuacjach stresowych tracisz pamięć, koncentrację, panowanie nad emocjami, możesz odczuwać niepokój, strach, panikę.

Umówiłam się kiedyś na spotkanie biznesowe z poleconym klientem i wiele od tego spotkania zależało. Klient był mężczyzną ;) i przyszedł z kobietą. Był tak mocno spanikowany, że zapomniał imienia kobiety. Można byłoby to jakoś wytłumaczyć, gdyby nie fakt, że od 5 lat była jego żoną :) Co to oznacza? **Dobrze opanuj opisane w tej książce triki już teraz**, bo w sytuacji stresowej to raczej ich sobie nie przypomnisz i nie będziesz umiał się na nich skupić. Ludzie zestresowani tracą dostęp do swoich umiejętności. Stąd dobre przyswojenie trików jest tak ważne.



**Poznaj sekret
15 trików jak odstresować się
w pracy, szkole i życiu**

Jak błyskawicznie się odstresować?



Trik: Ręce do góry!

I to cały sekret :)

Czy to nie zaskakujące i nie wprawia w osłupienie? Już Ci to rozkładam na czynniki pierwsze. Kiedy się stresujesz, usiądź lub stań prosto, wyprostuj plecy, unieś ręce do góry. Dokładnie tak, jak przeciągasz się po wspaniałej drzemce. Stój tak i spróbuj się w tej pozycji zestresować. Nie da rady. Zrób to teraz i sprawdź jak działa.

Chcesz wzmocnić ten stan? OK. Udawaj na przykład jakbyś oglądał ekscytujący mecz, przywołaj te uczucia, które w takiej sytuacji czujesz. I właśnie drużyna Polska wbiła gola. Gooooool! I ręce do góry ;) Huraaaa!

Dla odmiany: skul się, zwieś głowę, zrób usta w podkówkę i spróbuj się nie stresować. Sprawdź teraz. Jak widzisz, pozycja ciała wpływa na Twoje samopoczucie. Skoro już znasz tę tajemnicę, możesz teraz z niej korzystać do woli.

Jak pozytywnie zacząć dzień?

Trik: (...)

Kliknij po więcej w pełnej wersji e-booka: <link>



Z cyklu: choroby zakaźne

Budzisz się i zamiast witać z radością nowy dzień, Twoja chęć życia pełza po ziemi i jęczy? Mamy na to sposób: (...)

Kliknij po więcej w pełnej wersji e-booka: <link>

A mówiłam już, że uwielbiam proste rozwiązania? ;) Chlup.

10 wspaniałości, które zagospczą w Twoim życiu każdego dnia

Kliknij po więcej w pełnej wersji e-booka: <link>

Jak poprawić samopoczucie w bliskim spotkaniu

z kaczuszką?

OK. Wstałeś z łoża. Śmigasz do łazienki. A propos, włóż coś na siebie, bo nie mogę się skupić na pisaniu ;) Na czym to ja skończyłam? Aha, na śmigielku, znaczy na śmiganiu. Śmigasz na spotkanie z prysznicem i czekającą na wspólną kąpiel kaczuszką oraz lustreczkiem. Lustreczko obnaża nie tylko Twą nagość, ale i nastrój. Twój dialog wewnętrzny dziamga Ci do uszu: „jestem beznadziejny, jestem głupi, paskudny dzień, nie cierpię tego śmego i owego” ;) Trzeba z tą bezużyteczną paplaniną w głowie coś zrobić. Jak już stoisz przed lustrem, spójrz na siebie i wypowiedz te słowa, które przed chwilą dobijały Twój nastrój, ale... tonem jak najbardziej uwodzicielskim, uroczym, wzdychającym z rozkoszy i miłutkim. Powiedz: „Jaki ooooch... jestem bez-na-dziej-nyyy, mrrrrraaauuu... mmm jaki paskudniusi dzień... ”. Udawaj, że jesteś aktorem i grasz w filmie. Dołącz odpowiednią mimikę twarzy, cmokaj, unoś brwi, zatrzepocz rzęsami. Albo dla odmiany graj macho i mów rzeczowo i beznamiętnie, jakbyś czytał listę zakupów w warzywniaku. Sprawdź! To działa! Gdy proszę ludzi byśmy razem w ten sposób mówili i się wygłupiali, turlamy się ze śmiechu. Zmień szybkość mówienia, by była inna niż w dialogu wewnętrznym. Przyspiesz, zwolnij. Baw się tym. Możesz to ćwiczenie zrobić w trakcie mycia zębów, z pianą w ustach, wypowiadać słowa sepleniąc, a na pewno zauważysz jak poprawia Ci się nastrój. A teraz dodatkowo zmień te słowa na pozytywne. Panowie mogą mówić o dziewczętach, dziewczęta o sobie: „Ale ze mnie ciacho. Mmm... do schrupania.... Och jaki piękny dzień. Nic to, że z nieba leje, dzień zapowiada się pięknie... te kropelki wody na listkach, ta kusa bluzeczka przyklejona do piersiątek, te mokre włosy i kropelki kapiące z noska. Te kałafiory włosów u babć, wyglądające teraz jak dmuchawce. Zero komarów. Zero komarzyc. Tylko dżdżowniczki. Różowe i pulchniutki. Jakby chodnik w różowych wstążkach był. Tęcza na niebie, a na ziemi też tęcza. Parasolek”.

