



Tytuł: Rozwój osobisty na topie!

Autor: Paulina Duch

Redakcja: Daria Raczkowiak

Korekta: Paweł Piętka Studio Grafpa - Karolina

Niepsuj

Druga korekta: Daria Raczkowiak

Numer ISBN: 978-83-962219-1-9

www.skarbnicawyobrazni.pl

**Słowo pisane przekazuje wartość.
A ta wartość może być pomocna dla innych
ludzi.**

**Dzięki temu druga osoba może to
wykorzystać
i wprowadzić zmiany w swoim życiu.**

**Prawda czasami jest nefajna.
Prawda czasami może być niewygodna, ale
jest potrzebna.**

Spis treści

Wstęp, czyli dlaczego piszę o rozwoju osobistym 4-5.

1. Wpływ rozwoju osobistego na życie 5-10.

2. Przemiana życia 10-11.

3. Bum rozwoju osobistego! Życie terazniejsze też jest ważne 13-14.

4. Tworzenie własnej drogi: 33 pomysły na lepsze samopoczucie 15-19.

5. Dążenie do celu. Wzloty i upadki 20-21.

6. Magia rozwoju osobistego 22-23.

7. Zakończenie 24.

Wstęp, czyli dlaczego piszę o rozwoju osobistym.

Dlatego, że to rozwój osobisty pozwolił mi wkroczyć na nową ścieżkę - spełnienia, doceniania, wdzięczności i miłości.

Nie bez przyczyny tytuł tego e-booka brzmi „Rozwój osobisty na topie!” – z tym zagadnieniem można spotkać się w wielu obszarach naszego życia. Nie krytykując go! W żadnym wypadku nie obrażając! A wprost przeciwnie, chcę podejść do kwestii rozwoju osobistego z wielkim szacunkiem! To właśnie dzięki temu procesowi można rozwinąć skrzydła dosłownie w każdej dziedzinie życia i ruszyć do przodu. Zmienić nawyki negatywne na takie, które pozytywnie działają na nasze samopoczucie. A czy słowo „niefajna” jest zbyt pospolite, żeby mogło być użyte w e-booku? Możliwe, ale myślę, że jest bardzo zrozumiałe. A o to właśnie chodzi, by zrozumieć.

By zrozumieć siebie, drugą osobę i sytuację,
w jakiej się znajdujemy. Życie stawia nas
w niezręcznych sytuacjach, które powodują
dyskomfort, ale właśnie w takich chwilach buduje
się nasza siła.

A sukces osobisty - nawet ten najdrobniejszy - jest
jak pyszny croissant z dużą ilością kremu
pistacjowego – uwielbiam go!

1

Wpływ rozwoju osobistego na życie

Tytuł tego e-booka może brzmieć lekko
prowokacyjnie, ale coś w tym jest. Rozwój osobisty
stał się tematem wielu rozmów, nagłówków
w Internecie, rolek, postów czy artykułów.
Zaczęliśmy wprowadzać drastyczne zmiany
w naszym życiu.

Wybierając tę ścieżkę, możemy nie tylko poznać
siebie, ale też stworzyć swoją nową rzeczywistość.

To forma, która wprowadza nas w nową sferę. W sferę prawdy o sobie. Postanawiamy kroczyć tą drogą z wielu powodów, np. chcemy wejść na wyższy poziom w karierze zawodowej, zmienić pracę, otworzyć własną działalność gospodarczą. Pragniemy poprawić formę, więc zaczynamy biegać, ćwiczyć, chodzić na siłownię.

Zaczynamy zdrowo się odżywiać, rezygnujemy z fast foodów, chipsów, alkoholu. Interesujemy się zdrową żywnością, składem danych produktów, a także tym, skąd pochodzą. A diety? Wegańska, wegetariańska, bezglutenowa, a może keto? Dbamy o sylwetkę i o to, co jemy.

