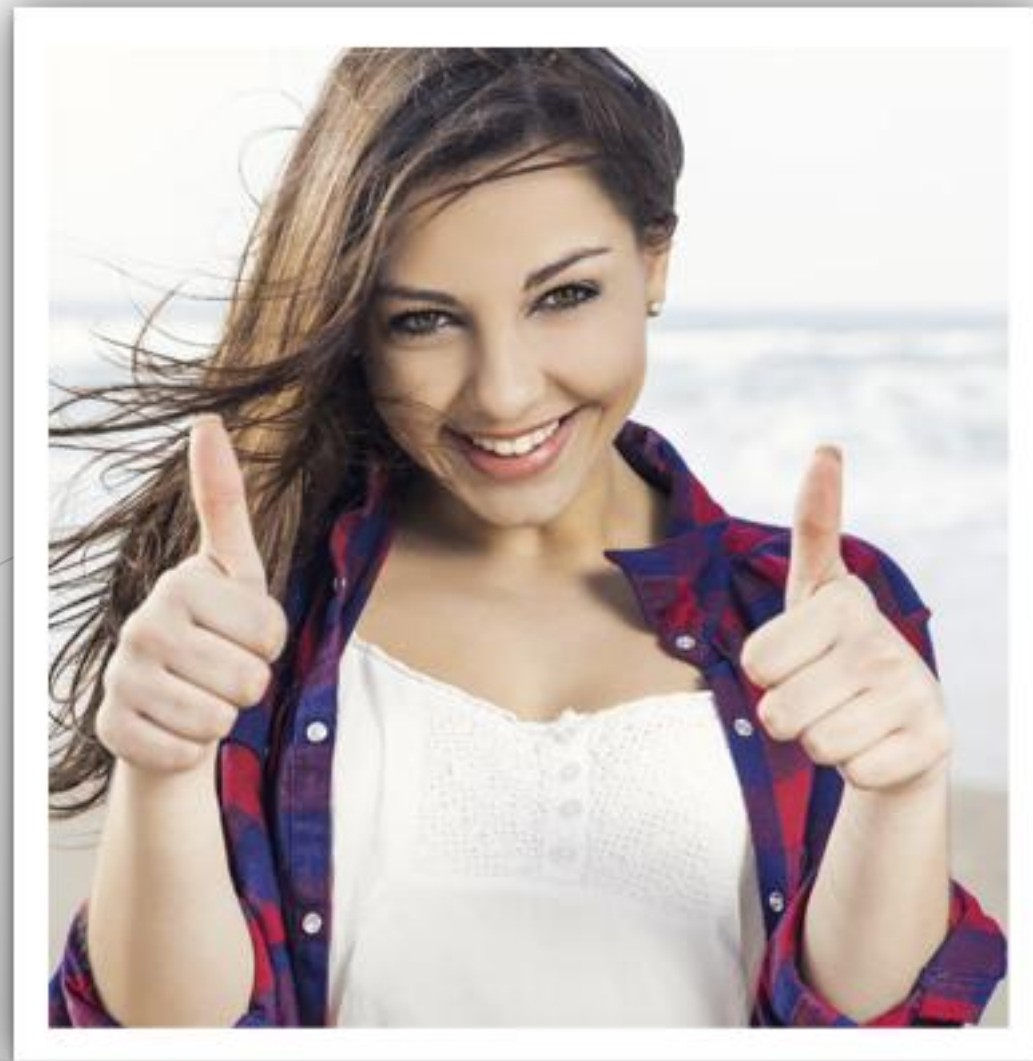


MODUŁ 5

Siła pozytywnego myślenia



Jak zacząć myśleć pozytywnie – 10 kroków

Napisałam książkę o tytule „Jak Być Szczęśliwą Kobieta 15 kroków” ale równie dobrze jej tytuł mógł brzmieć – Jak zacząć myśleć pozytywnie. Bo to od myślenia pozytywnego wszystko się zaczyna. Nie tylko na temat otaczającego nas świata ale przede wszystkim na temat nas samych.

Niska samoocena, brak wiary we własne możliwości i talenty, ciągłe poczucie bycia gorszym od innych sprawia, że nie realizujemy swoich pragnień i marzeń. A to sprawia, że często żyjemy w schemacie, bojąc się z niego wyjść a to powoduje, że jesteśmy nieszczęśliwi.

