

21 Działań.

**SZYBKI PRZEWODNIK O TYM
JAK RUSZYĆ Z MIEJSCA I DOKONAĆ
ZMIAN W 7 KLUCZOWYCH
OBSZARACH TWOJEGO ŻYCIA.**

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	2
PRZEJMIJ KONTROLĘ NAD SWOIMI FINANSAMI - NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ	8
PRZEJMIJ KONTROLĘ NAD SWOIM ZDROWIEM - UZYSKAJ MAKSYMALNĄ ENERGIĘ	13
ROZWIŃ SWOJE ŻYCIE SPOŁECZNE - TWOJA SIEĆ KONTAKTÓW (NETWORK) = SIEĆ TWOJEJ WARTOŚCI RYNKOWEJ (NETWORTH)	17
TY I TWOJE RELACJE - ZABIERASZ SAMEGO SIEBIE WSZĘDZIE DOKĄD ZMIERZASZ	21
ŚWIADOMOŚĆ MENTALNA – WYOSTRZ JĄ, BY PRZECIĄĆ SIĘ PRZEZ CAŁY TEN ZGIEŁK	25
PRZODOWANIE W KARIERZE I BIZNESIE - BĄDŹ SWOIM WŁASNYM SZEFE	30
DUCHOWOŚĆ - ESENCJA, KTÓRA CZYNI KAŻDĄ INNĄ RZECZ WAŻNĄ	34
PODSUMOWANIE	38

Witam Cię na drodze do nowego Ciebie! Nowy Ty będzie osobą, która wie jak przełamać ograniczenia i stare przekonania zbyt długo trzymające Cię w tym samym miejscu, z którego przyglądałeś się jak inni dorastają i odnoszą sukcesy. Tu odnajdziesz swój cel. Twoja wizja zainspiruje Ciebie samego i zaczniesz przejmować kontrolę nad wszystkimi obszarami swojego życia poprzez podejmowanie odpowiednich DZIAŁAŃ!

Nazywam się Alex Roseman i od wielu lat zajmuję się rozwojem osobistym. Miałem dość sabotowania siebie pod względem finansowym, pod względem moich relacji i praktycznie w większości innych dziedzin mojego życia. Powodowało to we mnie zbędne, codzienne, wieloaspektowe cierpienie. Jednym z powodów mojego cierpienia był fakt, że moja mentalna mapa tego, jak chciałem, żeby wyglądało moje życie, nie była spójna z realną sytuacją. W takim przypadku możesz zrobić tylko dwie rzeczy, zmienić swoją mapę mentalną i zaakceptować to, co jest lub zmienić swoją rzeczywistość. W moim przypadku postanowiłem zmienić swoją rzeczywistość.

Zanim rozpocząłem pracę nad sobą byłem spłukany, mieszkałem w wynajętym pokoju w domu mojej siostry, z jej szczekającymi psami (siostrę kocham), miałem wściekłe nastawienie do życia, które było wysoce destrukcyjne w owym czasie, co w efekcie doprowadziło do tego, że zostałem bez dachu nad głową. Kiedy podjąłem decyzję o wewnętrznej

przemianie, wszystko na zewnątrz również zaczęło się zmieniać. Nie obyło się bez oczywistych wzlotów i upadków, ponieważ podążając za "nowym życiem" zawsze napotkacie na opór. To tak, jakby wszechświat testował nas, aby dowiedzieć się, jak bardzo chcemy tej zmiany. Możesz zostać powalony i pozostać na ziemi, lub możesz wstać i iść dalej... Nie ma niczego złego w wyboistych drogach!

Tak czy inaczej, życie to nie zawsze piknik w słońcu. Musisz podejmować wyzwania, aby dorosnąć a im więcej jesteś w stanie znieść, tym bardziej się rozwijasz i jesteś w stanie utrzymać to, czego chcesz od życia. Przez większość mojego życia unikałem odpowiedzialności. Gdy byłem o coś poproszony, czułem się wykorzystywany i broniłem się zawsze bez szczególnego powodu. Miałem wrażenie, że to mnie wiele się należało się od świata, ale gdy on chciał czegoś w zamian, miałem ochotę odpowiedzieć, że chyba sobie żartuje. To ograniczające przekonanie miało na mnie bardzo destrukcyjny wpływ i musiałem naprawdę uważnie przyjrzeć się sobie, żeby otrząsnąć się z tego szaleństwa. Teraz gdy jestem już świadomy a stare przekonania próbują wkraść się na nowo, jestem w stanie powiedzieć im jasno gdzie jest ich miejsce.

Świadomość jest kluczem do rozwiązania wielu problemów, z jakimi się zmagamy. Nasze destrukcyjne nawyki zostały uformowane po to, aby nas

chronić w pewien sposób. Teraz nie są nam już potrzebne. Nie da się jednak tak po prostu zatrzymać nawyku. Jeden destrukcyjny nawyk należy zastąpić innym, konstruktywnym, który wypełni tę samą potrzebę, którą próbowaliśmy wypełnić nawykiem, którego staramy się pozbyć.

