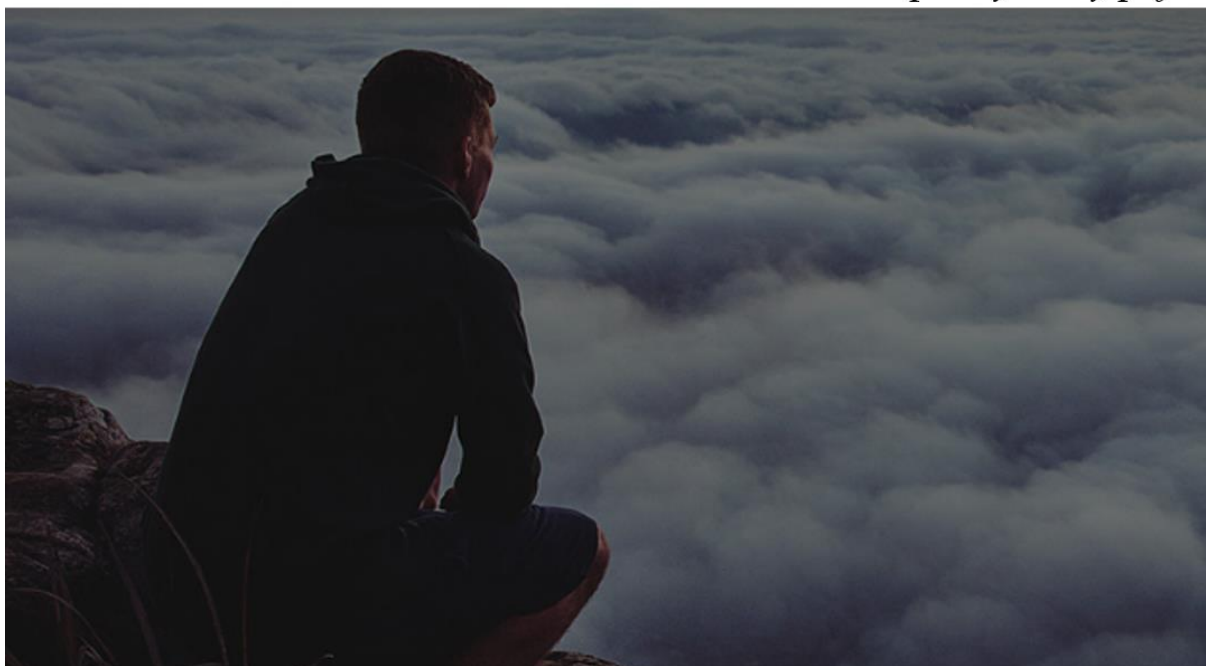


Zaprojektuj Swoje Życie w 8 Krokach

bezpłatny kursy pdf



Krok 1: Jasno sprecyzujesz to, co chcesz osiągnąć.

Krok 2: Stworzysz siebie na nowo.

Krok 3: Odkryjesz blokady, które ograniczają Twoje działanie.

Krok 4: Określisz czego musisz się jeszcze dowiedzieć i nauczyć.

Krok 5: Wykreujesz pomocnych ludzi do współpracy.

Krok 6: Stworzysz konkretny plan działania.

Krok 7: Określisz priorytety.

Krok 8: Zacznieš realizację marzeń!

autor: Grażyna A. Adamska



Grażyna A. Adamska jest certyfikowanym praktykiem Theta Healing – metody uzdrawiania ciała i duszy opracowanej przez Viannę Stibal, absolwentem kursów Dwupunktu i nowych technik kwantowych wg Richarda Bartletta oraz certyfikowanym praktykiem Soul Body Fusion – metody jednoczenia duszy z ciałem, której autorką jest Jonette Crowley.

Przygotowuje artykuły na tematy rozwoju osobistego dla e-czasopisma Medium. Jest autorką serii książek pt. Bractwo Dusz, które dostępne są na rynku światowym. Na własnym blogu pisze w zajmujący sposób o swoich pasjach i zajęciach.



Zapraszam Ciebie na krótki kurs PDF
→ **Zaprojektuj Swoje Życie w 8 Krokach,**

gdzie przedstawiam skuteczną metodę działania, wspierającą realizację każdego marzenia.

Sama ją stosuję z wyśmienitymi wynikami, stąd zapragnęła podzielić się z Tobą tą wiedzą, abyś i Ty mógł skutecznie realizować swoje cele.

Zapraszam Ciebie na 8 dni intensywnej pracy z umysłem świadomym.

Zaprojektuj krok po kroku jeden ze swoich celów, a potem analogicznie podejź do kolejnych swoich marzeń.