Jak więc wyjść z tego zamkniętego koła? Jak zacząć myśleć pozytywnie? Jak zacząć działać z pełną wiarą we własne możliwości?

KROK PIERWSZY

**DOCENIAJ TO, CO MASZ
I NIE BÓJ SIĘ PROSIĆ O WIĘCEJ**



To, że masz marzenia
i chcesz je spełniać,
wcale nie musi oznaczać,
że nie doceniasz tego, co masz

/Justyna Krawczyk/

DOCENIAJ TO, CO MASZ I NIE BÓJ SIĘ PROSIĆ O WIĘCEJ

Często spotykam się z takim stwierdzeniem, że ten kto ma marzenia, wciąż chce więcej od życia i więcej, nie potrafi docenić tego, co już ma. Niekoniecznie tak musi być.

To, że chcemy od życia więcej wcale nie stawia znaku równa się z bierną postawą wobec tego, co już mamy. Warto się jednak upewnić, że jesteśmy w pełni świadomi tego, co mamy i wdzięczni za to co mamy.

Dlatego warto co wieczór wykonać ćwiczenie polegające na tym, aby wymienić wszystko za co jesteśmy wdzięczne. Będziesz zdziwiona jak długo będzie to lista. Zacznij od tego, co wydaje się oczywiste, a wcale oczywiste nie jest.

Bo nie wiem czy wiesz ale powinnaś być wdzięczna za to, że:

- oddychasz, chodzisz, widzisz, czujesz...
 - masz gdzie mieszkać
 - jest Ci ciepło
 - masz co jeść
- Etc...

Ćwiczenie takie warto wykonać każdego dnia przed pójściem spać.

KROK DRUGI

TRAKTUJ ŻYCIE, JAK NAJWIĘKSZY PREZENT

Brzmi banalnie?

Jeśli tak, to tylko dlatego, że często życie traktujemy jak coś zupełnie „normalnego”. Żyjemy z dnia na dzień kompletnie nie zdając sobie sprawy z tego, że to największy prezent jaki mogliśmy dostać.

Pomyśl o swoim życiu jak o niezwykłym darze, czasie, który został Ci dany po to, abyś mogła go wykorzystać tak, jak chcesz. Nie tak jak powinnaś, nie tak jak ktoś Ci mówi, że powinnaś. Tak jak TY tego chcesz.

Najwięcej ograniczeń tworzymy sobie my sami. Obserwujemy ludzi, którzy spełniają swoje marzenia, robią to, o czym zawsze my marzyliśmy, ale trudno uwierzyć, że my też tak możemy.

Spróbuj, odważ się, postaw pierwszy krok.

KROK TRZECI

ZMIANY ZACZNIJ OD SIEBIE

Wciąż narzekamy, że nasz naród jest ponury,
mało się uśmiecha.

A Ty, jak często uśmiechasz się do innych?
Tak idąc ulicą, bez powodu?

Zamiast narzekać na innych, zacznij zmiany od siebie.
Nawet jeśli nikt się nie uśmiechnie do Ciebie, to zawsze Ty
możesz powiedzieć, że uśmiechnęłaś się sama do siebie. Do
innych też, ale to, czy odwzajemnią Twoje zachowanie, nie
zależy już od Ciebie.



KROK CZWARTY

NIE PORÓWNUJ SIĘ Z INNYMI



NIE PORÓWNUJ SIĘ Z INNYMI

Dobrze jest, gdy masz się od kogo uczyć, kim się inspirować. Ale porównywanie się z innymi nigdy nie jest dobrą praktyką. Zawsze możesz się okazać niższa, większa, mniej wykształcona, mniej doświadczona. Takie porównania sprawiają, że Twoja samoocena spada, zamiast rosnąć.

Pomyśl, że jesteś wyjątkowa. Nie ma takiej samej istoty na świecie jak Ty. Doceń swoje talenty, sposób bycia i charakter.

Nie stawiaj sobie nierealnych wymagań. Patrzysz na modelki w telewizji i perfekcyjne twarze z reklam i chcesz wyglądać tak jak one? Pamiętaj, że nad wizerunkiem takich osób pracuje sztab ludzi często photoshop.

Patrzysz na ludzi, którzy odnieśli sukces i czujesz się gorsza bo dopiero zaczynasz? Ucz się od nich, inspiruj i pamiętaj, że najważniejsze jest to, że zaczynasz. Nie ważne czy późno, później od innych. Zaczynasz i to się liczy!

