

**TRZY  
WAŻNE  
RZECZY**

*lifestyle*

Mateusz Choma

ZŁOTE  
MYŚLI

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[Trzy Ważne Rzeczy. Lifestyle](#)"

Darmowa publikacja dostarczona przez  
[www.darmowe-ebooki.com](http://www.darmowe-ebooki.com)

Copyright by Złote Myśli & Mateusz Choma, rok 2015

Autor: Mateusz Choma

Tytuł: Trzy Ważne Rzeczy. Lifestyle

Data: 12.05.2017

Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Kościuszki 1c

44-100 Gliwice

[www.zlotemysli.pl](http://www.zlotemysli.pl)

email: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

*Książkę pragnę zadedykować  
wszystkim osobom, które znam,  
szanuję i cenię!*

*Specjalne podziękowania dla:  
całej rodziny, a szczególnie dla  
Mamy, która zawsze we mnie  
wierzyła,  
Adama Przemyka - za wdrożenie  
mnie w zagadnienia rozwoju  
osobistego,  
Maćka Wieczorka - za niesamowite  
szkolenia, z których tak wiele  
wyniosłem*

# SPIS TREŚCI

WSTĘP .....	7
Uwagi autora .....	16
1. Pewność siebie.....	11
<b>1.1. Podstawowe informacje</b> .....	11
<b>1.2. Poznaj siebie i swoją wartość</b> .....	13
<b>1.3. Wychodź poza strefę komfortu</b> .....	15
<b>1.4. To, co myślą inni</b> .....	18
2. Uśmiech i pozytywne myślenie .....	20
<b>2.1. Pozytywne myślenie to umiejętność</b> .....	20
<b>2.2. Korzystanie z dobrodziejstw uśmiechu</b> .....	22
3. Rozwiązania zamiast problemów .....	24
<b>3.1. Problem – podstawowe informacje</b> .....	24
<b>3.2. Rozwiązanie sytuacji kryzysowych</b> .....	26
<b>3.3. Podsumowanie</b> .....	28
4. Posiadanie klarownej wizji i celu .....	29
<b>4.1. Różnice między wizją, celem i marzeniem</b> .....	29
<b>4.2. Tworzenie wizji</b> .....	32
<b>4.3. Ćwiczenie wizualizacji</b> .....	36
<b>4.4. Stawianie celów</b> .....	39

4.5. Łączenie celów z wartościami .....	45
4.6. Planowanie celów i motywacja .....	46
5. Nawyki, konsekwencja, <i>kaizen</i> .....	49
5.1. Prokrastynacja .....	49
5.2. Jak nie odkładać na później? .....	51
5.3. Przed czym uciekamy? .....	53
5.4. Konsekwencja i nawyki .....	55
5.5. <i>Kaizen</i> .....	60
6. Planowanie i organizacja czasu .....	62
6.1. Wartość Twojego czasu .....	62
6.2. Czasochłonne drobnostki .....	65
6.3. Niewydajne „przerywacze” .....	68
6.4. w jaki sposób większość ludzi traci całe miesiące z życia? .....	72
7. Odkładanie na później .....	76
7.1. Moja lista .....	76
7.2. Twoja lista .....	85
8. Zdrowy sen .....	87
8.1. Przygotowania do snu .....	87
8.2. Teoria .....	92
8.3. Praktyka – jak spać .....	98
8.4. Rytuał spania .....	102
8.5. Świadome śnienie .....	106

<b>8.6. Maksymalna wydajność - sen polifazowy.....</b>	<b>110</b>
9. Zakończenie .....	117
10. Zapowiedzi wydawnicze .....	118

# WSTĘP

Drogi czytelniku!