Pójdźmy dalej, skoro już jesteśmy w łazience. Oto muszla. Często odwiedzana. Od dziś gdy wchodzisz do łazienki, zsuwasz gatki i... udajesz, że słyszysz fanfary. Obowiązkowo :) No, wypnij pierś i uśmiechnij się do siebie. Dziewczę niechaj słyszy fanfary jak tylko otwiera drzwi, nie tylko łazienki, ale każde. Nie będziemy się rozdrabniać ;)

Tę metodę zmieniania dialogu wewnętrznego możesz wykonać nawet w wyobraźni, w ciągu dnia.

Przykłady:

- jedziesz do szkoły lub pracy,
- siedzisz w ławce szkolnej lub przy biurku w pracy
- w innych okolicznościach, kiedy włącza Ci się w głowie wewnętrzny krytyk i Cię próbuje zdołować. Nie daj się! Zagadaj go ;)



Jak zabić stres oddechem?

Znasz to uczucie, że włącza Ci się wzdychanie? (...)

Kliknij po więcej w pełnej wersji e-booka: <link>

Jak przygotować się do stresującego wydarzenia?

Kliknij po więcej w pełnej wersji e-booka: <link>

Jak usunąć stres w czasie trudnej rozmowy?

Dowiedziałeś się jak postąpić PO przykrym zdarzeniu. Jednak na pewno w trakcie takiej sytuacji też chciałbyś zminimalizować przykrość doświadczenia.

Trik 1:

Kliknij po więcej w pełnej wersji e-booka: <link>

Trik 2:

Obawiasz się spotkania biznesowego? Konfrontacji z szefem lub kontrahentem? A może egzaminu ustnego. Zaradzimy temu. (...)

Kliknij po więcej w pełnej wersji e-booka: <link>



Z cyklu: ornitologia

Trik 3:

Podczas gdy Twój szef krzyczy (...)

Kliknij po więcej w pełnej wersji e-booka: <link>

Trik 4:

Gdy szef krzyczy, a Ty czujesz nadal dyskomfort wykonaj kolejny trik. (...)

Kliknij po więcej w pełnej wersji e-booka: <link>

Trik 5:

Możesz podkręcić jeszcze niwelowanie stresu. (...)

Kliknij po więcej w pełnej wersji e-booka: <link>

Trik 6:

Kliknij po więcej w pełnej wersji e-booka: <link>

Jak wpłynąć na zachowanie rozjuszonego szefa?

Kliknij po więcej w pełnej wersji e-booka: <link>

2) Ty przejmiesz kontrolę nad emocjami szefa i on zacznie się uspakajać.

Na czym polega sztuczka, by osiągnąć ten drugi stan odczuć? Już wyjaśniam. (...)

Kliknij po więcej w pełnej wersji e-booka: <link>

Jak usunąć pamięć stresu z ciała?

Jak badania dowodzą, każdego dnia wykonujemy mnóstwo zautomatyzowanych czynności. Tak samo myjemy zęby, tak samo zawiązujemy sznurówki, w taki sam sposób chodzimy, jemy, przybieramy te same, charakterystyczne dla siebie miny itd. Nowe czynności to zaledwie 10% zachowań, reszta jest wyuczona i zautomatyzowana. Dowodzi to, że nie tylko umysł zachowuje pamięć o takich rzeczach, ale także ciało.

