

TWÓJ
PRZEWODNIK
POZYTYWNEGO
ŻYCIA

KATARZYNA DOROSZ

Projekt okładki i skład
Alfa Skład Łukasz Bieszke
biuro@alfasklad.com.pl

Redakcja
Maria Bernaciak, Agata Gibek

Zdjęcie na okładce
Beata Izabela Jastrzębska

Rysunki
Mariusz Reszczyński

Grafiki
<https://www.flaticon.com/>

All rights reserved, no part of this book can be Publisher, copied or reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody autora książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich.

Copyright © Katarzyna Dorosz

The Institute of Longevity – Instytut Długowieczności
acti50.tv
katedorosz.com

Od Autora

Od ponad dziesięciu lat zajmuję się badaniem długowieczności. Studiuję i analizuję wszystkie informacje na ten temat, by potem przekazywać je dalej, osobom takim jak Ty. Zależy mi, byś wiedział(a), że Twoje życie jest w Twoich rękach! Jeśli chcesz podnieść komfort swojego życia, czas zacząć działać – wprowadź dobre nawyki związane z aktywnością fizyczną, odżywianiem i równowagą pomiędzy pracą a odpoczynkiem.

Tego uczę podczas moich wykładów, które co roku prowadzę w Polsce oraz Stanach Zjednoczonych. Dzielę się swoją wiedzą również w radiu, mediach społecznościowych, na portalu acti50.tv oraz mojej stronie katedorosz.com. Jestem wszędzie tam, gdzie mogę motywować Cię do pracy nad lepszym życiem!

Przedstawiam Ci teraz zbiór moich przemyśleń i propozycji ćwiczeń, które będą wspierać Cię w tym, by stać się tym, kim zawsze chciałeś być. Dam Ci wskazówki, propozycje małych zmian ku dobrym nawykom!

Książka, którą masz przed sobą, podzielona jest na trzy części, a nasza współpraca z każdą z nich pozwoli Ci:

Część I – Twój Przewodnik Pozytywnego Życia

- Poprawić swoje nawyki i lepiej poznać siebie.
- Zwiększyć swoją aktywność fizyczną.
- Stać się spokojniejszą i bardziej pewną siebie osobą!
- Odkryć, że nigdy nie jest za późno, by realizować swoje pasje.
- Zredukować poziom stresu wynikający z nadmiernej pracy i złych relacji.

Część II – Nie trać energii!

- Wstać rano z pozytywną energią, dzięki której zachowasz dobry nastrój i motywację do działania przez cały dzień.
- Planować swój dzień, by zmniejszyć ilość stresu, spowodowanego sprawami odkładanymi z dnia na dzień.
- Otworzyć swoje serce na wybaczenie i rozstać się z chowanymi od lat urazami.
- Dbać o odpowiedni odpoczynek i sen.
- Stworzyć i rozwinąć swoją asertywność.
- Odnaleźć sens swojego życia, poprzez akceptację tego, kim jesteś i co masz.
- Przywrócić energię, kiedy otacza Cię rozpacz i zwątpienie.

Część III – Gimnastyka mózgu dla dojrzałych

- Zaktywizować naturalne mechanizmy rozwoju.
- Zwiększyć swoją aktywność intelektualną.
- Nabyć umiejętność relaksowania się.
- Poprawić pamięć krótko- i długotrwałą.
- Rozwinąć procesy myślowe: umiejętność jasnego formułowania myśli oraz abstrakcyjnego myślenia.
- Wpłynąć na jakość relacji z ludźmi poprzez m.in. naukę adekwatnego komunikowania się z otoczeniem, rozumienia sytuacji społecznych i rozwiązywania problemów.

*Teraz jest Twój czas. Odzyskasz kontrolę nad swoim:
życiem – zdrowiem – relacjami – marzeniami*

Pamiętaj – robisz to dla siebie.

Życzę Ci powodzenia w odkrywaniu siebie!