Przykład - picie alkoholu jest uznawane przez ludzi za świetny sposób na uwolnienie negatywnej energii, powstrzymanie toczących się rozmów w ich umyśle i nie podejmowania życiowych wyzwań, unikalnych dla każdej osoby. Gdyby udało się dostrzec przyczynę problemu i jakie potrzeby osoba pijąca próbuje zaspokoić alkoholem, łatwo można wtedy znaleźć rozwiązania poprzez poszukanie pomocy, przeprowadzenie badań lub naśladowanie innych, którzy dokonali już tego samego. Można uciszyć głosy w naszej głowie poprzez ćwiczenie uważności (mindfulness), medytację, jogę a nawet poprzez tak silne skoncentrowanie się na swoim celu, że nie będziemy mieć czasu na analizowanie. To się nazywa produktywność.

Naprawdę szybkim i skutecznym sposobem na powrót na szlak i osiągnięcie celu jest rozpoczęcie pracy z mentorem. Pierwszą rzeczą którą powiedział Bill Gates - na pewno o nim słyszałeś (właściciel Microsoft'u) gdy dostał się do Ted Talks było zdanie "Znajdź mentora!". Gates jest miliarderem i dostrzega moc mentoringu.

Możesz nie być jeszcze gotowy. Podobnie jak ja, możesz wtedy zacząć od czytania książek, aby nauczyć się najpierw trenować samego siebie. Kiedy

jednak podjąłem decyzję o znalezieniu mentora, wtedy rozpoczęły się u mnie prawdziwe przemiany i następowały w zawrotnym tempie. Brakowało mi słów, a jako o mówcy, to mówi bardzo wiele.

Mój coach pomógł mi posprzątać mentalny bałagan i osiągnąć to, czego chciałem poprzez skoncentrowanie się na celu z laserową precyzją i służenie innym poprzez moje działania, mówienie, pisanie i szkolenia. Mylne informacje o zdrowiu i energii przesłaniały mi wcześniej widoczność ale w końcu doszedłem do sedna tego, co przynosi maksymalne rezultaty.

Musisz nauczyć się kształtować swoje otoczenie i otaczać się nowymi jednostkami, które już są tam, gdzie Ty pragniesz być i jednocześnie odizolować się od swoich dawnych kręgów. Wymaga to zobowiązania się do wydobywania z siebie tego, co najlepsze i przekonania, że na to zasługujesz. A zasługujesz! Radzenie sobie z tym, co będzie wychodzić mentalnie na wierzch podczas każdego etapu pracy nad sobą i nie sabotowanie samego siebie wymaga samoświadomości. Wiemy o tym, ale nauczyliśmy się ignorować naszą wiedzę i dawać się zwodzić poczuciu zagubienia i odłączenia... od nas samych.

Gdy tylko poczujesz, że jesteś gotowy na trenera i zechcesz wyjść poza swoją strefę komfortu, poszukaj takiego, który praktykuje to, co sam głosi. Aby pracować ze mną, odwiedź moją stronę www.alexroseman.com.

Jak powiedział starożytny chiński filozof Lao Tzu -"Podróż tysiąca mil zaczyna się od jednego kroku."

Po prostu zacznij! A teraz zanurz się w lekturze i bądź genialny!

Pierwszy kluczowy obszar życia!

PRZEJMIJ KONTROLĘ NAD SWOIMI FINANSAMI

NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ

Uczestniczyłem w wielu wydarzeniach i seminariach na całym świecie, ale najbardziej skutecznym systemem zarządzania pieniędzmi, jaki znalazłem jest system 6 słoików. Jest to system, który działa dla każdego i działa natychmiastowo. Pierwotnie napisano o nim w książce "Najbogatszy człowiek w Babilonie" George'a S. Claysona i opowiada o drodze mężczyzny do przełomu finansowego, z wykorzystaniem przypowieści jako techniki narracyjnej.

Ta koncepcja jest obecnie nauczana na całym świecie i jest jednym z podstawowych programów MMI - (Millionaire's Mind Intensive), czyli programu zaprojektowanego przez odnoszącego wielkie sukcesy i charyzmatycznego człowieka, T Harv Eker'a. Napisał on książkę pt. "Umysł milionera", którą polecam każdemu przeczytać lub wysłuchać na Audible.

Koncepcja 6 słoików jest wyjaśniona następująco:

- Zdobądź 6 słoików (6 kont bankowych).
- Podziel swój dochód na 6 słoików / rachunków bankowych.
- 55% - Konto Niezbędne, służy do pokrycia kosztów utrzymania. Obejmuje to żywność, czynsz, ubrania, telefony komórkowe itp. Wszystko, co musisz opłacić, aby żyć.
- 10% - Konto wolności finansowej. Jest to konto, którego nigdy nie wolno dotykać. Jest przeznaczone na przyszłe inwestycje. Najpierw

musisz je zbudować i zacząć uczyć się, jak inwestować. Jedną z zasad inwestowania jest "dywersyfikacja"!