KROK PIĄTY

**PRZESTAŃ ŻYĆ PRZESZŁOŚCIĄ,
ZACZNIJ ŻYĆ TERAŹNIEJSZOŚCIĄ**



JEDNA DECYZJA DZIELI CIĘ
OD ZMIANY CAŁEGO ŻYCIA

PRZESTAŃ ŻYĆ PRZESZŁOŚCIĄ, ZACZNIJ ŻYĆ TERAŹNIEJSZOŚCIĄ

Nie wiem jak Ty, ale ja nie posiadam umiejętności cofania czasu tak jak Tim, bohater filmu „About Time” (obowiązkowo obejrzyj ten film)

Czasem to są tak bardzo proste rzeczy. Pamiętam taką scenę z filmu, gdy Tim zmartwiony chorobą taty przybity i bez energii kupuje kawę w kawiarni. Potem wsiada do metra skrzywiony i bez życia. Cofa jednak czas i postanawia, że mimo wszystko wykorzysta ten dzień solidnie, będzie się nim cieszył. Wraca do kawiarni i z uśmiechem zamawia ulubioną kawę, a do metra wsiada pełen energii i z uśmiechem.

Umiesz tak?

Więc może by tak od razu zacząć żyć tak, jak byśmy chcieli?

Nie ma co rozpamiętywać przeszłości i nią żyć. Jeśli możesz to naprawić to po prostu to zrób. Jeśli są rzeczy, do których już nie ma co wracać, to nie wracaj.

Zacznij żyć... nie, wcale nie przyszłością. Zacznij żyć tym, co teraz, dziś i w tej chwili.

Dobrze jest planować przyszłość, mieć marzenia ale dopóki nie przysłania Ci to teraźniejszości. Jest piękny dzień, jesteś w pięknym miejscu, czujesz się dobrze, jest nowy dzień, widzisz to? Korzystasz z niego? Cieszysz się tym dniem i uśmiechasz sama do siebie?

KROK SZÓSTY

STAJESZ SIĘ TYM, O CZYM MYŚLISZ

„Prawo koncentracji mówi, że wszystko, o czym rozmyślasz, rośnie w twojej rzeczywistości. Wszystko, o czym myślisz wystarczająco długo i mocno, wreszcie staje się częścią twoich mentalnych procesów, rozszerzając swój wpływ i oddziaływanie na twoje nastawienie i zachowanie.

Jeśli będziesz bez przerwy myśleć o śmiałości, odwadze i pewności siebie, będziesz się stawał coraz śmielszy, odważniejszy i pewniejszy siebie. Im więcej będziesz rozmyślał o osobie, którą chciałbyś być, z takimi cechami, jakie chciałbyś mieć, tym głębiej myśli te zakorzenia się w twojej podświadomości, gdzie staną się częścią twojej ciągłej ewolucji. To, o czym nawykowo myślisz, staje się elementem twojego charakteru i osobowości.

W tym sensie jesteś self-made manem, czyli człowiekiem, który wszystko zawdzięcza sobie”.

Brian Tracy „Potęga pewności siebie”

KROK SIÓDMY

**WEŹ ODPOWIEDZIALNOŚĆ
ZA SWOJE ŻYCIE**



Wybierz swoją drogę
albo ją stwórz

/Justyna Krawczyk/

WEŹ ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SWOJE ŻYCIE

Gdy weźmiesz odpowiedzialność za swoje życie, stanie się rzecz straszna.
Nie będziesz miała na kogo zwalić ;)

Słyszałaś takie słowa?

Bardzo często zrzucamy winę za własne nieszczęście i kiepski humor na innych.
Na szefową, która źle traktuje ludzi, na rodziców, którzy nie potrafili wychować,
na znajomych, którzy nas demotywią, na polityków, którzy nie dbają o interesy społeczeństwa i
na państwo, które nie pomaga.

Jeszcze częściej mówimy: nie mam na to wpływu, nic nie mogę zrobić, takie życie.

Ustawiamy się w roli ofiary bo to jest łatwiejsze. To jakby nas rozgrzesza.

Tylko zastanów się jakie są korzyści z takiej postawy?

Jeśli naprawdę nie podoba Ci się Twoje życie to czas przestać zwać winę na innych tylko zacząć je
zmieniać i oczekiwać przede wszystkim od siebie.

KROK ÓSMY

BĄDŹ POMOCNA

Pomóż sobie ale też pomagaj innym.