Metoda jest genialna i skuteczna przy systematycznym, wytrwałym i konsekwentnym działaniu na 100%.

Wykonywanie ćwiczeń podziel sobie na 8 dni.

Codziennie jeden krok, aby dla umysłu świadomego była to zabawa, a nie nudne lekcje.

Życzę udanej zabawy!

KROK 1

„Zdecyduj, co chcesz osiągnąć i zapisz to!” ~ Brian Tracy



Na początek odpowiedz sobie na następujące pytania:

*Co naprawdę chciałbyś zrobić ze swoim życiem?
Czego bardzo, ale to bardzo pragniesz?*

Jeśli już zanurzysz się w swoich marzeniach i zobaczysz, czego głęboko pragniesz, weź coś do pisania i **koniecznie wszystko to zapisz!** Stwórz swoje wewnętrzne zobowiązanie i daj Wszechświatowi cel do działania ku realizacji Twoich pragnień.

Każdy pomysł, nawet ten na wymarzone życie, powinien być zapisany i możliwie szczegółowo określony.

Zwróć uwagę, że wszelkie umowy, biznesplany, kontrakty powstają właśnie na piśmie.

Tak jest zaprogramowany nasz umysł.

To, co zostaje zapisane i podpisane przez Ciebie ma MOC!

Zachęcam Ciebie, abyś **stworzył idealną wersję swojego życia.**

Życia, o jakim marzysz.

Opisz wszystko szczegółowo.

Kim byś był, jak byś wyglądał?

Co robił, z kim spędzał czas?

Gdzie byś pracował?

Gdzie mieszkał?

Gdzie byś spędzał wolny czas i z kim?

Stwórz swoje wymarzone życie na papierze.

Pozwól, aby Twój umysł zakodował to, czego pragniesz, a Wszechświat dostał impuls do realizacji Twoich marzeń.

Do dzieła!

KROK 2

Zwizualizuj siebie jako osobę, która już zrealizowała swoje wymarzone życie i stwórz siebie na nowo!



Zapraszam Ciebie do podróży w przyszłość.
W poprzednim kroku, zanurzyłeś się w swoich marzeniach i rozписаłeś swoje, najlepsze z najlepszych wersji, życie.
Teraz pora na popracowanie nad Tobą, jako osobą, którą musisz się stać, aby zrealizować swoją wymarzoną wizję.

Zanurz się jeszcze raz w swoich marzeniach i poobserwuj siebie.

Jak wyglądasz?

Jak jesteś zbudowany?

Jak jesteś ubrany?

Co robisz?

Jak się zachowujesz?

Z kim przebywasz?

W jakich miejscach bywasz?

Zauważ 3 swoje nowe nawyki.

Przyjrzyj się 3 swoim nowym zachowaniom.

Co myślisz o sobie?

Wymień 3 cechy, jakimi się charakteryzujesz.

Co myślą o Tobie inni?

Jak Ciebie postrzegają?

Kogo nie ma już w Twoim otoczeniu?

Jakich cech już nie masz?

Jakich nawyków się pozbyłeś?

Wszystko to, co zauważysz podczas wizualizacji **zapisz na papierze**.

To, co zapiszesz, będzie dla Ciebie informacją, na ile musisz się jeszcze zmienić, aby stać się Nową Wersją Siebie z Przyszłości.

Kolejnym krokiem jest wypisanie w punktach, co od tej pory zamierzasz zrobić, aby stać się Nowym Sobą.

Najlepiej niech to będą czynności.

Dla przykładu:

Jestem pewny siebie.

Jak od tej pory będę się zachowywać?

- 1. Jako pierwszy odezwę się na najbliższym zebraniu zarządu.*
- 2. Bez wahania zgłoszę się do nowego projektu.*
- 3. Zapiszę się na warsztaty – Budowanie pewności siebie.*

Do dzieła!

KROK 3

Każdą blokadę nakładasz sobie sam!



Trzecim krokiem w drodze do realizacji Twojego celu to wyszukanie wszelkich blokad, które do tej pory nie pozwalały Tobie działać. Zapraszam Ciebie do kilku ćwiczeń, które pozwolą ustalić Twój stopień otwartości i gotowości na przyjęcie manifestacji swojego upragnionego celu.

