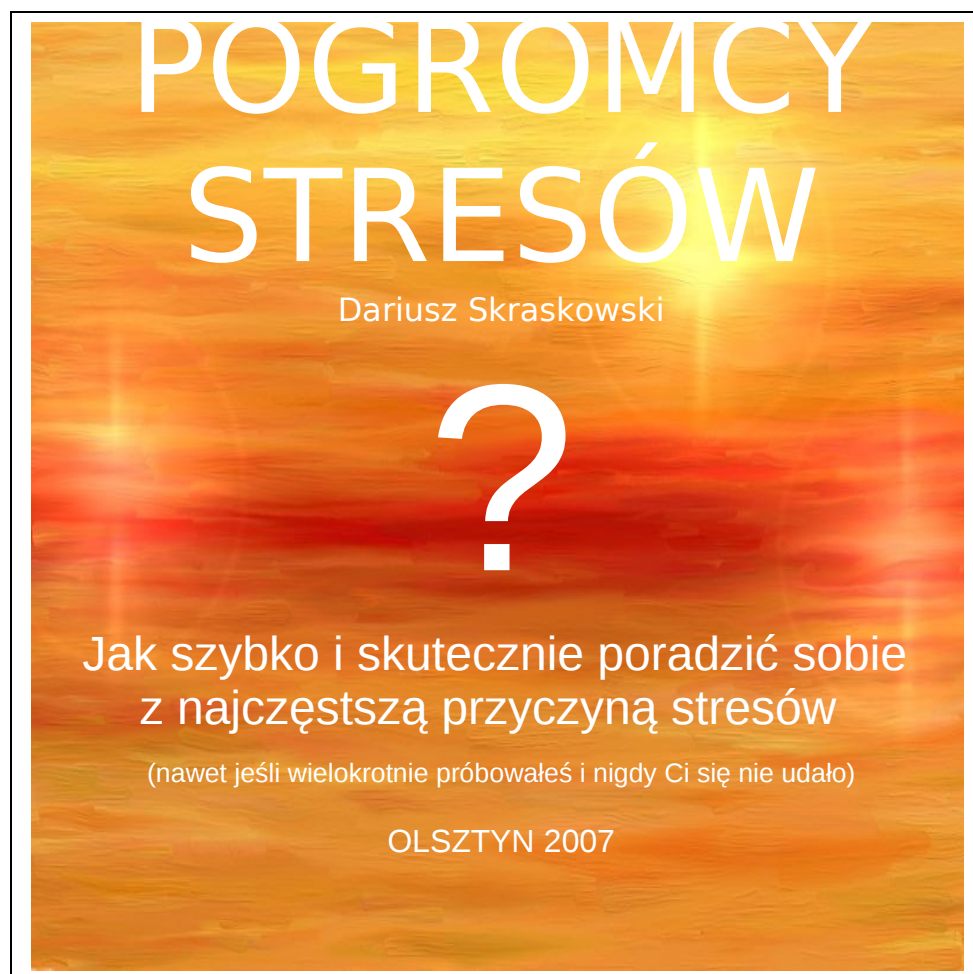


„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”



„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”

## SPIS TREŚCI

<b>PODZIĘKOWANIA .....</b>	<b>4</b>
<b>WPROWADZENIE .....</b>	<b>6</b>
<b>PRAWDZIWA HISTORIA .....</b>	<b>19</b>
<b>MAGICZNE PYTANIA .....</b>	<b>28</b>
1 magiczne pytanie .....	28
2 magiczne pytanie .....	32
3 magiczne pytanie .....	33
4 magiczne pytanie .....	35
5 magiczne pytanie .....	36
6 magiczne pytanie .....	38
<b>MAGICZNE PPRZYKŁADY .....</b>	<b>38</b>
01 magiczny przykład .....	38
02 magiczny przykład .....	40
03 magiczny przykład .....	41
04 magiczny przykład .....	43
05 magiczny przykład .....	46
06 magiczny przykład .....	47
07 magiczny przykład .....	50