W pomocy potrzebującym jest tak dużo dobra, że ono samoistnie przejmuje kontrolę nad negatywnymi myślami. Działanie jest ważniejsze niż wizualizowanie, jak to mogłoby być wspaniałe, gdyby świat był dobry. Daje także dużo satysfakcji, bo często dostajemy namacalny dowód swojej pomocy - słowo "dziękuję,, czy uśmiech.

Czym więcej będziesz robić rzeczy wartościowych, dobrych, tym mniej będziesz miała negatywnych myśli, tym lepiej będziesz się czuła sama ze sobą. Z każdym krokiem będziesz budować swoją siłę, wiarę we własne możliwości i pozytywną przyszłość.

KROK DZIEWIĄTY

AKCEPTUJ, NIE OCENIAJ

Zmiany na lepsze
zaczynij od siebie

/Justyna Krawczyk/



AKCEPTUJ NIE OCENIAJ

Ile razy zdarzyło Ci się ocenić kobietę dającą pączka swoim dzieciom?

Jak często oceniłaś męża swojej przyjaciółki tylko dlatego, że zachował się inaczej niż Ty byś sobie tego życzyła?

Jak często mówisz o innych, analizujesz czyjeś życie, diagnozujesz co inni powinni zrobić i zastanawiasz się jak to możliwe, że jeszcze tego nie zrobili.

Wiesz co Ci powiem?

Masz swoje podwórko to na nim posprzątaj ;)

Często oceniamy innych, zajmujemy się życiem innych podczas, gdy mnóstwo dobrych zmian możemy wprowadzić u siebie.

Nie trać czasu na rozmyślanie o innych, ocenę i krytykę. Pomyśl co możesz zrobić u siebie, co możesz zmienić w sobie, aby przysłużyć się światu jeśli tak bardzo Ci na tym zależy.

Pamiętaj, że nie możesz zmieniać innych.

Możesz zmieniać siebie a byś może inni wezmą z Ciebie przykład.

KROK DZIESIĄTY

**OTACZAJ SIĘ
WSPANIAŁYMI LUDŹMI**



OTACZAJ SIĘ WSPANIAŁYMI LUDŹMI

...a malkontentów wyślij do diabła!

Na co Ci się przydają ludzie, którzy wiecznie narzekają, zło wróżą, marudzą.
Jak się czujesz po spotkaniu z takimi osobami? Jakby powietrze z Ciebie uszło?

No właśnie ;)

Wybieraj znajomych skrupulatnie. Współpracowników i pracowników też. Dbaj o swoje otoczenie i zadbaj o to, aby wśród Twoich znajomych byli mądrzy i pozytywni ludzie.
Postaraj się również dawać dobry przykład ale nie rozdawaj swojej dobrej energii na prawo i lewo.

Dbaj o swoje samopoczucie i dobry nastrój. To świetna inwestycja w siebie.

Co powinnaś zrobić, aby się udało

Często mamy problem z realizacją założonych planów i marzeń. Wynika to z tego, że zdarza się, że zmieniamy całe swoje życie, po to, aby zacząć żyć po swojemu, zacząć robić, to co kochamy.

Wywrócenie życia do góry nogami często przynosi niesamowite skutki ale na te musimy poczekać. Niezależnie od tego jakie te marzenia masz. Czy chcesz zostać stylistką a do dziś pracowałaś w korporacji, czy może chciałybyś się przeprowadzić do innego kraju, albo może chciałybyś schudnąć i zacząć uprawiać sport.

Co więc zrobić, aby się nie poddać, aby dążyć do celu mimo trudności, które się pojawiają? Nauka pozytywnego myślenia jest szalenie istotna ale jest coś więcej co możesz zrobić.