- 10% - Długoterminowe Oszczędności (Long Term Savings), jest przeznaczone na większe, fajniejsze zakupy. Obejmuje to Twoje wakacje, meble. (Możesz podzielić to konto, jeśli jest coś większego na co oszczędzasz, ale zawsze utrzymuj 10%).
- 10% - Edukacja jest niezbędna dla Twojego rozwoju. Aby stać się osobą, która jest w stanie osiągnąć finansowy sukces, musisz najpierw zrozumieć, w jaki sposób to zrobić. Jesteś swoim najważniejszym zasobem, więc inwestuj mądrze. Możesz inwestować w kursy online, seminaria, programy na żywo i inne wartościowe produkty edukacyjne.
- 10% - Konto Rozrywkowe (Play Account), musi być wyczerpane do zera raz w miesiącu na rzeczy, których zazwyczaj nie kupujesz. Jest to forma nagradzania się za dyscyplinę w zarządzaniu pieniędzmi. Hej, musisz dbać o najważniejszą osobę w Twoim życiu, prawda? Sugerowane są tu masaże, wyjazdy weekendowe, drogie kolacje itp. Jeśli jesteś w związku, sugeruję, abyście oboje mieli oddzielne konta rozrywkowe i nigdy nie pytali się wzajemnie, na co wydajecie

pieniądze z tego konta. Oboje jesteście indywidualnymi jednostkami i zasługujecie na osobistą rozrywkę.

- 5% - Konto Podarunkowe, służy do obdarowywania rodziny, przyjaciół w dniu ich urodzin i na specjalne okazje oraz na jakiegokolwiek cele, w których możesz okazać hojność. Możesz także poświęcić swój czas, robiąc coś dla kogoś innego, na przykład pracę charytatywną, pracę społeczną, pomoc sąsiadowi i wiele innych.

Trzy działania, jakie chcę podjąć, aby uzyskać wolność finansową, to:

- 1. Wybiorę się do swojego banku i skonfiguruję 6 kont. W większości przypadków można zrobić to online i skonfigurować je samemu oraz nadać poszczególnym rachunkom odpowiednie nazwy.*
- 2. Skonfiguruję system, w którym pieniądze będą automatycznie pobierane z moich środków i przekazane do utworzonych kont. Jeśli nie będę musiał sam o tym myśleć, to jest bardziej prawdopodobne, że uda mi się tego dokonać.*

Ja osobiście lubię to robić samodzielnie, ponieważ mam wtedy wgląd we wszystko i uznaję to za swój produktywny nawyk. Zarządzanie własnymi pieniędzmi jest wspaniałym nawykiem!

3. *Przejrzę swoje rachunki bankowe z ostatniego miesiąca i utworzę arkusz kalkulacyjny na cały miesiąc* (naprawdę fajna aplikacja, której używam to Yolt, robi za nas wszystko to, co zazwyczaj przyprawia nas o zawrót głowy). Porównaj koszty żywności z każdego tygodnia, przeanalizuj swoje miesięczne zobowiązania i zobacz, gdzie dokładnie idą Twoje pieniądze. Po uzyskaniu jasności możesz zacząć zarządzać swoimi pieniędzmi i efektywniej wykorzystywać system 6 słoików.

1. Zobowiązuję się do _____

–

przed upływem daty _____ a moją motywacją do zrobienia tego

jest _____

–

–

2. Zobowiązuję się do _____

-

przed upływem daty _____ a moją motywacją do zrobienia tego

jest _____

-

-

3. Zobowiązuję się do _____

-

przed upływem daty _____ a moją motywacją do zrobienia tego

jest _____

-

-

Drugi kluczowy obszar życia!

PRZEJMIJ KONTROLĘ NAD SWOIM ZDROWIEM UZYSKAJ MAKSYMALNĄ ENERGIE

Zdrowe życie jest na szczycie mojej listy wartości od bardzo dawna. Jest to teraz tak zakorzenione we mnie, że jestem przekonany, że ma i będzie mieć pozytywny wpływ na wszystkie inne aspekty mojego życia. Jak zdążyłem zauważyć, to, czemu przypisujemy wartość, steruje naszym życiem. Zmieniając swoje wartości, zmienisz swoją rzeczywistość.

Z moich badań w tej dziedzinie i eksperymentowania z wieloma różnymi stylami życia odkryłem, że równowaga jest dla mnie niezbędna.

Wierzę, że dieta wegańska jest właściwą drogą naprzód, ponieważ mięso i produkty mleczne są, no cóż, produktem okrucieństwa wobec zwierząt. Co więcej, badania wykazały, że spożywanie i trawienie tych produktów, gdy zwierzęta od których pochodzą otrzymywały intensywne dawki antybiotyków w ciągu swojego życia, może prowadzić do powstawania bakterii odpornych na antybiotyki w ludzkich jelitach. Spróbuj to sobie powiedzieć 10 razy!

To tylko jeden z wielu różnych powodów, dla których przestałem spożywać mięso i nabiał. Im więcej się edukowałem w tej dziedzinie, tym większy wpływ miało to na zmianę moich nawyków żywieniowych. Następnie

skupiłem się na rybach i owocach morza, także na rtęci i innych problemach, przed jakimi stoi upadające życie morskie.