Przykładamy do tego większą uwagę niż kilkanaście lat wstecz. Dużo też się rozmawia o macierzyństwie. W mediach społecznościowych można zaobserwować prawdziwą stronę bycia rodzicem, że są to piękne chwile, ale przeplatane łzami.

Wchodzi się w tematy psychologiczne, które stają się bardzo powszechne. To, że ktoś potrzebuje pomocy, jest bardzo naturalne i nie ma w tym nic dziwnego.

Można usłyszeć wiele słów wsparcia, motywacji, odkryć swój potencjał, a to przekłada się na lepsze samopoczucie drugiej osoby i większe zrozumienie naszego życia.

Żyjemy w czasach, w których wiedza dotycząca rozwoju osobistego jest dostępna na wyciągnięcie ręki – wystarczy chcieć! Tu nasuwa się zasadnicze pytanie: „Czy chcesz?”. Czy chcesz zmienić swoje dotychczasowe życie? Co chcesz zmienić, jaki obszar Twojego życia potrzebuje zmiany?

Następnie zrób krok naprzód w odpowiednią dla siebie stronę. Współczesny świat oferuje wiele możliwości, ale to wymaga sporo pracy. Nad przekonaniami, nawykami, w sferze duchowej i tej codziennej, przyziemnej.

Jak wykorzystujesz dany czas? Na co poświęcasz swoją energię i – co najważniejsze – w jaki sposób ją tracisz? Obserwuj i zauważ to, co Cię przytłacza, a co wzmacnia, ponieważ wszystko ma na nas wpływ – pozytywny lub negatywny. Chociażby to, z jakim nastawieniem i z jakimi intencjami wstajesz rano i z jakimi intencjami, jeżeli chcesz coś zmienić. Przyjrzyj się temu uważnie.

Mogłoby się wydawać, że życie pełni rolę rutyny – dzień mija za dniem. Wszystko jest do siebie takie podobne, że czasami aż nudne. A co by się stało, gdyby spojrzeć na to samo życie, ale z innej perspektywy? Zwrócić uwagę na szczegóły, drobnostki, te małe rzeczy, które dotychczas nie miały znaczenia? A może miały? Tylko były spychane gdzieś na bok.

Czy dostaniemy receptę na życie tak jak w aptece?

Pewnie nie, a dostanie jej byłoby niesprawiedliwe.

Życie każdego z nas jest wyjątkowe i pełne niezwykłych przygód – jeżeli otworzymy się na takie życie. Wymaga to jednak odwagi i zapewne wyjścia ze swojej strefy komfortu. A to może czasami być po prostu trudne, bo wiąże się z podejmowaniem ryzykownych decyzji. Czy jesteś na to gotowa? To już zależy wyłącznie od Ciebie. Czy notorycznie coś zmieniając, dopracowując, dążymy do perfekcji? Jak we wszystkim – potrzebny jest umiar i zdrowy rozsądek.

Dlaczego? Dlatego że świat od nas tego wymaga i my sami narzucamy sobie taką presję.

Pozwól sobie na bycie po prostu naturalnym. Zastanów się, kiedy jesteś naprawdę szczęśliwa? Kiedy beztrosko tańczysz? Kiedy śpiewasz pod prysznicem? Kiedy robisz spontaniczne rzeczy bez kontroli umysłu? Gdzie czas na zwyczajne życie?

Możemy uczyć się tego od dzieci. Ooo... tak – bycia szczęśliwym! Cieszy je każda najmniejsza rzecz, mogą śmiać się bez końca, aż czasem nie można ich uspokoić ;) Niewiele jest im potrzebne do szczęścia, po prostu uśmiechają się, radują, śmieją. To ich naturalna moc :)

2

Przemiana życia

Wraz z rozwojem osobistym i korzystaniem z materiałów z tym związanych zaczynają się zmieniać różne obszary naszego życia. Bądź czujna, ponieważ to działa :)

Od czego rozpocząć tę przygodę? Warto sięgnąć po książki dotyczące rozwoju osobistego, szkolenia, kursy, poradniki. Co więcej? Słuchać podcastów oraz przyjrzeć się sferze duchowej.

