

ANNA GRUSZCZYŃSKA, TOON DE KOECK

Jestem gotowa  
na wyzwanie!

100% zmiany

DARMOWY FRAGMENT KSIĄŻKI SPECJALNIE DLA CIEBIE.  
ZOBACZ JAK STAĆ SIĘ LEPSZĄ WERSJĄ SIEBIE.

Czas na  
aktualizację!

DOBLOKUJ *swój* POTENCJAŁ!

SON

WYDAWNICTWO  
JULIA DUBOŃSKA





**JA**  
**WERSJA**  
**2017**





**JA  
WERSJA  
2.0**

**ANNA GRUSZCZYŃSKA, TOON DE KOCK**

**KRAKÓW 2017**

# JEDZENIE TO NIE NAGRODA POCIESZENIA

Zdarza się to czasem każdemu. Jesteś smutna, nudzi Ci się, padasz z nóg. Potrzebujesz odprężenia, chwili relaksu, przyjemności i... pojawia się myśl, że pizza ci to wszystko wynagrodzi.

Ewentualnie czekolada albo batonik, albo .....

Zanim się obejrzyś, pałaszujesz po raz kolejny w tym tygodniu słodkie, kaloryczne smakołyki w zastraszających ilościach. A po chwili się zastanawiasz, po co Ci to było. Przecież wcale nie chcesz jeść czekolady codziennie!

## JAK SIĘ ODU CZYĆ TEGO UCIAŹLIWEGO NAWYKU?

### 1. SPRAWDŹ, CZY NIE JESTEŚ ZMĘCZONA.

Mózg gospodaruje energią bardzo ekonomicznie. Kiedy jej zasoby spadają, obniża się nasza kontrola impulsów. Zaczynamy działać trochę jak ten pan:



Widzimy ciasteczko i zanim pomyślimy... nie ma ciasteczka!

Dlaczego tak się dzieje? Ponieważ resztki energii, które nam jeszcze pozostały, muszą zasilić rejony mózgu odpowiadające za procesy

kluczowe dla naszego przeżycia – oddychanie, produkcję hormonów i tak dalej. Na kontrolę impulsów, a nawet zwykłe skupienie już jej nie starcza. Przecież sama wiesz, że nigdy Ci się nie zdarzyło zapomnieć ze zmęczenia o oddychaniu. Ale wiele razy zapomniałaś kluczy czy nie mogłaś się oprzeć deserowi.

Pamiętaj: w takich sytuacjach zamiast dodatkowych kalorii potrzebujesz po prostu chwili odpoczynku.

## 2. SPRAWDŹ, CZY NIE JESTEŚ GŁODNA.

Może Twoje ciało domaga się po prostu paliwa. Jest mu wszystko jedno, co wrzucisz na ruszt: pyszny, pełnowartościowy obiad czy kawałek tortu czekoladowego. Zadbaj o porządne śniadanie i lunch, a ochota na śmieciowe jedzenie nie będzie Cię wieczorem męczyła.

## 3. SPRAWDŹ, CZY NIE JESTEŚ ZDENERWOWANA.



Ten stan także obniża kontrolę nad sobą. Nasz mózg jest tak zaabsorbowany prawdziwym lub wyimaginowanym zagrożeniem, o którym właśnie myślimy, że można mu łatwo przemycić całą czekoladę. Zorientujesz się dopiero po fakcie, że to było niepotrzebne. Kiedy czujesz wzburzenie, unikaj robienia zakupów spożywczych. Albo przynajmniej pozostań świadoma, że Twoje wybory żywieniowe mogą być nim podyktowane.

## 4. SPRAWDŹ, CZY NIE CZUJESZ SIĘ SAMOTNA.

Cukier i tłuszcz zawarte w produktach spożywczych wywołują w naszym mózgu lawinę reakcji podobnych do tych, które daje nam poczucie miłości i bezpieczeństwa. Zanim zasiądziesz samotnie przed telewizorem z wielkim kubkiem lodów, zastanów się, czy może nie lepiej zadzwonić do kogoś.