Wierzę, że jeśli przeprowadzisz swoje własne badania, a następnie przełączysz się na żywe pokarmy, takie jak sałatki, owoce, warzywa i fasolę, przeprogramujesz swoje ciało na osiągnięcie maksymalnej energii.

Idealnie powinno spożywać się głównie surowe potrawy i małą ilość gotowanych. Jest to duży krok, jeśli aktualnie jesz mięso, a typowa reakcja ludzi, którzy chcą przestać jeść produkty mleczne to "ja po prostu nie mogę wyciąć sera ze swojego życia". Prawdą jest jednak to, że nie ma zbyt wysokiej ceny, jaką warto zapłacić za to, by nasze zdrowie powróciło tam, gdzie powinno być.

Codziennie ćwiczenia, nawet jeśli jest to zaledwie 10 minut, są koniecznością, aby zapewnić sobie najlepszą szansę na przeżycie życia wolnego od szkodliwych chorób, takich jak choroby serca i cukrzyca. Ćwiczenia zwiększają również poziom dopaminy i serotoniny, czyli substancji chemicznych uwalnianych przez mózg, które sprawiają, że czujemy się szczęśliwi!

Trzy działania do podjęcia to:

1. *Rozpocznij od jednego wegańskiego dnia w tygodniu, aby poznać różnorodność pokarmów, jaka jest tam możliwa. 5 lat temu opcje były ograniczone. Teraz jest tak wiele alternatyw, że nie dostrzeżesz różnicy (w zależności od tego, gdzie mieszkasz, oczywiście).*
2. *Połóż ubrania na siłownię obok łóżka. Każdego ranka, po prostu zacznij dzień od ich założenia, a gdy tylko ubrania sportowe będą na Tobie, możesz równie dobrze pójść pobiegać przez 10 minut. Jeżeli uważasz, że możesz zrobić więcej, zrób to.*
3. *Znajdź innych znajomych, którzy cenią ćwiczenia i przyłącz się do tego, co oni robią. Otwórz się na ćwiczenia i zaangażuj się w nie. Będzie to miało wpływ na wszystkie obszary Twojego życia, ponieważ będziesz miał więcej wytrzymałości i energii. Wkrótce staniesz się osobą, którą zawsze chciałeś być... być może osobą, która przebiega maratony lub wspina się po górach... Kto wie!*

1. Zobowiązuję się do _____

—

przed upływem daty _____ a moją motywacją do zrobienia tego
jest _____

–

–

2. Zobowiązuję się do _____

–

przed upływem daty _____ a moją motywacją do zrobienia tego
jest _____

–

–

3. Zobowiązuję się do _____

–

przed upływem daty _____ a moją motywacją do zrobienia tego
jest _____

–

Trzeci kluczowy obszar życia!

ROZWIŃ SWOJE ŻYCIE SPOŁECZNE

**TWOJA SIEĆ KONTAKTÓW (NETWORK) = SIEĆ
TWOJEJ WARTOŚCI RYNKOWEJ (NETWORTH)**

Czytałem dużo o wpływowych osobach zmieniających świat, influencer'ach, które podziwiam i jedną z wielu rzeczy, które odkryłem jest to, że wszyscy oni mają jedną wspólną cechę jaką jest ich krąg znajomych. Wszyscy oni otaczają się równie wpływowymi osobami. Istotne jest, by należeć do społecznej sieci osób, które są już teraz tam, gdzie Ty pragniesz być. Jeśli jesteś jedyną osobą, która odnosi sukces w swoim kręgu znajomych, musisz zdobyć nowych przyjaciół.

Sieć kontaktów = Sieć wartości.

Pieniądz jest energią, a jeśli przepływa przez określoną sieć, musisz podłączyć się do tej sieci, ponieważ kiedy to zrobisz, ten przepływ energii przesunie się w Twoją stronę. Jeśli uda Ci się znaleźć i połączyć się z siecią

osób, które odnoszą sukces, będą oni w stanie w odpowiednim momencie przeciągnąć Ciebie na wyższy poziom.

Dużo czasu zajęło mi zrozumienie tego i uwierzenie, że na poziomie intelektualnym byłem w stanie przebywać w pobliżu ludzi takiego kalibru, jakich podziwiałem. Wcześniejsza wiara w to, że było inaczej była ograniczającym mnie przekonaniem. Kiedy jednak rozpocząłem pracę nad sobą, zacząłem czytać i udoskonalać się każdego dnia, zyskałem to, co było potrzebne do tego, aby mieć pewność, że mogę zintegrować się z siecią, której chciałem być częścią.

Może to potrwać rok lub dwa ale może też zająć Ci tylko jeden wieczór. To zależy od tego, czy już oddajesz się interakcji z nowym kręgiem społecznym, który może odmienić Twoje życie.