Kasia Dorosz

Jak pracować z *Przewodnikiem*?

Aby w pełni wykorzystać zawarte w niniejszym *Przewodniku* ćwiczenia, będziesz potrzebować:

1. Książki z sentencjami

Podczas pracy z *Przewodnikiem* korzystaj z książki z sentencjami, Pisma Świętego albo innej lektury, którą uważasz za wartościową. Pokażę Ci, jak cenny jest czas spędzony nad kontemplacją wartościowych treści.

Jeśli na razie nie masz pomysłu, czym karmić swojego ducha, zachęcam Cię do poznania mojej książki *101 Sentencji na każdy dzień*, dostępnej w moim sklepie internetowym Acti50.tv.

2. Zeszytu do ćwiczeń

Przewodnik zawiera wiele cennych pytań, na które odpowiedzi warto zapisać. Ważne jest, abyś w ciągu dnia znalazł na to czas. Kiedy piszemy piórem lub długopisem, nasz mózg przetwarza informacje z większą uważnością, niż gdy po prostu nad czymś się zastanawiamy. Dzięki temu osiągniesz lepsze efekty w pracy nad swoim szczęściem!

Możesz skorzystać z przygotowanego w książce miejsca na zapiski albo zaopatrzyć się we własny notatnik.

3. Kalendarza książkowego

Na zakończenie każdego dnia zapisuj swoje przemyślenia i zaobserwowane zmiany w kalendarzu. Daj sobie czas na wprowadzenie tego nawyku. Na początek możesz pisać, czy wykonałeś wszystkie zadania określone w planie dnia. Jak się czułeś podczas ich realizacji? Co zaobserwowałeś w swoim ciele podczas ćwiczeń i kontemplacji? Może jedna z sentencji szczególnie Cię poruszyła albo chcesz zapisać to, za co jesteś wdzięczny? Zawsze pisz chociaż jedną miłą rzecz, jaka spotkała Cię w ciągu dnia.

Raz w tygodniu wracaj do tych notatek – zobaczysz dzięki nim, jak wielki postęp zrobiłeś! Pamiętaj – Twoje myśli są warte zapisania!

Plan Dnia

Poniżej przedstawiam ćwiczenia poranne i wieczorne, które już po tygodniu staną się dla Ciebie miłą rutyną.

Dzień będziesz rozpoczynać pełen motywacji i energii do działania. Rozruszasz swoje ciało i umysł. Wieczór, z kolei przyniesie Ci poczucie spełnienia i wdzięczności po owocnym dniu. Wyciszysz też swój umysł przed snem i rozluźnisz ciało.

Jeśli potrzebujesz wsparcia dla swojej motywacji, przepisz poniższe ćwiczenia na kartkę i przyklej do lustra w łazience. W ten sposób będziesz zawsze o nich pamiętać. Gdy już poszczególne kroki staną się Twoim nawykiem, kartka przestanie być potrzebna.

Rytuał poranny

1. Ćwiczenie wdzięczności

Zaraz po przebudzeniu poczuj wdzięczność. Dokończ zdania: „Jestem wdzięczny za...” albo powtarzaj tylko „Dziękuję!”. Skupienie się na dobru, które Cię otacza, pomoże Ci rozpocząć dzień z radością.

2. Sentencja

Przeczytaj jedną sentencję i w ciszy się nad nią zastanów. Skup się na tym, jaką wartość wnosi w Twoje życie. Nakarm swoje serce!

3. Kontemplacja

Ustal wygodną dla Ciebie pozycję do kontemplacji. Skup się na swoim oddechu, biciu serca. Poczuć całe swoje ciało. Pozostań w ciszy przez 10 – 20 minut. Początki kontemplacji bywają trudne. Wszyscy przechodzimy przez to samo. Rozproszenie i nagły przepływ tysięcy różnych myśli – to normalne. Wraz z upływem czasu coraz łatwiej będzie Ci pozostawać w ciszy. Na stronie Acti50.tv czeka na Ciebie film: „Prawidłowy oddech”. Będzie on dla Ciebie wsparciem i motywacją w dalszych ćwiczeniach kontemplacji.