Zapraszam Cię do lektury mojej pierwszej książki, która porusza tematykę *lifestyle*, czyli prowadzenia ciekawego, pozytywnego życia. w tej publikacji zgromadziłem partię wiedzy, którą zdobyłem przez lata praktyki i pragnę się nią podzielić. Jest to swoiste kompendium wiedzy i doskonale obrazuje moje podejście do życia - sens i treść są najważniejsze. Mogę zapewnić, że nie znajdziesz tu niepotrzebnych opisów, „pustych słów” ani całych rozdziałów, które nic nie wnoszą. Zatem o czym jest ta publikacja? Przeczytasz tu krótkie i rzeczowe opisy najważniejszych, według mnie, problemów i ich rozwiązań, poznasz kilka sposobów na wydajną pracę, a tym samym przepis na szczęśliwe i dostatnie życie.

Chcę by ta książka była dla Ciebie swoistym vademecum pracy nad sobą (często na poziomie podświadomości). Każdy z poruszonych tu tematów jest obszernie opisany w innych pozycjach, więc jeśli będziesz chciał zdobyć więcej informacji na dany temat, który zainteresuje Cię w sposób szczególny – bez problemu znajdziesz bogatą bibliografię. Moim celem jest zwrócenie uwagi na niektóre problemy współczesnych ludzi oraz na wachlarz rozwiązań, które nie tylko poprawią jakość życia, ale i samoocenę każdego.

Reasumując, kurs, który masz przed sobą, traktuje o trzech płaszczyznach, na których, w moim mniemaniu, opiera się całe życie, jest to: *lifestyle*, sprzedaż oraz odpowiedzialność. Rozpocznę od części, która dotyczy stylu życia, czyli podstawowych zagadnień o umiejętności cieszenia się z życia każdego dnia.



# Uwagi autora

Zobowiązuję się do przedstawienia i omówienia wszystkich zagadnień w sposób klarowny. Każdą myśl teoretyczną poprę przykładami, tak aby lepiej nakreślić problem. Postaram się też udowodnić, że porady zamieszczone w tym tekście nie są niewolnikami reguł. Wręcz przeciwnie – kreatywne i odważne podejście może okazać się kluczowe w zbudowaniu własnego systemu wartości. Aby dobrze zrozumieć omawiane przeze mnie mechanizmy, nie wystarczy przeczytać tylko tę publikację, ale również dwie następne. Po to, aby uzyskać wszechstronną wiedzę, móc ocenić skalę problemu, przyporządkować najlepsze rozwiązanie kryzysowej sytuacji czy nawet zderzyć swój punkt widzenia z moim. Chciałbym również przypomnieć, że znajomość proponowanych przeze mnie zasad nic nie gwarantuje. Dopiero ich praktyczne zastosowanie ma sens. Kończąc, chcę zachęcić Cię do krytycznej lektury – to będzie już

pierwszy, istotny krok w procesie budowania swojej samooceny.

Mateusz Choma

**LIFESTYLE**

# 1. Pewność siebie

## 1.1. Podstawowe informacje

Pewność siebie jest podstawą sukcesu i dopóki w to nie uwierzysz istnieje, niestety duże, prawdopodobieństwo, że po prostu nie zrobisz w swoim życiu tego, co chcesz osiągnąć. Dlaczego? Otóż, nie posiadając tej ważnej cechy, pewnie nie jesteś w stanie określić czego naprawdę pragniesz. Mało tego! Bez pewności siebie nie możesz skutecznie komunikować się z innymi ludźmi, a jest to umiejętność niezbędna w dzisiejszych czasach i dotyczy każdego (nie tylko tak zwanych „ludzi sukcesu” czy „naturalnych przywódców”). Cecha ta jest kluczowa, ponieważ każdy powinien w życiu coś p r o w a d z i ć, zaczynając od siebie, poprzez prowadzenie domu, rodziny, pracy, a nawet całego kraju. Nie chodzi o to by od

razu być rozpoznawalnym liderem, ale o to by umiejętnie prowadzić innych, to znaczy, by wskazać komuś właściwą drogę lub dać pracę i pomoc mu, poprzez cenne wskazówki, tak by wciąż się rozwijał. Dzięki temu inni wiedzą, że mogą na nas polegać, ponadto mają szansę skorzystać z naszego doświadczenia. Przy czym, należy pamiętać, że każdy, może nas czegoś nauczyć, ponieważ patrzy na świat z innej perspektywy i posiada inny bagaż doświadczeń.