Co pomaga?

- Samodyscyplina, czyli cecha, która powoduje, że zaczynamy działać. Nikt inny nam tego nie powie, to my sami decydujemy, że coś robimy.
- Motywacja, czyli nieodzowny element, który zachęca nas do zrobienia kroku naprzód, a nie pozostania w tym samym miejscu. Co może nas motywować? Marzenia, cele do zrealizowania, nowy dom czy samochód. Wszystko to, co powoduje uśmiech na naszej twarzy i tę dziecięcą radość.
- Wytrwałość, która odpowiada za niepoddawanie się. Mimo tego, że czasami nie widać tych efektów od razu, warto iść dalej.



3

Bum rozwoju osobistego! Tu i teraz też jest ważne

Czy da się zachłysnąć rozwojem osobistym? Jasne, jak wszystkim – można wsiąknąć i się uzależnić, jak od oglądania seriali :) Można wpaść w wir czytania, słuchania, dokształcania się i chłonięcia wiedzy bez opamiętania.

Wprowadzanie zmian, rezygnowanie z nawyków jest jak najbardziej pozytywne, jednak... nie zapominajmy o życiu teraźniejszym. Dbajmy zarówno o rozwój osobisty, jak i naszą rzeczywistość. Doświadczaj, poznawaj i obserwuj, teraz też jest ważne.

A co z sukcesem? Sukces dla każdego może przybierać inną formę. Zależy też, co jest ważne dla nas samych. Jednak żeby osiągnąć sukces, trzeba zrezygnować z rzeczy, które do niego nie prowadzą.

Czy jesteśmy więc w stanie poświęcić się aż tak bardzo? Na to pytanie może odpowiedzieć sobie każdy z osobna i każda odpowiedź może się różnić. Tak bardzo różnorodne jest nasze życie: mamy inne doświadczenia i problemy, każdego dnia mierzymy się z różnymi trudnościami i podejmujemy odmienne decyzje. Dokonujemy własnych wyborów, realizujemy inne działania. Może czegoś będziemy żałować? A może tego, czego nie zrobiliśmy? Z braku odwagi, przez odrzucenie samego siebie? To również pytanie indywidualne, bo to my sami wiemy najlepiej, co będzie dla nas odpowiednie, a zarazem dobre. Bez oceniania? Z uszanowaniem każdej odpowiedzi? Trudne, mega trudne.

Bo łatwiej jest kogoś oceniać, ale trudniej zrozumieć.