Trzy działania do podjęcia to:

- 1. Porzuć znajomych, z którymi obecnie się integrujesz jeżeli chcesz się wzbić wyżej i być tam, gdzie chcesz być. Rodzina jest oczywiście największym wyzwaniem, co nie oznacza, że nie możesz się przeprowadzić i stworzyć zdrowego dystansu. Nie mówię, że należy wyrzec się własnej rodziny, ale być może pewne poświęcenia muszą być przez Ciebie podjęte, abyś mógł naprawdę wzrosnąć.*

2. Dowiedz się gdzie przebywają ludzie, którzy są o kilka kroków dalej niż Ty. Może to wymagać pewnych badań. Pamiętaj, aby pytać i używać zdrowego rozsądku. LinkedIn, grupy na Facebooku i spotkania Meetup to świetne miejsca na rozpoczęcie tej przygody.
3. Kiedy je odnajdziesz, zmień swój normalny harmonogram, tak abyś mógł otaczać się tymi ludźmi jak najczęściej. Przenieś tam swoją pracę (jeśli wypada); nawiązuj rozmowy i sugeruj darmową współpracę, jeśli będzie to konieczne. Bądź wytrwały. Ludzie mogą być negatywni, jednak po 7 próbach możesz albo otrzymać pozytywną odpowiedź albo zostać aresztowanym!

1. Zobowiązuję się do _____

–

przed upływem daty _____ a moją motywacją do zrobienia tego

jest _____

–

–

2. Zobowiązuję się do _____

-

przed upływem daty _____ a moją motywacją do zrobienia tego

jest _____

-

-

3. Zobowiązuję się do _____

-

przed upływem daty _____ a moją motywacją do zrobienia tego

jest _____

-

-

Czwarty kluczowy obszar życia!

TY I TWOJE RELACJE

ZABIERASZ SIEBIE, WSZĘDZIE DOKĄD ZMIERZASZ

Relacje z ludźmi, których kochasz, mogą uczynić Cię szczęśliwszym niż kiedykolwiek wydawało Ci się to możliwe lub sprawić, że poczujesz się jakbyś siedział na Księżycu plecami do świata.

Nasi bliscy uwydatniają dokładnie te problemy, które wymagają rozwiązania w nas samych. Kiedy osoba, której potrzebujemy (niekoniecznie chcemy) wkracza w nasze życie, zaczynamy drogę do samopoznania, która doprowadza nas do następnego etapu o wiele szybciej niż gdybyśmy byli sami. Najbliźsi z pewnością potrafią nadepnąć nam na odcisk, ale to pokazuje, że istnieją obszary, które wymagają pracy, nawet jeśli na początku tego nie dostrzegamy.

Być może długo już powtarzałeś te same wzorce w swoich wcześniejszych relacjach i zauważyłeś, że ciągle osiągasz te same rezultaty. Wspaniałą wiadomością jest to, że stajesz się tego świadomy i możesz teraz coś z tym zrobić. To powód do świętowania!!!

Po wprowadzeniu podświadomych wzorców do swojej świadomości, możesz ustalić, jakie lekcje musisz jeszcze przerobić, aby nie powtarzać błędów, które popełniałeś wcześniej.

Trzy działania do podjęcia to:

- 1. Spisz wspólne wzorce, których być może nie zauważyłeś wcześniej świadomie, a które pojawiały się w Twoich przeszłych relacjach i które wciąż się powtarzają. Jeśli jesteś w związku, jakie są najczęstsze problemy, które tworzą kłótnie?*
- 2. Kiedy je zidentyfikujesz, co musisz zrobić, aby powstrzymać powtarzanie się wzorców? Trzeba pracować nad tym, aby naprawdę zrozumieć głębsze warstwy tego, skąd pochodzą te problemy. Jeśli potrzebujesz pomocy z zewnątrz, możesz ją uzyskać poprzez pracę z trenerem transformacji, psychoterapeutą lub innym specjalistą, który najbardziej Ci odpowiada. Chodzi o to, abyś przeniósł dane przekonania z warstwy podświadomej do świadomości i był w stanie je przeprogramować w taki*

sposób, aby pomogło Ci to przestać wprowadzać destrukcyjne związki do swojego życia.

3. *Wypisz cechy, które chciałbyś odnaleźć w swoim wymarzonym partnerze - od wyglądu, przez charakter i otoczenie społeczne tej osoby, po wszystkie inne ważne dla Ciebie rzeczy. Spójrz na tę listę i zdecyduj, czy jesteś w tym momencie osobą, która może przyciągnąć takiego partnera. Jeśli nie, to co musisz zrobić, aby stać się osobą, która przyciągnie takiego partnera, jakiego pragniesz? Jeśli jesteś w związku, proponuję, abyście usiedli razem i wypisali ważne obszary, które są dla Was ważne i każdego tygodnia pytali partnera, w jakim stopniu udawało Wam się udoskonalić Wasz związek w skali od 1-10 w każdym z tych obszarów. Ma to na celu zdanie sobie sprawy z tego, gdzie aktualnie jesteście. Zapewni to również, że zrozumiecie, że nic nie nadbudowało się bez przyczyny, by spowodować coś, co może was zaskoczyć później.*

1. Zobowiązuję się do _____

—

przed upływem daty _____ a moją motywacją do zrobienia tego
jest _____

–

–

2. Zobowiązuję się do _____

–

przed upływem daty _____ a moją motywacją do zrobienia tego
jest _____

–

–

3. Zobowiązuję się do _____

–

przed upływem daty _____ a moją motywacją do zrobienia tego
jest _____

–

-

Piąty kluczowy obszar życia!