PRZEANALIZUJ POWYŻSZE SYTUACJE  
I ODPOWIEDZ NA PYTANIA:

CZY KIEDYKOLWIEK RZUCIŁAŚ SIĘ NA SŁODYCZE, BĘDĄC ZMĘCZONA,  
ZŁA CZY SAMOTNA?

.....

.....

.....

.....

.....

CZY ZDARZA CI SIĘ „JEŚĆ EMOCJAMI”? KIEDY?

.....

.....

.....

.....

.....

DZISIAJ JESTEM  
SIOSTRĄ CIASTECZKOWEGO  
POTWORA.



JEDZENIE TO PRZEDE WSZYSTKIM  
PALIWO DO ŻYCIA.  
NIE NADUŻYWAJ GO.

AKTUALIZATOR

Co pozytywnego dziś się wydarzyło?

20  
%





# CHWALIĆ, CHWALIĆ I JESZCZE RAZ CHWALIĆ



Ludzie uwielbiają słuchać pozytywnych komentarzy na swój temat. Chwal więc wszystkich, za każdym razem, kiedy zauważysz coś pozytywnego. Nie bój się, że wyjdiesz na lizusa. Jeżeli będą to szczere komplementy, każdy je doceni. Zobaczysz, jak szybko ludzie zaczną się szeroko uśmiechać na Twój widok!

## 1. SZUKAJ OKAZJI.

Kolega przyniósł książkę, o którą prosiłaś. Zamiast powiedzieć po prostu „dzięki”, spróbuj wyrazić wdzięczność tymi słowami:

DZIĘKUJĘ, WIEDZIAŁAM,  
ŻE MOŻNA NA CIEBIE LICZYĆ!

Zauważyłaś, że koleżanka ma nowy, ładny płaszcz. Powiedz jej o tym.

ALE FAJNY!  
TY TO MASZ GUST!

ZASTANÓW SIĘ, KOGO MOŻESZ POCHWALIĆ W TEN SPOSÓB  
I ZA CO?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 2. CHWAŁ DUŻO I CHĘTNIE.

Niech Twojej uwadze nie ujdzie nawet najmniejsza rzecz do pochwalenia. Oczywiście nie chodzi o to, byś zatrzymywała każdego po kolei i recytowała tyrady na temat ich stroju, zachowania i charakteru. Wszystko w granicach rozsądku i dobrego smaku, a ludzie będą do Ciebie Ignąć.

## 3. RÓB TO PEWNIE I NATURALNIE.

Chwalenie to nic złego czy wstydliwego. Wręcz przeciwnie! Pokazuje, że jesteś pewna siebie i znasz swoją wartość, bo tylko taka osoba potrafi szczerze pochwalić, bez poczucia zawiści w sercu.

## 4. WYKORZYSTAJ OKAZJĘ, BY POCHWALIĆ JESZCZE RAZ:

WIESZ, TO CIASTO, KTÓRE PRZYNTOSŁAŚ  
WCZORAJ, BYŁO NAPRAWDĘ DOBRE.  
DASZ MI PRZEPIS?

## 5. BOISZ SIĘ, ŻE ZEPSUJESZ CHWALONĄ OSOBĘ?

Nic podobnego! Dodasz jej skrzydeł! W naszym społeczeństwie pokutuje niestety groźny mit:

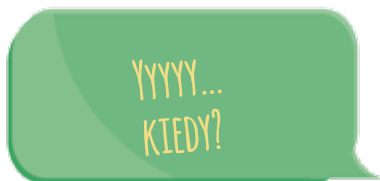
OSOBA CHWALONA,  
SPOCZNIE NA LAURACH.



A przecież jest zupełnie odwrotnie. Jeżeli chcesz mieć pewność, że dana osoba powtórzy w przyszłości to, co zrobiła teraz (na przykład znowu umyje naczynia), pochwal ją. Przypomnij sobie, ile razy ty sama pomogłaś komuś drugi raz, jeżeli za pierwszym zostałeś doceniona.