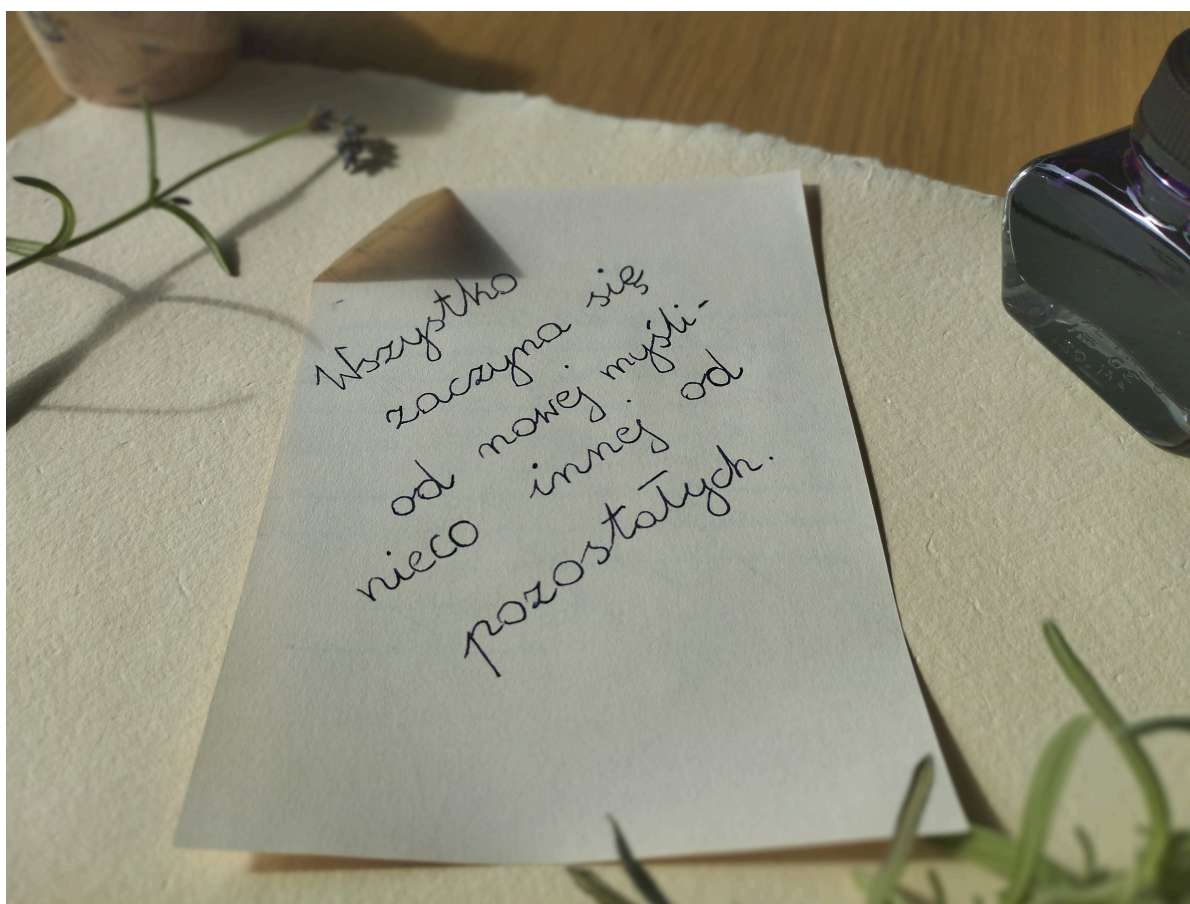
4

Tworzenie własnej drogi: 33 pomysły na lepsze samopoczucie

Tworzenie własnej drogi jest jak pusta przestrzeń, którą sami możemy zapełnić. To my zdecydujemy: jak ją wypełnimy, w którą drogę się udamy, z czego zrezygnujemy, jakie negatywne nawyki zamienimy na pozytywne; co będziemy robić i tworzyć.

Co jest potrzebne? Wiara w siebie, własne możliwości? Zapewne tak. Wiara w to, co umiem? Możliwe. Myślę jednak, że to coś więcej. Jak ufność w niemożliwe, pewność, że to, czego nie widzę gołym okiem, jest we mnie. Kiedy czuję, co chcę robić, i z całym sercem podążam za tym. Jak tęcza, która pojawia się na małą chwilę i jest tak piękna, że nie można oderwać od niej oczu. Ona znika, a we mnie pozostaje ta wiara, że znowu ją zobaczę, w całej okazałości i cudowności.

Tworzenie własnej drogi jest jak pusta plansza, którą wypełniasz, jak chcesz i czym chcesz. To prowadzenie życia, o jakim marzysz. Wzięcie pełnej odpowiedzialności za wszystko, co się w nim dzieje.