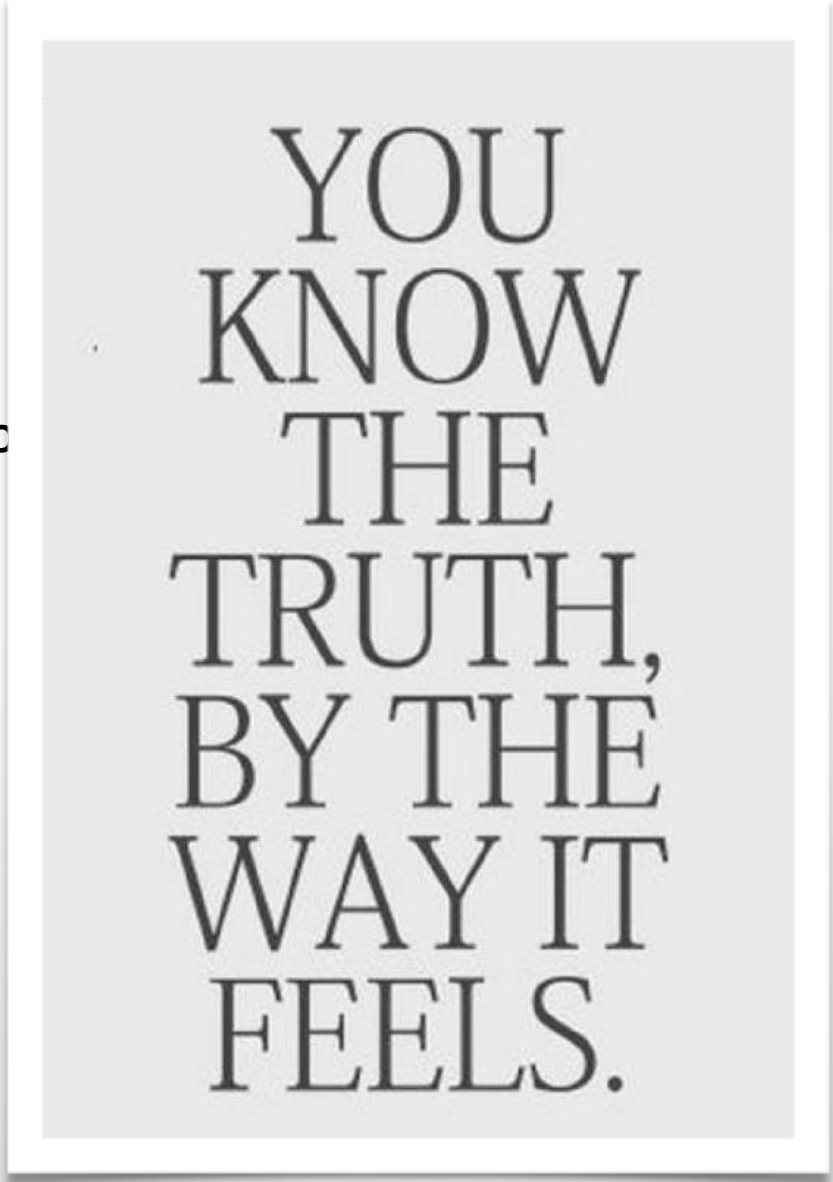
„DLACZEGO?”

Odpowiedz sobie na pytanie **DLACZEGO?**

DLACZEGO chcesz to zrobić, co Tobą kieruje, **DLACZEGO** to jest takie ważne.

Pomyśl, co **CZUJESZ** w sercu
i nie racjonalizuj tego.

W sytuacjach stresujących, kryzysowych
zawsze wróć do swojego **DLACZEGO**.



YOU
KNOW
THE
TRUTH,
BY THE
WAY IT
FEELS.

Spróbuj określić swoje DLACZEGO w jednym zdaniu. Miej je zawsze blisko siebie. Może być w telefonie, może być zapisane na ścianie. Nie rozstawaj się z nim. I pamiętaj o nim.

Jak znaleźć swoje DLACZEGO?

Pomyśl, czy jest coś takiego, czego nie możesz się doczekać. Co kochasz robić, nie przestajesz o tym myśleć. Wstajesz rano i czujesz się podekscytowana, pełna energii. Co to jest?

Robienie czegokolwiek z taką energią, z taką pasją musi przynieść skutki. Wszystko co pochodzi z głębi serca, jest szczere, ma ogromną wartość.

Co Cię powstrzymuje?

Obawiasz się tego co inni powiedzą? Boisz się że nie jesteś wystarczająco dobra? Zaczynij koncentrować się na tym czego Ty chcesz i dlaczego. Za każdym razem, gdy do głowy przyjdą Ci opinie innych, Twoje własne ograniczenia.

Nie zatrzymuj tego dla siebie. Swojego potencjału, swojego pomysłu. Wyobraź sobie świat w którym robisz to, co kochasz. Jak się wtedy czujesz. Jak się czują inni. Świat Cię potrzebuje!

**Jaka jest różnica między tymi, co robią to,
co kochają, a tymi, którzy rezygnują?**

Ci pierwsi mieli odwagę.