4. Ćwiczenia na dobry dzień

Nakarmiłeś już swoje serce i umysł. Czas zadbać o ciało. Wykonaj ulubione ćwiczenia fizyczne. Daj znać swojemu ciału, że rozpoczął się nowy dzień. Potrzebujesz jego siły! Jeśli szukasz inspiracji, to propozycje ćwiczeń, znajdziesz również na stronie Acti50.tv

5. Afirmacje

Afirmacje to bardzo pozytywne stwierdzenia, których codzienne powtarzanie ma na Ciebie zbawienny wpływ. Dzięki nim wzrasta Twój poziom samoakceptacji, ponieważ sam dostrzeżasz w sobie to, co najlepsze. Możesz powtarzać sobie codziennie: Jestem mądry! Jestem godny szacunku! Jestem wartościową osobą! Zasluguję na wszystko, co najlepsze! Do powyższych stwierdzeń dodawaj swoje własne.

Rytuał wieczorny

1. Ćwiczenia odprężające

Czas choć przez chwilę zadbać o swoje ciało. Wykonaj kilka krótkich ćwiczeń rozluźniających, aby pozbyć się napięć, które mogły pojawić się w ciągu dnia.

2. Kontemplacja wieczorna

Znajdź wygodną pozycję do kontemplacji. Wycisz swoje myśli. Skup się na oddechu. Wypuść ze swojego umysłu wszystko, co wydarzyło się przez cały dzień.

3. Uzupełnienie kalendarza

Zapisz w swoim kalendarzu dobre rzeczy z całego dnia, swoje przemyślenia na temat wykonywanych ćwiczeń oraz zmiany, jakie dzięki nim zaczynasz w sobie obserwować. Odpowiedz na pytania: Za co jestem dziś wdzięczny? Co dobrego dziś zrobiłem? Czego się dzisiaj nauczyłem? Zapisz jedną pozytywną myśl, jaka Ci się dziś przytrafiła.

4. Wdzięczność i dobry sen

- Zamknij dzień klamrą wdzięczności.
- Jeśli w ciągu dnia spotkały Cię problemy i trudności, powtarzaj za mną: „Panie Boże, oddaję w Twoje ręce moje problemy. Proszę, zaopiekuj się nimi, a rano daj mi odpowiednie dla nich rozwiązanie!”. Bóg najlepiej zaopiekuje się Twoimi sprawami. Zostaw za sobą wszystkie kłopoty i przemyślenia.

Teraz już spokojny o wszystko, z wolną od trosk głową, wielką ufnością oraz miłością do siebie i świata – idź do łóżka. Śpij spokojnie.

Temat tygodnia

Każdy rozdział to osobny temat i choć napisałam „tygodnia” – tak naprawdę raz może Ci to zająć dwa dni, kiedy indziej dwa tygodnie. Mam prośbę: nie spiesz się! Zmiana potrzebuje czasu, a w *Przewodniku* będziemy poruszać wiele ważnych tematów, które będziesz potrzebował zgłębić i przemyśleć.

Ustal w ciągu dnia porę, kiedy w ciszy i spokoju będziesz mógł skupić się na przygotowanych przeze mnie materiałach. Pracuj nad nimi sumiennie i po kolei!

CZEŚĆ I
ZMIANA
NAWYKÓW

I. Wdzięczność

Aby rozpocząć swoją drogę ku szczęściu, czas zobaczyć... że masz je w sobie i dookoła siebie.

1. Co sprawia, że się uśmiechasz? Co jest źródłem Twojej radości? **Zapisz trzy rzeczy, które dają Ci szczęście.** Może to być spacer po lesie, czas spędzony z dobrą książką, spotkanie z życzliwymi ludźmi. Sięgaj po to jak najczęściej!