ŚWIADOMOŚĆ MENTALNA -

WYOSTRZ JĄ, BY PRZECIĄĆ SIĘ PRZEZ CAŁY TEN ZGIEŁK

To, o czym myślisz, przychodzi! Nigdy nawet nie przyszło mi do głowy, że to, co dzieje się w mojej głowie, będzie odzwierciedlało moją rzeczywistość. W wieku 20 lat, nie miałem żadnego konkretnego kierunku. Byłem bardzo

agresywny i defensywny z powodu mojego dzieciństwa. Stworzyłem sobie alter ego, które chroniło moją bezbronność i nie pozwalało nikomu na prawdziwe zbliżenie się do mnie. W końcu zapomniałem, kim naprawdę jestem pod spodem.

Nie różniłem się tak bardzo od większości ludzi na tej Ziemi. Prawda jest taka, że wszyscy mamy te otwarte, emocjonalne rany. Gdyby porównać to z czymś fizycznym, wyglądałoby to jak otwarte rany na całym ciele i gdy tylko ktoś nas dotknie, odskakujemy z bólu. Rozumiesz? Zamknięcie tych ran wymaga spojrzenia wstecz ale z innej perspektywy (działania, które należy wykonać) i przełamania iluzji. Gdy zawrzesz pokój z przeszłością, Twoje rany się zagoją. Absolutnie konieczne jest bycie świadomym naszych przyzwyczajeń, ponieważ kontrolują one do 95% tego, co robimy (różne badania podają zróżnicowane wyniki, ale wiemy, że nawyki kreują większość naszego świadomego życia).

Oto przypowieść:

Mężczyzna jedzie na grzbiecie konia, a koń galopuje z zawrotną prędkością. Gdy mężczyzna i koń pędzą obok człowieka ich obserwującego, ten krzyczy: "Dokąd jedziesz?" A mężczyzna na koniu odpowiada: "Nie wiem, zapytaj konia"!

Tak właśnie się dzieje, gdy nie zdajemy sobie sprawy z naszych nawyków i nasze nawyki zaczynają kontrolować nas. Być może nie podoba Ci się kierunek, w którym zmierza Twoje życie lub to, co robisz na co dzień. Jeśli codziennie palisz, pijesz, walczysz lub przesypiasz całe dnie, to prawdopodobnie koliduje to z Twoją przyszłością i nadszedł czas, aby coś z tym zrobić. Gdy tylko zdasz sobie sprawę ze swoich destrukcyjnych nawyków, w tym samym momencie możesz je zmienić. Nie można po prostu powstrzymać nawyku. Musi on zostać zastąpiony czymś innym, najlepiej nawykiem konstruktywnym.

Trzy działania do podjęcia to:

- 1. Zaczynij obserwować swoje myśli w trakcie dnia. Nie jesteś myślami, które wymyślasz. Jesteś obserwatorem. Jeśli nie podoba Ci się dana myśl, nie osądzaj jej, ale pozwól jej odejść. Jak płynąca rzeka, zobacz, co przepływa, ale niczego nie podnoś i nie zatrzymuj. Im częściej będziesz to robił, tym bardziej staniesz się świadomy i tym szybciej będziesz mógł zacząć usuwać negatywne myśli i przejść dalej.*
- 2. Jeśli jest coś, co czujesz, że wymaga pomocy, w celu oczyszczenia np. z traum przeszłości, poszukaj specjalisty. Pracowałem z najlepszymi*

myślicielami na świecie i wiem, że to, co możesz zrobić, to spojrzeć na tamte chwilę i dostrzec, jak to służyło Tobie i innym w tamtym momencie. Jeśli nadal postrzegasz negatywnie, to jest to fałszywe postrzeganie, nie możesz mieć jednego bez drugiego. Jest to uniwersalne prawo. Wszystko posiada swoje przeciwieństwa. Spisz pozytywne aspekty sytuacji, którą uznawałeś dotąd za w pełni negatywną i złą. Przełam tę iluzję i pozwól jej odejść. Nauczyłem się tego od specjalisty w zakresie badań behawioralnych, dr Johna Demartiniego. Kiedy będziesz w stanie to zrobić, dostrzeżesz niezwykle rezultaty.