08 magiczny przykład .....	51
09 magiczny przykład .....	53
10 magiczny przykład .....	55
11 magiczny przykład .....	57
12 magiczny przykład .....	59
13 magiczny przykład .....	60
14 magiczny przykład .....	62
15 magiczny przykład .....	64
16 magiczny przykład .....	66
17 magiczny przykład .....	68
18 magiczny przykład .....	70
19 magiczny przykład .....	71
20 magiczny przykład .....	73
21 magiczny przykład .....	75
22 magiczny przykład .....	77
23 magiczny przykład .....	79
24 magiczny przykład .....	80
25 magiczny przykład .....	82
26 magiczny przykład .....	84
27 magiczny przykład .....	85
28 magiczny przykład .....	87
29 magiczny przykład .....	88
30 magiczny przykład .....	90
31 magiczny przykład .....	91
32 magiczny przykład .....	93
33 magiczny przykład .....	94

„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

**KOMPAS SZCZĘŚCIA ..... 97**

**BIBLIOGRAFIA ..... 100**

„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”

## PODZIĘKOWANIA

Bez pomocy wielu osób książka ta byłaby jeszcze na etapie pisania.

Czuję wdzięczność dla mojej kochanej Agnieszki. Wciąż jesteś dla mnie muzą, dzięki której mogę spełniać swoje pisarskie pragnienia. Dziękuję Ci za to, że jesteś ze mną zarówno w dobrych jak i w trudnych chwilach.

Dziękuję Marcinowi za pomoc przy pisaniu części przykładów odpowiedzi na magiczne pytania.

Dziękuję autorom niezliczonych książek, które zainspirowały mnie do podążania drogą marzeń.

Dziękuję czytelnikom wcześniejszych wydań e-booka „Pogromcy Stresów” za dobre słowa i cenne informacje zwrotne. W miarę możliwości starałem się je zastosować podczas doskonalenia tej książki.

Dedykuję tego e-booka dla osób, które odkładają coś na później. Odpowiedz na magiczne pytania i zrób to teraz!

Ten e-book jest darmowy. Napisałem tę książkę, aby przyłączyć się do grona osób szerzących wiedzę o radzeniu sobie ze stresem. Proszę Cię o jedną rzecz. Gdy uznasz, że ten bezpłatny e-book może się komuś przydać - prześlij go dalej według adresów swojej skrzynki mailingowej.

Poinformuj o nim swoich znajomych, bo może zechcą skorzystać z zawartych w

„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

nim informacji.

Dostajesz tą książkę za darmo. Jeśli Ci pomogła i czujesz potrzebę wdzięczności, możesz to zrobić wysyłając ją dobrym znajomym. Dzieląc się tymi skutecznymi sposobami z innymi ludźmi, pomagasz im. Tylu ludzi ponosi koszty życia w stresie. Pomyśl o tych osobach i zapoznaj ich z 6 pytaniami.



## Celem

**Wielkiej Ogólnopolskiej Akcji Pogromcy Stresów** jest rozdanie za darmo **1.000.000** książek elektronicznych o łącznej wartości **10.000.000 zł**. Książka opisuje jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.

**Rozdano już ponad 42.192 książki** (30.757 kopii pdf i 11.435 kopii mp3). Aktualną liczbę rozdanych książek znajdziesz na blogu [www.pogromcystresow.blogspot.com](http://www.pogromcystresow.blogspot.com)

**Zapraszam do odkrywczej podróży ujawniającej skrzętnie skrywane sekrety motywacji.**

„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”

## WPROWADZENIE

**Witam bardzo serdecznie.** Napisałem tego e-booka, aby pokazać jak wiele możesz osiągnąć, kiedy radzisz sobie z odkładaniem rzeczy na później. Nauczę Cię jak skutecznie rozbudzać w sobie chęci do działania.

**Poznasz magiczne pytania,** które rozpalą w Tobie potężną motywację do zrobienia tego, co odkładasz na później. Zanim jednak poznasz te **pytania,** powiem kilka słów o zwlekaniu.

**Zwlekanie według encyklopedii Wikipedia**

<http://pl.wikipedia.org/wiki/Prokrastynacja>

W psychologii zwlekanie (prokrastynacja) oznacza patologiczną tendencję do nieustannego przekładania pewnych czynności na później, ujawniającą się w różnych dziedzinach życia.

Prokrastynator, czyli „ciągły zwlekacz” ma problemy z zabraniem się do pracy, zwłaszcza wtedy, gdy nie widzi natychmiastowych efektów. Termin pochodzi od łacińskiego słowa „procrastinatio” - odroczenie, zwłoka, odkładanie na jutro.