Napisałem już dlaczego pewność siebie jest tak ważna. Teraz odpowiem na pytanie, jak ją zdobyć jeśli uważasz, że jej nie masz, bądź jak ją zwiększyć, jeśli wiesz, że ją posiadasz. Ważną informacją jest to, że można ją mieć w różnym stopniu rozwiniętą, ponieważ jest to umiejętność, taka, jak każda inna.

## 1.2. Poznaj siebie i swoją wartość

Uznanie swojej wartości jest najważniejszą kwestią w pracy nad samym sobą. Źle jest pracować z kimś, kogo się nie lubi - to samo dotyczy nas samych. Jeśli nie znamy własnej wartości jesteśmy często dla siebie zbyt krytyczni i nieświadomi swoich możliwości. Często popełnianym błędem jest porównywanie się do innych zamiast skupić się na swojej wyjątkowości i kierować się wypracowanym charakterem. Żeby poznać swoją wartość należy:

- wypisać dziesięć osiągnięć, z których jesteśmy dumni (nie muszą być „wielkie”),
- wypisać dziesięć problemów, z którymi poradziłeś sobie mimo różnych przeciwności,
- wypisać przedmioty oraz wartości, które posiadasz, i za które jesteś wdzięczny (sobie, rodzinie czy znajomym),

- wypisać swoje wartości, w szczególności te niematerialne. Przypomnij sobie i uświadom, jaki jesteś i dlaczego cenisz w sobie właśnie to.

Po wykonaniu tych ćwiczeń powinna boleć Cię ręka. w końcu wypisałeś wiele pozytywnych rzeczy. Teraz spójrz na całość. Połącz wartości z tym, za co jesteś wdzięczny, i z tym z czego jesteś dumny. Uświadom sobie siebie. Nie jesteś ideałem i nie musisz nim być. Nie jesteś też prawdopodobnie dokładnie tą osobą, którą chciałbyś być - i bardzo dobrze, ponieważ teraz jesteś dokładnie sobą. To, w jakim kierunku pójdziesz, jak zmienisz siebie, swoje życie i otoczenie, zależy wyłącznie od Ciebie. Najważniejsze jest to, że już wiesz o sobie o wiele więcej - od tego należało zacząć. Każda podróż musi się gdzieś zaczynać w konkretnym miejscu, żeby móc się skończyć tam gdzie zaplanowano. Poznając samego siebie, rozpoczynasz podróż i dopiero wtedy możesz planować gdzie się udać dalej.

### **1.3. Wychodź poza strefę komfortu**

W tym momencie możesz myśleć, że: „Wiem już trochę, ale i tak nic więcej nie zrobię. Boję się podjąć działanie/coś mnie blokuje”. Jeśli tak jest, to znaczy, że Twoja głowa jest pełna różnorodnych wymówek. Jest to spowodowane życiem w tak zwanej strefie komfortu, czyli w pewnego rodzaju szklanej bańce. Znajduje się w niej wszystko to, co dobrze znamy, a cała reszta jest nam obca. Każde nowe doświadczenie jest poza nią i co najwyżej prześwituje przez szkło. To właśnie dlatego młodzi mężczyźni boją się rozpocząć rozmowę z kobietą. z podobnych powodów boimy się zmienić pracę na nową, nie wchodzimy do sklepów z asortymentem, który przewyższa nasze możliwości finansowe, a nawet do restauracji z potrawami, których dotąd nie jedliśmy. Dlaczego? Ponieważ w takich sytuacjach czujemy się nieswojo. Odczuwamy strach przed nieznanym oraz zupełnie nieadekwatny do sytuacji lęk przed odrzuceniem. Dzieje się tak, ponieważ często uważamy, że np. gdy nie



znamy zwyczajów danej restauracji lub sądzimy, że nie pasujemy do jakiegoś eleganckiego sklepu, nie mamy po co tam wchodzić. Przecież wystarczy zapytać kelnerkę o zwyczaje, a ekspedientki są otwarte na wszystkich klientów. Niby jest to oczywiste, aczkolwiek niewielu potrafi przezwyciężyć ten strach przed rzeczami nieznanymi i całe życie pozostaje w swojej, być może przyjemnej i ciepłej, ale niesamowicie ciasnej, strefie komfortu.