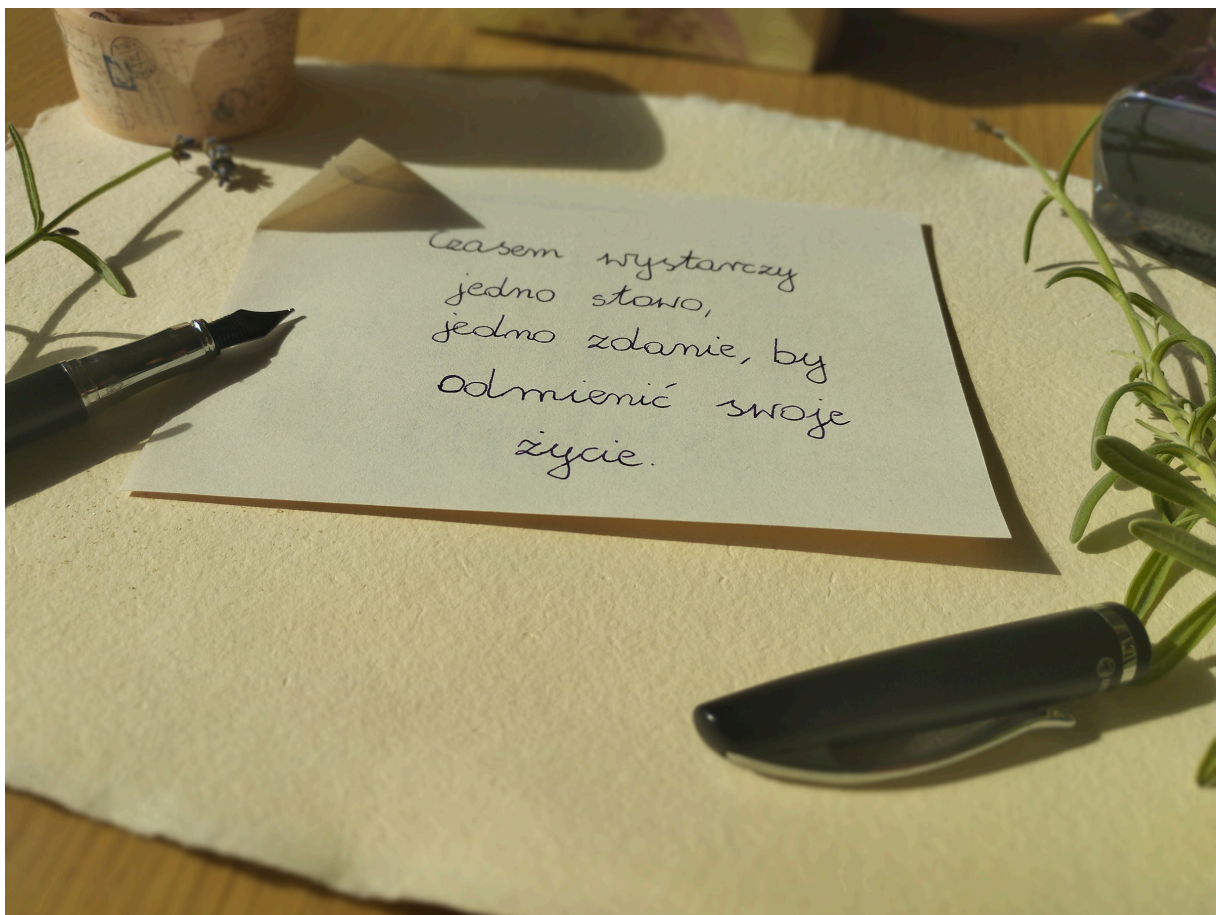


Co można zrobić, żeby lepiej się poczuć?

1. Prowadzić dziennik wdzięczności.
2. Rozmawiać z drugą osobą.
3. Spędzać czas z najbliższymi.
4. Zadawać pytania samej sobie: czego tak naprawdę teraz potrzebuję?
5. Jeść zdrowe jedzenie, które pozytywnie wpływa na organizm.
6. Spędzać czas sama ze sobą – tak jak lubisz.
7. Robić to, co naprawdę kochasz.
8. Mówić miłe słowa do siebie.
9. Spacerować po parku, lesie, nad jeziorem.
10. Wypić zdrowy sok.
11. Zjeść ulubioną potrawę.
12. Obejrzeć dobry film.
13. Uśmiechać się do siebie i innych.
14. Tańczyć, śpiewać, malować, pływać, robić na drutach, a może coś całkiem innego? Spróbuj to zrobić.