- 3. Bądź świadomy destrukcyjnych nawyków. Oczywiście służą Ci one w pewien sposób; inaczej byś tego nie robił. Dowiedz się, w jaki sposób Ci służą, a następnie zastąp je bardziej konstruktywnymi nawykami, które również służą temu samemu celowi. Następnym razem, gdy sięgniesz po papierosa, zwróć uwagę na proces jego zapalania i wdychania go, a później zadaj sobie pytanie: co z tego masz? Czym możesz to zastąpić? Zrób to ze wszystkimi nawykami, które uważasz za destrukcyjne. Naprawdę pomocne jest przewyciężenie własnego schematu myślowego, aby pozostać tu, gdzie jesteś. Użyj zasady 5 sekund napisanej przez Mel Robbins: jeśli trudno Ci jest wstać z łóżka rano po usłyszeniu budzika, odlicz od 5 do 1 i wstań. To działa!*

1. Zobowiązuję się do _____

-

przed upływem daty _____ a moją motywacją do zrobienia tego

jest _____

-

-

2. Zobowiązuję się do _____

-

przed upływem daty _____ a moją motywacją do zrobienia tego

jest _____

-

-

3. Zobowiązuję się do _____

–

przed upływem daty _____ a moją motywacją do zrobienia tego
jest _____

–

–

Szósty kluczowy obszar życia!

PRZODOWANIE W KARIERZE I BIZNESIE

BĄDŹ SWOIM WŁASNYM SZEFE

Tony Robbins powiedział mi kiedyś, że mój biznes jest przedłużeniem mnie. Jakie to trafne. Jeśli teraz sobie nie radzisz, to nie jest to niczyja wina, ale Twoja własna. Nie jest to wina kryzysu gospodarczego czy czegokolwiek innego. Musimy brać pełną odpowiedzialność za nasze życie i nasz biznes.

Jeśli rozwijasz swoją karierę, funkcjonowanie firmy, dla której pracujesz, zależy od działań Twojego szefa, co z kolei wpływa na Twoją karierę. Dopóki jesteś przywiązany do tej firmy, dostajesz tylko tyle, ile możesz dostać.

Jeśli chcesz uzyskać wolność finansową, musisz założyć własny biznes i musisz nadal uczyć się o sukcesach innych.

Czytaj książki i uczęszczaj na kursy lub programy online.

Otocz się innymi, odnoszącymi sukcesy właścicielami firm, korzystając z modelu sieci społecznościowej, zgodnie z tym, co zostało wspomniane w trzecim kluczowym obszarze życia.

Pytania na początek: -

- Jak przejrzysta jest Twoja wizja firmy?
- Co Cię inspiruje i jak Twoje życie zdradza Ci, w czym się wyróżniasz?
- Co czujesz, że spontaniczne przyciągasz?
- Jak wielka jest Twoja korporacyjna wizja?
- Czy nadszedł czas, aby rozszerzyć swoją wizję?
- Jakie priorytety są dla Ciebie prawdziwe?
- Czy jest coś, co musisz wyczyścić, aby zrobić miejsce na coś nowego?

Prawda jest taka, że jakość Twojego życia zależy od jakości pytań, które sam sobie zadajesz. Jeśli nie podobają Ci się Twoje rezultaty, zmień pytania, jakie sobie zadajesz.

Trzy działania do podjęcia:

- 1. Bądź uczciwy wobec siebie i dowiedz się, czy to, co naprawdę cenisz idzie w parze z tym, co robisz, by zarabiać pieniądze. Możesz zdeterminować to, o czym myślisz, na co wydajesz pieniądze, czym się otaczasz (osobiście, gdziekolwiek jesteś) i co rozświecła Twoją twarz, gdy ktoś inny o tym mówi. Gdy już poznasz, czym to jest i że może stać się to Twoją karierą lub możesz zbudować wokół tego biznes, to znalazłeś Świętego Graala.*
- 2. Jeśli prowadzisz biznes i chcesz stać się jego właścicielem, a nie tylko głównym pracownikiem (aby działał nawet gdy Ciebie nie ma), musisz wprowadzić plan, który przeniesie Cię w tym kierunku. Zaczniij od ustalenia daty i pracuj nad delegowaniem wszystkich obowiązków, których nie chcesz wykonywać a inni byliby bardziej niż szczęśliwi mogąc to robić, ponieważ wspierałoby to ich najwyższe wartości. Jeśli będzie to zgodne z ich wartościami, Twój biznes zacznie szybować a Ty będziesz przyglądał się jak Twój zespół robi to, co kocha.*
- 3. Sprecyzuj jaka jest Twoja wizja firmy lub kariery. Gdy już uzyskasz przejrzysty obraz, zminimalizujesz zbędny chaos stojący na drodze do osiągnięcia sukcesu, o jakim zawsze marzyłeś. Pytania, które zadałem*

powyżej, będą doskonałym wyznacznikiem na początek. Proszę, pracuj nad tymi punktami i zacznij sterować swoim życiem w kierunku swojej wizji.

1. Zobowiązuję się do _____

–

przed upływem daty _____ a moją motywacją do zrobienia tego

jest _____

–

–

2. Zobowiązuję się do _____

–

przed upływem daty _____ a moją motywacją do zrobienia tego

jest _____

–

–

3. Zobowiązuję się do _____

-

przed upływem daty _____ a moją motywacją do zrobienia tego

jest _____

-

-

Siódmy kluczowy obszar życia!