Pierwsze z zadań określi czy dopuszczasz do siebie realizację i spełnienie. *Zastanów się, czego bardzo pragniesz, co chcesz osiągnąć?* Zapisz cel, którego jeszcze nie zrealizowałaś w następujący sposób:

MÓJ CEL, KTÓRY PRAGNĘ OSIĄGNĄĆ TO (*tutaj wpisz swój cel*)
Następnie zadaj sobie kolejno pytania:

- *Czy zasługuję na to?*
- *Czy czuję się tego godny?*
- *Czy czuję, że to jest w porządku wobec mnie i innych ludzi?*
- *Czy będę czuł się bezpiecznie po zrealizowaniu celu?*
- *Co odczuwam na myśl o tym, że może mi się udać?*
- *Czy mój cel jest możliwy do wykonania i realny?*
- *Czy akceptuję to?*

Zadanie drugie:

Wypisz trzy sukcesy z ostatnich trzech miesięcy, trzy ważne marzenia, trzy niezrealizowane do tej pory ważne cele. Zastanów się i odpowiedz na piśmie:

- *Co pomaga mi osiągnąć sukces?*
- *Jakie moje cechy, umiejętności, predyspozycje, wspierają mnie umożliwiając realizację?*
- *Co mnie blokuje w realizacji marzeń?*
- *Jakie moje cechy przeszkadzają mi otrzymywać to, czego pragnę?*
- *Jakie czynniki w świecie zewnętrznym blokują mnie najbardziej?*
- *Co jest przyczyną moich zahamowań w działaniu?*
- *Czego się obawiam najbardziej?*

Zadanie trzecie:

Jeśli nie potrafisz znaleźć źródła swoich blokad, porażek, posłuż się techniką niedokończonych zdań.

Wypisz swój niezrealizowany cel lub to, co uważasz za osobistą porażkę.

TO BYŁO DLA MNIE WAŻNE:

- *Nie udało mi się, bo ...*
- *Nie udało mi się, bo ...*
- *Nie udało mi się, bo ...*

I wypisz sześć powodów, które według Ciebie przyczyniły się do niepowodzenia w realizacji.

Technikę niedokończonych zdań można zastosować do odszukiwania ograniczających przekonań w poszczególnych sferach życia.

Do dzieła!

KROK 4

Nauka to potęga!



Krok czwarty to przede wszystkim **określenie, czego musisz się dowiedzieć i nauczyć, aby osiągnąć swój cel.**

Konieczniewypisz, jakich dodatkowych informacji lub umiejętności potrzebujesz, aby zrealizować swoje marzenie.

Pamiętaj, że aby osiągnąć coś, czego nigdy przedtem nie dokonałeś, musisz stać się kimś, kim nigdy przedtem nie byłeś.

Dlatego potrzebujesz nowej wiedzy i umiejętności.

Każdy nowy cel wymaga tego, abyś się zmienił oraz zdobył zasoby potrzebne do realizacji Twojego celu.

Zapisz w punktach odpowiedzi na następujące pytania:

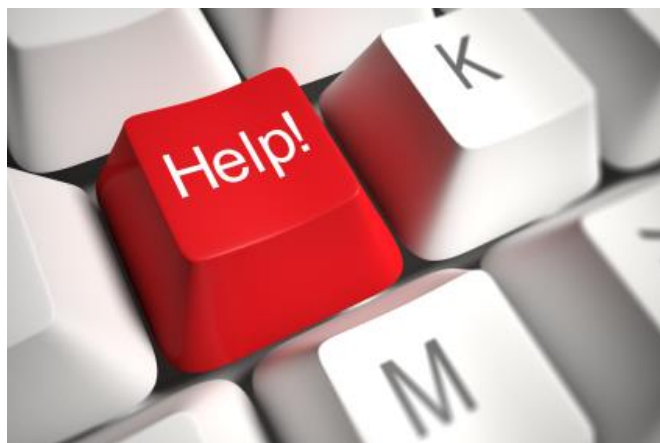
- *Czego potrzebujesz się nauczyć?*
- *W jaki sposób zdobędziesz tę wiedzę?*
- *Co będzie Tobie do tego potrzebne?*
- *Jakich umiejętności musisz nabyć?*
- *Co w sobie zmienić?*
- *Jakie nawyki wykształcić?*
- *Czego się pozbyć, aby zrealizować swój cel?*

Odpowiedzi te pozwolą Tobie przyjrzeć się temu, czego jeszcze potrzebujesz, aby być o krok bliżej ku realizacji swoich marzeń.

Do dzieła!

KROK 5

*„To, co usłyszysz – zapomnisz;
to, co zobaczysz – zapamiętasz;
TO, CO ZROBISZ – ZROZUMIESZ.” ~ T. Harv Eker*



Określiłeś już, czego musisz się jeszcze nauczyć, aby zrealizować swój cel. Przejdźmy zatem do kolejnego kroku.

Zastanów się, **kto może Tobie pomóc w spełnieniu Twojego marzenia.** Wybierz osoby, grupy i organizacje, które pomogą Ci osiągnąć Twój cel.