15. Czytać książki, jeśli lubisz.
16. Odpoczywać.
17. Pisać do siebie listy. To, co czujesz.
18. Zrobić krok do przodu, w kierunku realizacji swoich marzeń.
19. Spełnić najskrytsze marzenie.
20. Doceniać małe rzeczy.
21. Pozwolić sobie płakać. To nagromadzone emocje, które warto puścić.
22. Rozmawiać.
23. Być dla siebie dobrą.
24. Wypisać swoje cele i działania.
25. Znaleźć czas na ruch. Aktywność fizyczna wyzwala pozytywne emocje. Może spacer?
26. Zadbać o siebie w taki sposób, jaki jest dla Ciebie najlepszy.
27. Zrobić relaksującą kąpiel.
28. Medytować.
29. Chwalić siebie.
30. Wypisać trzy rzeczy, dzięki którym czujesz radość.

31. Wymienić to, dzięki czemu się uśmiechasz.
32. Wypić ulubioną herbatę.
33. Obejrzeć zdjęcia i przypomnieć sobie chwile pełne radości i szczęścia.



5

Dążenie do celu. Wzloty i upadki

Razem z problemami kształtuje się nasza wewnętrzna siła, więc szukaj rozwiązań. Jeśli będziesz nieustannie poszukiwać, to znajdzie się wiele nowych możliwości. Pytanie tylko, czy naprawdę chcesz rozwiązać dany problem.

W strefie komfortu jest znajomo, wręcz przyjaźnie. Tu się pojawia zasadnicza kwestia: czy naprawdę chcesz wyjść ze strefy komfortu, a może jednak trochę ponarzekać, ale tam zostać?

Prawda czasami bywa zaskakująco mocna, niejednokrotnie może zboleć. Jednak uświadomienie sobie pewnych spraw wyznacza nam nowy tor życia, oparty na szczerości i prawdzie. Wzloty i upadki to nasz naturalny stan. Czy się z nimi godzimy, czy nie.

Patrząc z perspektywy czasu – to właśnie dzięki temu możemy odkryć własną moc.

Tak jak w przypadku wychowania dzieci, nieraz już brakuje tej energii, tak po prostu, najzwyczajniej w świecie, ale bierzemy wdech i pojawia się nowy zapal do działania.

Czasami wystarczy odpocząć i nic nie robić. Chwile słabości są nieodzownym elementem naszego życia.



6

Magia rozwoju osobistego

Dlaczego magia i czy to w ogóle działa? Jasne, że tak :) Jednak to niewątpliwie jest wytrwała praca, do tego dużo cierpliwości i wyrzeczeń. Bądźmy szczerzy, nic nie przychodzi samo. Jeżeli chcemy zmian w swoim życiu, to do tego jest potrzebne działanie. A wtedy może zadziałać się magia :)

Jakkolwiek by nie spojrzeć na rozwój osobisty – jest to sfera życia, która ma za zadanie wzrastać. Rozumiem też to jako dawanie sobie wsparcia, by żyło się nam przyjemniej. Działania, jakie podejmujemy w tej dziedzinie, rozwijają nasze skrzydła, a my pniemy się w górę.

Współcześnie zrozumiałe jest to, że chcemy się rozwijać. Ta chęć nie jest już niczym dziwnym i szokującym. Chcemy lepiej, więcej, mądrzej.

Bardziej rozumieć życie, jego sens, sferę psychologiczną, a coraz częściej też sferę duchową. Ważne jest znalezienie równowagi pomiędzy rozwojem osobistym a życiem teraźniejszym.