Więc i Ty możesz ją odnaleźć w sobie.
Pamiętaj, że wszyscy jesteśmy równi, możemy się
wszystkiego nauczyć, pytanie tylko
czy **CHCESZ i DLACZEGO...**

„DLACZEGO” nie może być czyjeś. Nie może być
narzucone. Musi być po prostu Twoje.

New
STYLE
ACADEMY

ODWAŻNY
TO NIE TEN,
KTÓRY
SIĘ NIE BOI,
ALE TEN,
KTÓRY
POMIMO
STRACHU
PODEJMUJE
WYZWANIE.



Zrób test wartości.

To kolejne wspaniałe narzędzie, dzięki któremu wzmocnisz swoje DLACZEGO i stanie się jasne co dla Ciebie jest najważniejsze.

Czy wiesz co tak naprawdę jest dla Ciebie ważne w życiu? Czy znasz swoją hierarchię wartości? Zanim zaczniesz skutecznie i efektywnie wspinać się na drabinę swojego sukcesu i szczęścia, sprawdź czy ta drabina jest oparta o właściwy budynek.

Wiedza na temat swoich najwyższych wartości da Ci możliwość robienia w życiu tego, co sprawia Ci naprawdę głęboką satysfakcję i daje wiele prawdziwego szczęścia. A postavione przez Ciebie cele zawsze będą płynąć z głębi Twojego serca. Wyznaczysz sobie kierunek, w którym od teraz będziesz podążać.

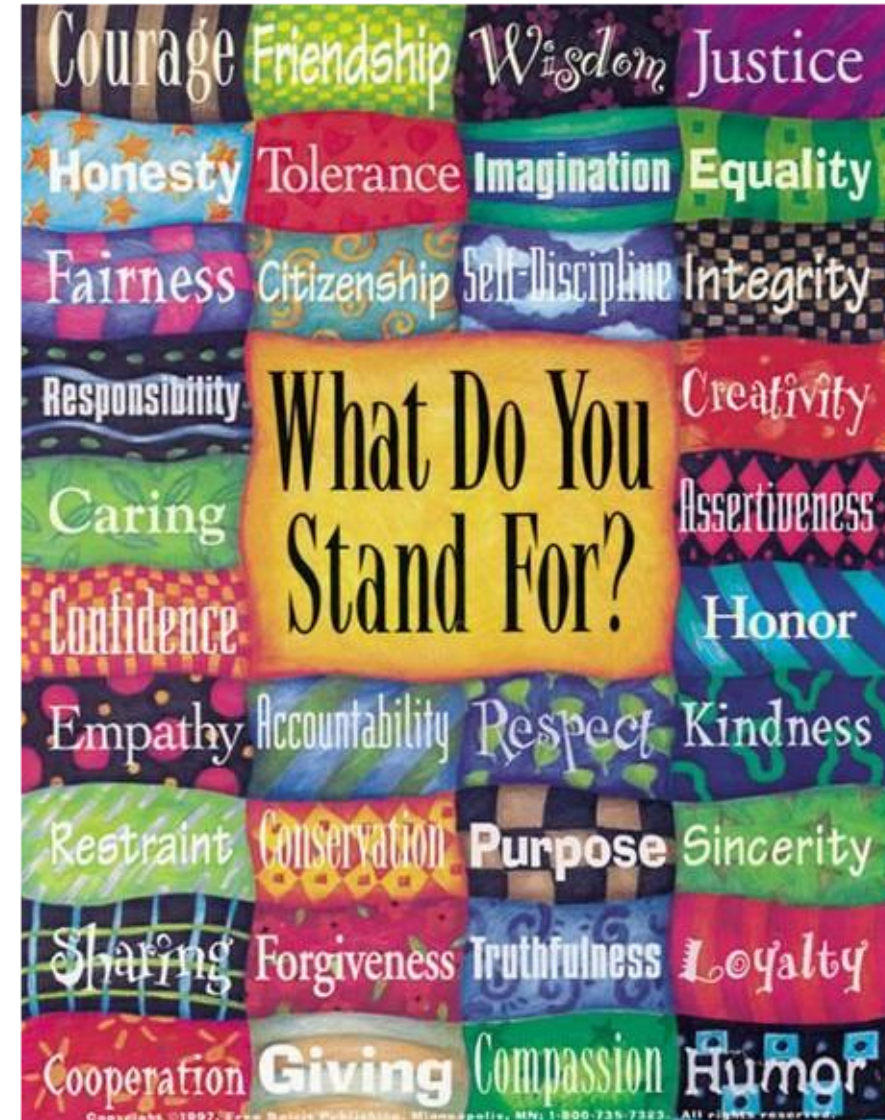
Dla jednych będzie to dom, dwójka dzieci i praca na etacie. To, o czym marzą, co jest ich wartością. Miłość, stabilizacja, bezpieczeństwo. Taki obraz jest najczęściej pokazywany jako przykład idealnego życia. Przykład wielu reklam, filmów i powieści.