Wielkie cele wymagają współpracy wielu ludzi.

Co będziesz musiał zrobić, aby uzyskać ich wsparcie?

Co musisz zrobić, aby zasłużyć na ich poparcie?

Co oni będą z tego mieć?

Pamiętaj, że we wszystkim chodzi o relacje międzyludzkie!

Nie bój się prosić o pomoc, nawet jeżeli będą to po prostu rady czy wskazówki od osób, które znasz.

Jedna osoba, jeden kontakt, może zdecydować o Twoim sukcesie lub porażce. Pamiętaj, aby wszelkie pojawiające się pomysły **koniecznie zapisać.**

To może być klucz do Twojego sukcesu!

Zastanów się i zapisz, kto może Tobie pomóc zrealizować Twoje marzenia!

KROK 6

” Mamy dość czasu, jeśli potrafimy go dobrze wykorzystać i zaplanować działanie w nim.” ~ Brain Tracy



Nadszedł czas na rozplanowanie realizacji celu w czasie.

Wyznacz konkretne terminy, jeżeli to konieczne, również **terminy częściowe**.
Określ precyzyjnie, **co zamierzasz zrobić w danym dniu, tygodniu, miesiącu i roku**.

Dzięki temu będziesz wiedział, w jakim tempie zbliżasz się do upragnionego celu.

Im bardziej będziesz dokładny i konkretny, tym więcej osiągniesz i to szybciej niż myślisz.

Zatem do dzieła!

KROK 7

”Korzyści płynące z dobrego planowania są ogromne. Szacuje się, że każda minuta poświęcona na planowanie pozwala zaoszczędzić dziesięć minut pracy.”
~ Brain Tracy



Dzisiaj zabierz się za opracowanie konkretnego planu działania.

Przygotuj swój indywidualny plan osiągnięcia celu.

Zacznij od sporządzenia listy, w której zawrzesz wszelkie informacje, jakie do tej pory zebrałeś.

Zapisz na niej wszystkie przeszkody, które będziesz musiał pokonać w drodze ku realizacji celu; wypisz informacje i umiejętności, a także osoby, które mogą być Ci pomocne.

Koniecznie ulóż listę według priorytetów.

Od czego zaczniesz, a co będzie wymagało czasu?

Jakie kursy, szkolenia, warsztaty, przydadzą się Tobie w realizacji celu i do których masz dostęp już teraz, a które będziesz musiał rozłożyć w czasie?

Z kim się skontaktujesz na samym początku, aby zaproponować współpracę?

W którym momencie mogą się pojawić pierwsze problemy?

Te wszystkie odpowiedzi muszą znaleźć się na Twojej liście planu realizacji wyznaczonego celu z konkretnymi terminami realizacji.

Bierz się do pracy i zacznij działać już teraz!

KROK 8

”Jeśli nie ustalasz celów dla siebie, jesteś skazany na pracowanie przy osiągnięciu celów kogoś innego.” ~ Brian Tracy

DZIAŁAJ!



Nie jutro, nie za godzinę...

TERAZ!

Na początku podsumujmy dotychczasowe kroki:

Krok 1: Zdecydowałeś, co chcesz osiągnąć i zapisałeś to!

Krok 2: Zwizualizowałeś siebie jako osobę, która już zrealizowała swoje wymarzone życie i stworzyłeś siebie na nowo!

Krok 3: Wyszukałeś wszelkie blokady, które do tej pory nie pozwalały Tobie działać.

Krok 4: Określiłeś, czego musisz się jeszcze dowiedzieć i nauczyć.

Krok 5: Wybrałeś osoby, grupy i organizacje, które pomogą Ci osiągnąć Twój cel.

Krok 6: Wyznaczyłeś konkretny plan działania.

Krok 7: Określiłeś, co jest priorytetem.

I wreszcie najważniejsze

Krok 8 - *Zacznij Niezwłocznie Działać Według Planu.*

Kiedy już zaczniesz, **nie zatrzymuj się.**
Codziennie rób coś, co zbliży Cię do osiągnięcia celu.
Rozwiń w sobie potrzebę natychmiastowego działania.
Wykorzystaj siłę rozpędu.

Siła rozpędu jest jednym z największych sekretów mężczyzn i kobiet sukcesu.
Kiedy już zaczną realizować jakiś cel, **nie rezygnują, dopóki go nie osiągną.**

Dziękuję i życzę Tobie systematyczności i wytrwałości w działaniu!
Grażyna A. Adamska
Praktyk Synchronizacji Duszy, Ciała i Umysłu