7

Zakończenie

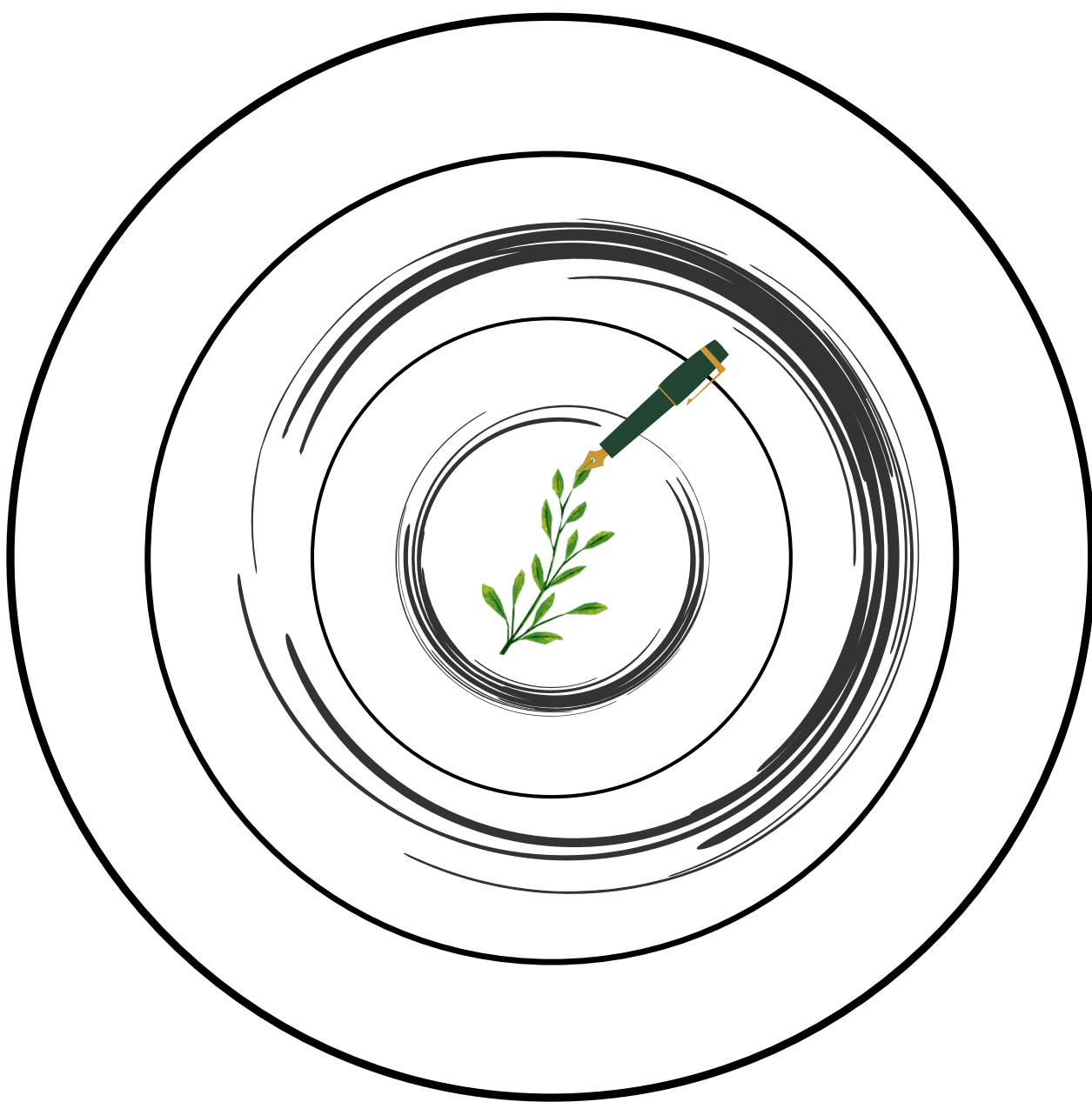
Rozwój osobisty oferuje nam możliwość wkroczenia na inny poziom życia. Atrakcyjniejszy, obfitszy i spełniony. Pójście tą drogą wymaga wielkiej odwagi i wychodzenia ze swojej strefy komfortu, ale może warto?

Jeszcze jedno – nie poddawaj się - tak mówią, ale to prawda. Nic nie dzieje się od razu, na wszystko potrzeba sumiennej pracy i działania.

Chcesz więcej?

Wejdź na skarbnicawyobrazni.pl

i zobacz co tworzę!



Dziękuję!
Paulina Duch