Dla Ciebie jednak może to być skakanie ze spadochronem i podróże po świecie. Czyli zmienność, adrenalina, odwaga, nieprzewidywalność.

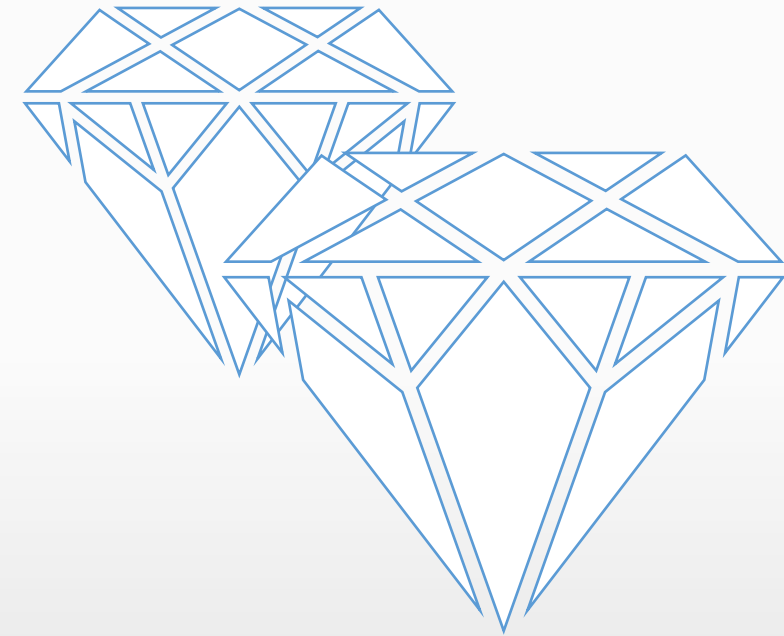
Musisz wiedzieć, że **każda Twoja decyzja w życiu jest determinowana przez hierarchię wartości.**

W momencie, gdy ta hierarchia będzie przez Ciebie znana, każda decyzja będzie znacznie łatwiejsza do podjęcia. Wiedząc, że na przykład rodzina jest dla Ciebie ważniejsza od sukcesu w pracy, będziesz miała odwagę odmówić szefowi, gdy umówiłeś się z dziećmi do kina, a on prosi Cię po raz kolejny o pozostanie dłużej w pracy.

Już rozumiesz na czym to polega?



Zaczynam robić to, co kocham



1. Zaczynij już - na nic nie czekaj! Na lepszą koniunkturę, na lepszy moment, na zgodę partnera
2. Pamiętaj o małych krokach, które przybliżają Cię do większej zmiany!
3. Zaczynij zarabiać już dziś polecając nasze szkolenia. Chcesz wiedzieć więcej? Zapytaj!
4. Ucz się, edukuj, pogłębiaj wiedzę. Kupuj gazety, czytaj blogi, zapisz się do grup wsparcia lub do naszego Klubu EX - Elitarny Klub Stylistek!
5. Pamiętaj, że idąc na sam szczyt musisz wejść pod górę ;)

Zadanie

Jak to jest u Ciebie z tym pozytywnym nastawieniem?

Jeśli sama czujesz, że czegoś Ci brakuje, że szybko rezygnujesz i masz często kiepski nastrój może warto, abyś zmieniła coś u siebie, zanim zaczniesz przeprowadzać innych przez zmiany?

Pomyśl od czego chciałabyś zacząć i po prostu zacznij!

Jeśli nie wiesz od czego zacząć to z doświadczenia wiemy, że ćwiczenie wdzięczności przynosi fantastyczne efekty. Zacznij dzień od tego zadania a potem wprowadź w życie kolejne zmiany.

Powodzenia!

New Style Academy



POWODZENIA!