Czy zdarzyło Ci się na stres reagować tak jak w jednej z poniższych sytuacji:

1. Stres Nadchodzi wielkimi krokami a wraz z nim Chęć..., żeby coś zbroić. „Och, jaki jestem zestresowany. Mały głębszy pomoże. Byle by ulgę poczuć. Chlup w ten głupi dziób. Na rozluźnienie”.
Stres+picie alkoholu
2. Albo: siadasz przed tv o ilości cali bliżej nieznannej, z chłodem między nogami, czynionym przez wiaderko lodów. Litr, tak na pocieszenie. *Stres+obżarstwo*
3. Albo: słuchasz dołującej muzyki, pławiąc się w swoim smutku i rycząc wniebogłosy. *Stres+przedłużanie doła*
4. A może: idziesz na zakupy dla pocieszenia, toż to takie niewinne. Potem już nie pamiętasz po co to badziewie przywlokłeś do domu.
Stres+zakupy

Kliknij po więcej w pełnej wersji e-booka: <link>

A oto **ćwiczenie na odstresowanie:** (...)

Kliknij po więcej w pełnej wersji e-booka: <link>

Jak wyłączyć pamięć o natrętnym przykrym zdarzeniu?

Trik: Trzymaj język NAD zębami.

Szef wezwał Cię na miłą pogawędkę. Biegiesz w podskokach, dumny ze swojej pracy. Oczami wyobraźni widzisz jak rozplywa się nad Tobą i daje Ci podwyżkę. 20%. Albo nie, 100%. Wchodzisz z twarzą rozjechaną od uśmiechu. A on... od progu szaleje ze złości jakby go jakiś ugryzł w tyłek. Krzyczy, że... (wypikano) i że jesteś... (wypikano) i (wypikano). A poza tym jesteś... (cenzura wycięła). Jak pijawka wysysa z Ciebie energię i radość. Nie słucha Twoich słów. Oddał się dzikiemu szałowi na dobre. Może to jego hobby? a Ty jesteś publicznością? ;) Ty jednak o tym nie pomyślałeś. Wypełzasz z gabinetu szefa, Twoje poczucie wartości pełza po ziemi. Mimo, że miła pogawędka u szefa dobiegła końca, ciągle o niej pamiętasz. W głowie non stop przeżywasz ją na nowo, odtwarzasz niczym film z Tobą w roli ofiary. Nic Ci nie umknie, widzisz każdy gest, rozpamiętujesz każde słowo, negatywne emocje wciąż czujesz.



Z cyklu: empatia

Jest na to rozwiązanie: (...)

Kliknij po więcej w pełnej wersji e-booka: <link>

Jak zastąpić negatywne odczucia pozytywnymi i się lepiej poczuć?

1. Pomyśl o nieprzyjemnym zdarzeniu, z którym chcesz się rozprawić. Zastanów się jakie natężenie nieprzyjemnych emocji odczuwasz, w skali od 1 do 10. Zapamiętaj tę cyfrę bądź liczbę. (...)

Kliknij po więcej w pełnej wersji e-booka: <link>



Jak się odstresować przed snem?

Położ się wygodnie, zamknij oczy i włącz muzykę. Może odwrotnie ;) najpierw włącz muzykę a potem zamknij oczy. (...)

Kliknij po więcej w pełnej wersji e-booka: <link>

Jak znokautować stres wymachem rąk i nóg?

Kliknij po więcej w pełnej wersji e-booka: <link>

Ćwiczenia na stres:

Ćwiczenie nr 1. Masaż dołeczków

Kliknij po więcej w pełnej wersji e-booka: <link>

Ćwiczenie nr 2. Chód misia

Kolejne ćwiczenie przynosi Ci mnóstwo korzyści:

- relaksuje Cię,
- odstresuje,
- poprawia pamięć,
- wyostrza wzrok,
- poprawia słuch,
- przywraca koordynację ruchów,
- przywraca równowagę emocji,
- wzmacnia koncentrację,
- przyspiesza uczenie,
- poprawia zdolność podejmowania decyzji
- i wiele innych.

(...)

Kliknij po więcej w pełnej wersji e-booka: <link>

Ćwiczenie 3. Huknij tak, że stres się przestraszy

Kliknij po więcej w pełnej wersji e-booka: <link>

Poznaj perelkę, genialna metoda na stres i przyciągnięcie do życia czegokolwiek chcesz.

Być może zetknąłeś się z takimi metodami do programowania przyszłości jak:

afirmacje,
wizualizacja,
autohipnoza.