## 6. CHWAL NATYCHMIAST.

Nie oszczędzaj dobrych słów na koniec miesiąca czy semestru. Taka pochwała nie będzie miała właściwie żadnej mocy.



## 7. PAMIĘTAJ, KAŻDY TO LUBI I KAŻDY TEGO POTRZEBUJE.

Niechwalenie ludzi to ogromna strata ich potencjału i potencjału waszej relacji.

PRZYPOMNIJ SOBIE KOMPLEMENTY, JAKIE OSTATNIO SŁYSZAŁAŚ. KOLEKCJONUJ JE.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## JAK SIĘ CZUJESZ, GDY O NICH MYŚLISZ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DZISIAJ JESTEM  
SZYKOWNĄ DAMĄ.



POSTANOWIENIE CHWALENIA  
LUDZI WPROWADŹ JAK NAJSZYBCIEJ.  
PRZYTRZYJ SIĘ, JAKIE SĄ REAKCJE  
OTOCZENIA.

AKTUALIZATOR



Co pozytywnego dziś się wydarzyło?



# JAK ODKRYĆ SWOJĄ PASJĘ I CZY W OGÓLE TRZEBA JĄ MIEĆ



Jesteś **bombardowana** takimi komunikatami, prawda? Z każdej strony presja: **MUSISZ** mieć jakąś pasję! A co, jeżeli jej nie masz? Interujesz się tym i tamtym, ale nic nie sprawia, że mogłabyś rzucić całą resztę i robić TYLKO to. Próbowełaś się do czegoś zapalić, ale nic z tego. Z przerażeniem stwierdzasz, że coś jest chyba z Tobą nie tak! **Daj spokój!** Posiadanie pasji to na pewno wspaniała sprawa. Ale z nią jest dokładnie tak samo jak z zakochaniem: albo przychodzi, albo nie. I nie jesteśmy w stanie wiele na to poradzić.

Co teraz? Nie szukać pasji? Odpuścić? Po pierwsze: przestań się czuć z tego powodu winna. Kto powiedział, że tylko oddając się czemuś z namiętnością, możemy osiągnąć spełnienie życiowe? Ilu wspaniałych ludzi przyznaje, że nie ma pasji jako takiej? I to przecież wcale nie czyni ich nudnymi.

**Możesz mieć wiele zainteresowań i żadnego dominującego. Nie ma w tym absolutnie nic złego!**

No dobrze, ale ty chciałabyś jednak odkryć swoje powołanie. Jak się do tego zabrać? Zacznij szukać w obszarach, które już lubisz i znasz. Zastanów się, do czego ciągnęło Cię od najmłodszych lat. W czym zawsze objawiałaś naturalne zdolności?

#### POMYŚL I ZAPISZ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Powiedzmy, że interesuje Cię muzyka. Potrafisz już grać na gitarze i brzdąkasz nieco na pianinie. **Spróbuj pójść trochę dalej w tym właśnie kierunku.** Możesz sięgnąć po nowy instrument albo zacząć dawać lekcje gry. A może spróbujesz swoich sił w zespole? Albo ściągniesz program do robienia muzyki? Przecież nie musisz od razu zostawać gwiazdą rocka! Po prostu rozwijaj swoje zainteresowania i, kto wie, może przez przypadek odkryjesz coś, co stanie się Twoim hobby. Może się okaże, że ucząc córkę sąsiadów gry na gitarze, odkryjesz swoją pasję do... uczenia.



Jeżeli nie wiesz, co lubisz i co sprawia Ci przyjemność – eksperymentuj. Przejrzyj listę kursów, które są organizowane w Twojej miejscowości. **Kurs garncarstwa?** Dlaczego nie? Zazwyczaj pierwsza lekcja jest gratis, więc co Ci szkodzi spróbować? A nuż złapiesz bakcyła! A jak nie, to może poznasz kogoś ciekawego z innym niesamowitym hobby.