DUCHOWOŚĆ

ESENCJA, KTÓRA CZYNI KAŻDĄ INNĄ RZECZ WAŻNĄ

Istnieje wiele różnych punktów widzenia opartych na tym temacie, więc odniosę się tylko do tego, jak ja go postrzegam. Dla mnie duchowość jest głębokim uczuciem posiadania odpowiedzi na wszystkie pytania, które sam sobie stawiasz. Jeśli będziesz w stanie uciszyć swój umysł na wystarczająco długi czas, przekonasz się, że posiadasz odpowiedzi.

Aby uciszyć umysł, trzeba praktykować takie metody, jak medytacja i uważność. Udowodniono, że po 8 tygodniach można zmniejszyć swój gruczoł migdałowy, który jest odpowiedzialny za podejmowanie decyzji, pamięć i reakcje emocjonalne. Kiedy pojawia się dana sytuacja, krew płynie tutaj w pierwszej kolejności, zanim dotrze do naszej bardziej racjonalnej, myślącej części mózgu. Im więcej ćwiczysz, tym rzadziej reagujesz emocjonalnie. To ostatecznie pozytywnie wpływa na całe Twoje życie.

Wspominam o tym, ponieważ gdy już zdołasz to opanować, możesz przestać reagować i słuchać uważnie większą częścią siebie.

Twój duch jest esencją, która znajduje się wewnątrz Twojego ciała i przeżywa ludzkie doświadczenia. Kiedy nie przeżywasz doświadczeń, których pragnie Twoja dusza, zaczynasz przez to cierpieć. Każdemu dniowi

stawiasz opór. Dźwigasz się z łóżka do pracy, której najprawdopodobniej nie chcesz wykonywać, trwasz w związku, w którym wiesz, że nie czujesz się spełniony. Kiedy nie jesteś dostrojony duchowo, nie jesteś niczym więcej jak chodzącym trupem. Nie musisz mi wierzyć na słowo, spróbuj stanąć w centrum Londynu w godzinach szczytu i przyjrzeć się tym błakającym się bezdusznym twarzom...

Co by się stało, gdybyś odpuścił? Co by się stało, gdybyś wsłuchał się w ten cichy głos i ruszył w kierunku tego, czego naprawdę pragniesz, z wiarą, która pozwoli Ci mieć pewność, że wszystko będzie w porządku? Napotkasz na swojej drodze kilka wyzwań, ale otrzymasz również taką samą ilość wsparcia zgodnie z Zasady Prawa Uniwersalnego, o której wspomniałem wcześniej.

W końcu będziesz poruszał się ku swojej prawdzie i żył swobodnie, wpływając na życie innych ludzi, których spotkasz na swojej drodze i inspirując ich do tego by również żyli swoją prawdą.

Trzy działania do podjęcia to:

- 1. Poświęć czas dla siebie każdego dnia. Usiądź cicho i medytuj przez 5-10 minut. Zaczynij od wdechu i wydechu licząc do 4 i powtarzaj to, koncentrując się na oddechu. Zaczynij od czegoś, co nie sprawia Ci żadnej trudności a następnie zaczynij ją stopniowo zwiększać.*

2. *Zaczynij odkrywać dzieła duchowych mistrzów, którzy mogą podzielić się z Tobą swoimi spostrzeżeniami na temat znaczenia medytacji i innych praktyk, takich jak joga. Im więcej zrozumiesz, tym bardziej prawdopodobne jest, że będziesz praktykował te metody i będziesz bardziej zjednoczony ze swoim duchem.*
3. *Słuchaj swojego wewnętrznego głosu, postępuj zgodnie z nim i obserwuj rezultaty słuchania Twojego wyższego ja. Nie potrzebujesz porad innych, by podejmować decyzje. Podejmuj własne decyzje i pozwól swojemu duchowi świecić i żyć w pełni.*

1. Zobowiązuję się do _____

–

przed upływem daty _____ a moją motywacją do zrobienia tego

jest _____

–

–

2. Zobowiązuję się do _____

-

przed upływem daty _____ a moją motywacją do zrobienia tego

jest _____

-

-

3. Zobowiązuję się do _____

-

przed upływem daty _____ a moją motywacją do zrobienia tego

jest _____

-

-

PODSUMOWANIE

Gratuluję Ci bycia jedną z tych nielicznych osób, które faktycznie chwytają za książkę o rozwoju osobistym i docierają do jej końca. Brawa dla Ciebie!

Rozpocząłeś podróż i to dopiero początek wielkich zmian, które zaczną się dziać w Twoim życiu. Jeśli jesteś podobny do mnie, będziesz dużo czytał, uczęszczał na seminaria i zaczniesz wdrażać w swoje życie to, czego będziesz się uczył, by szybciej uzyskiwać genialne rezultaty.

Ta książka to mikrokosmos moich nauk, jakie zdobyłem od moich wielkich mentorów, takich jak Wayne Dyer, Tony Robbins, Dr John Demartini, Mel Robbins, Les Brown, Robert Kiyosaki, Jack Canfield, Thom Hartmann i wielu innych.

Jeśli chcesz się ze mną skontaktować, wyślij e-mail do naszego zespołu:
teamcoach@alexroseman.com

Wznoszę toast za Twoją podróż do samopoznania!

Z pokojem i miłością,

Alex Roseman