Metodę, jaką chcę Ci przedstawić to technika Image Streamingu. Stworzył ją dr Win Wenger. Jest ona o wiele, wiele potężniejsza od wspomnianych przed chwilą. Łączy w sobie działanie afirmacji i wizualizacja, ale to nie wszystko. Działa wielokrotnie bardziej skutecznie. Angażuje umysł do koncentracji na celu w aż 98%. Inne metody sięgają zaledwie połowy tego efektu, jaki daje Image Streaming. Czyż to nie motywujące do wprowadzenia tej metody w życie?

Oto ona: (...)

Kliknij po więcej w pełnej wersji e-booka: <link>

Co zrobić jeśli mimo starań nic się nie udaje?

Czy zdarzyło Ci się przeżywać podobną sytuację:

Wpada Ci w ręce praca. Przyjmujesz ją z otwartymi ramionami. W głowie już słyszysz szelest napływającej fali banknocików, których tak bardzo potrzebujesz. Na razie jednak płynie pot, krew i łzy. Starasz się jak możesz. A tu dysk padł, gdy miałeś postawić kropkę nad „i”. Pracujesz od świtu do nocy. Trafiasz na szefa dokładnie 2 razy dziennie, dokładnie o 16.00, kiedy przypominasz sobie, że nie jadłeś jeszcze śniadania i lecisz do baru. Szef mówi: „a Ty znowu w barze?” I kiedy wracasz z łazienki, z ulgą, że nie skończyłeś żywota, przez rozerwanie pęcherza, słyszysz ten sam głos: „a co Ty tak spacerujesz zamiast pracować?”. Staraleś się, a – tu sobie zacytuję- wyszło jak zwykle”. I tak ganiasz się ze szczęściem w berka. Raz Ty go szukasz, raz ono Ciebie. Za fatamorganę chyba robi.

Czy jesteś osobką, której często zdarzają się takie sytuacje? Ludzie nazywają to pechem. A naukowo nazywają to: „odwróceniem psychologicznym”. Nie umrzesz od tego, chory też nie jesteś, jednak prawdopodobnie będziesz gonił szczęście jak króliczka. Są też inne znane objawy:

częste obijanie się o przedmioty,
potykanie się,
przejęzyczenie.

Dobrze. Zabierzmy się do roboty i... odwróćmy to „odwrócenie”. Oto metoda: (...)

Kliknij po więcej w pełnej wersji e-booka: <link>



Z cyklu: kogel mogel

Podsumowanie:

Leżę w hamaku, z buzią rozjechaną w uśmiechu. Plaża..., ocean u stóp... Ubrana w ziarenka piasku. Patrzę jak na błękitnym niebie fruwać mowy, robiąc kleksy na plaży ;). Gdzieś niedaleko pałęta się znane zwierzątko: „smrodek stres”. Mam na niego sposoby: potrafię go zabić oddechem ;) (i nawet tik taki go nie uratują) potrafię znokautować wymachem nóg i rąk, potrafię huknąć tak, że się przestraszy, potrafię dać mu taką rolę w moim filmie życia, że pożałuje istnienia, potrafię lecieć z nim w kulki i wykiwać tak, że zaliczy sromotną klęskę, i potrafię rozbić z nim co chcę. Jeśli przeczytałeś książkę, wiesz o co tu chodzi :)

Seans zachodu słońca właśnie się zaczyna, więc układam swe ciało przecudnej urody w hamaczku i oddaję relaksującemu bujaniu. W obłokach. Zbijaniu bąków. I udawaniu, że nie jestem naga. Myślę o dniu kolejnym, który niesie obietnicę równie wspaniałych niespodzianek, jakie dziś się wzięły i pojawiły. I wiem, że jutro jest jeszcze lepsze niż dziś.

Dołącz do mnie....

*Dobrze zrobione jest lepsze
od dobrze powiedzianego
Ben Franklin*

Spis ilustracji, zdjęć i grafik

Projekt okładki: Anna Nagas

Zdjęcie na okładkę: stock.

Rysunki komiksowe: Anna Nagas

Grafiki Anny Nagas: 11, 16, 18, 22, 23, 38.

Grafiki Anny Nagas z użyciem zdjęć rąk lub osób, pochodzące ze stocków:
43, 47, 57, 63, 64, 70, 71, 72.

Grafiki w całości ze stocków: 4, 12, 29, 36, 39