Co więc zrobić? Otóż sprawić, by ta strefa ciągle się rozszerzała. Działa to w bardzo prosty sposób, można to porównać do odnajdywania się w nowych środowiskach czy pierwszej rozmowy z obcokrajowcem. Po prostu trzeba spróbować, a dalej sprawa potoczy się sama.

Zastanówmy się, jak w ogóle ludzie mogą się bać nowych sytuacji? Przecież każda sekunda jest nowa, a chwila inna, więc czy powinniśmy się bać tego co będzie, skoro zawsze nieubłagane nadchodzi? Uważam, że należy tego z niecierpliwością wyczekiwać. Nie ma lepszej rzeczy

w życiu niż nowe, ciekawe sytuacje. To jest tak, jak przed skokiem na bungee. Każdy się boi zrobić pierwszy krok, ale, jak już się go zrobi, pojawia się adrenalina, emocje, a w końcu ulga i szczery uśmiech - zrobiliśmy coś niesamowitego.

Reasumując, każda nowa rzecz jest niesamowita - zawsze warto zrobić ten pierwszy krok, by zobaczyć co będzie dalej. Oczywiście nigdy za pierwszym razem nie zrobimy wszystkiego bezbłędnie, ale to jest właśnie w tym najlepsze. Robiąc coraz nowsze rzeczy, wychodząc poza strefę komfortu, uczymy się! Oprócz tego zwiększamy pewność siebie oraz poszerzamy horyzonty.

Pamiętaj: „Życie zaczyna się tam, gdzie kończy się strefa komfortu!” - Neale Donald Walsch

## 1.4. To, co myślą inni

Opinia innych o nas samych bardzo często wpływa na naszą pewność siebie. w podstawowych psychologicznych potrzebach człowieka leży akceptacja społeczna. Jednakże nie oznacza to, że opinia innych ma jakikolwiek wpływ na nasze życie. Tak jak sama nazwa wskazuje, są to tylko subiektywne komentarze lub zdania, a nie fakty. Te zupełnie luźne, zazwyczaj nieprawdziwe przemyślenia prawdopodobnie nie posiadają odzwierciedlenia w rzeczywistości. To, jaki jesteś określasz sam poprzez swoje działania, doświadczenia oraz poszerzanie strefy komfortu.

Jest jeszcze jedna rzecz, na którą chcę zwrócić uwagę. Mianowicie uświadomić, kiedy inni nas w ogóle nie oceniają. Otóż w większości sytuacji ludzie nie pomyślą ani o nas ani o tym co robimy, ponieważ nas nie znają. Dlatego, gdy chłopak podejdzie na przystanku do

dziewczyny i powie jej „Cześć!” ona po prostu odpowie. Nie przeprowadzi całej analizy, czy chłopak jest przystojny, dobrze ubrany, czy nie jest za niski lub za wysoki. Na pewno nie pomyśli sobie o żadnej jego cesze charakteru, ponieważ zwyczajnie go nie zna. z przedstawionej sytuacji wynikają jedynie pozytywne aspekty: kobieta będzie zaskoczona oraz zdziwiona otwartością chłopaka. Tak jest w wielu innych sytuacjach. Wniosek jest prosty: mniej przejmowałibyśmy się tym, co myślą o nas inni, gdybyśmy wiedzieli, jak rzadko to robią!

Dlaczego warto mieć pełną wersję?

# TRZY WAŻNE RZECZY

*lifestyle*

Mateusz Choma

ZŁOTE  
MYŚLI

Pełną wersję książki zamówisz na stronie wydawnictwa  
Złote Myśli

<http://www.zlotemysli.pl/prod/12867/trzy-wazne-rzeczy-lifestyle-mateusz-choma.html>

[Dodaj do koszyka](#)