2. **Praktykuj wdzięczność.** Dopisz zakończenia zdań w zeszycie ćwiczeń:

- Jestem wdzięczny za...
- Jestem szczęśliwy, ponieważ...
- Jestem wdzięczny za ten moment, ponieważ...

3. **Czy masz wokół siebie ludzi, za których możesz być wdzięczny?** Napisz ich imiona w zeszycie, a potem wypisz, co cenisz w Waszej relacji. Na koniec, umów się z nimi na spotkanie lub zadzwoń do nich.

4. **Czy jesteś wdzięczny za swoje ciało?** Bez względu na wiek, często mamy swojemu ciału za złe, że nie jest wystarczająco sprawne i atrakcyjne. Akceptacja własnego ciała jest niezbędna do akceptacji siebie, a tym samym do bycia szczęśliwym. **Napisz trzy pozytywne myśli, które przychodzą Ci do głowy na temat Twojego ciała.**

W moim przypadku jest to:

- Jestem wdzięczna za moją skórę, bo chroni mnie przed zimnem i słońcem.
- Jestem wdzięczna za mój wygląd, bo jestem jedyna i unikalna.
- Jestem wdzięczna za moje zdrowe ciało.

5. Pamiętaj o porannym i wieczornym rytuale. Zapisz wszystko w swoim zeszyte ćwiczeń i kalendarzu.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Spis treści

Od Autora	3
Jak pracować z <i>Przewodnikiem?</i>	5
Plan Dnia	6
Rytuał poranny	7
Rytuał wieczorny	8
Temat tygodnia	9

CZĘŚĆ I – ZMIANA NAWYKÓW

1. WDZIĘCZNOŚĆ	13
2. WARTOŚĆ SENTENCJI	15
3. POZYTYWNE NASTAWIENIE	17
4. JAK ZACHOWAĆ ENERGIĘ?	18
5. WYZNACZ CEL!	20
6. CZY MASZ SILNĄ WOLĘ?	22
7. PAMIĘTAJ – BĄDŹ SOBĄ!	24
8. ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA	26
9. MOTYWACJA TO STYL ŻYCIA	28
10. POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI	30
11. CZYM JEST EMPATIA?	32
12. WYBACZENIE	34
13. SKUTECZNE TECHNIKI MOTYWACYJNE	36
14. BĄDŹ ZE SOBĄ W KONTAKCIE	37
15. NIE TRAC ENERGI NA NISKĄ SAMOOCENĘ!	39
16. <i>CARPE DIEM</i> – CHWYTAJ ŻYCIE	41

CZEŚĆ II – NIE TRACĆ ENERGII!

1. ENERGIA A STRES	45
2. POZYTYWNE NASTAWIENIE DO ŻYCIA	47
3. PLANOWANIE KROK PO KROKU	49
4. TWOJA MOTYWACJA	52
5. AKCEPTACJA	54
6. UPORZĄDKUJ SWOJE OTOCZENIE	56
7. SEN I ODPOCZYNEK	58
8. ASERTYWNOŚĆ	60
9. ZDROWE ODŻYWIENIE I ĆWICZENIA	63
10. GNIEW I ZAZDROŚĆ	66
11. TOKSYCZNI LUDZIE	69
12. ZAOPIEKUJ SIĘ SOBĄ	71

CZEŚĆ III – GIMNASTYKA MÓZGU DLA DOJRZAŁYCH

Gimnastyka mózgu – wprowadzenie	75
WSPIERAJ SWÓJ MÓZG	77
DWIE PÓLKULE – JEDEN CZŁOWIEK	79
ĆWICZ I PAMIĘTAJ	82
NOWE DZIAŁANIA LEKARSTWEM NA PAMIĘĆ	84
ĆWICZENIA AKTYWIZUJĄCE	88
ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE	94
ĆWICZENIA KREATYWNE	102
Do zobaczenia!	105