Większość osób dotkniętych zwlekaniem to ofiary perfekcjonizmu. Jako, że perfekcjonizm osiąga się zwykle metodą prób i błędów, a perfekcjonista nie dopuszcza myśli o błędach, pograża się w tym paradoksie nie robiąc nic.

Tymczasem bycie odwleczaczem nie oznacza nierobienia niczego. Wręcz przeciwnie. Osoba taka z zapałem wykonuje inne zajęcia (zakupy, wiosenne

„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

porządku, odwiedziny u babci). Robi wszystko, tylko nie to, co ma związek z problematycznym zadaniem.

Zwlekanie może przybierać różne formy - od łagodnych do poważnych. Jeśli dotyczy czynności, których niewykonanie pociąga za sobą konsekwencje, może ostatecznie być przyczyną innych zmartwień. W skrajnych przypadkach, pociąga za sobą ryzyko rozwodu, utraty pracy czy wejścia w konflikt z prawem.

Końcowy efekt odkładania to wykonanie zadania na czas przy ogromnym stresie, ukończenie go za późno lub całkowita rezygnacja. Kończy się to poczuciem winy.

Postawa taka cechuje większość zachowań depresyjnych. Jak pokazuje życie, zadanie staje się trudniejsze niż zwykle, a odkładanie na jutro nie przynosi żadnych korzyści. Istnieje wiele typów takiego zachowania jak również wiele powodów, dla których postępujemy w ten sposób.

### **Zwlekanie - dlaczego tak robimy?**

Jak podaje Wikipedia zwlekanie to „jeden z mechanizmów obronnych znanych w psychologii. Jest to odsuwanie w czasie działań, o których wiemy, że musimy je podjąć. Dzięki temu chwilowo czujemy się lepiej. Jednak na dłuższą metę jest to niekorzystne.

Zwlekanie nie uwalnia od konieczności działania, a zmniejsza pole ewentualnego manewru w przypadku wystąpienia nieprzewidzianych trudności.

„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”



## **Ogólnie rzecz biorąc, zachowanie to ma na celu:**

- \* Ochronę poczucia własnej wartości. Dla zwlekacza porażka jest po prostu podważeniem jego wartości. Tak więc, im mniejsze są szanse na to, że odniesie sukces, tym dłużej zwleka. W rezultacie zwlekanie prowadzi do „nieudolności” dostarczającej wymówek, gdy oczekiwania nie są spełnione. Cierpi na tym poczucie własnej wartości.
- \* Sprzeciwienie się innym przez zachowanie pasywno-agresywne. Na prośby odpowiadamy „dobrze”... ale jest to tylko puste słowo...
- \* Osiągnięcie złudnej świadomości, że większą mobilizację do sprostania trudnemu wyzwaniu zdobędziemy później.

Jest to z pozoru banalny problem, mający na celu uczynić życie przyjemniejszym, ale w rzeczywistości **jest to poważny problem, który powoduje dużo stresu**, a dotyka około połowy społeczeństwa (u 25% ludzi jest to chroniczne).

**Odkładanie na później stanowi najczęstszą przyczynę stresu, ponieważ problem ten trapi ponad połowę społeczeństwa.**

**Czy należysz do szerokiego grona ludzi zwlekających?** Do tego stopnia, że stało się to Twoim stylem życia? Jeśli tak, to nie pozwól by kolejne dni przyniosły kolejne godziny zwlekania. Jeśli czytasz tę książkę, to znaczy, że są rzeczy, które chcesz zrobić, jednak z jakiegoś powodu ciągle je odkładasz.

„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

Myślisz sobie - „Zrobię to później. Wiem, że powinienem to zrobić, ale wezmę się za to później.” To później jednak nie następuje. Mija kolejny dzień i nic.

### **Dlaczego większość sposobów proponujących poprawę jest zawodnych?**

Mogę się domyślać, że nie jest to pierwszy tekst na ten temat, który czytasz w swoim życiu. Być może próbowałeś korzystać z literatury psychologicznej, kaset albo płyt o takiej tematyce, systemów, technik, metod i nie uzyskałeś rezultatów, jakie były tam obiecywane. Kiedy pytam o to znajomych, to widzę jak większość z nich zaczyna potakiwać.

### **Oto powody, dla których te narzędzia nie dały rezultatów.**

#### **Obawa przed zmianą.**

Aby dotrzeć tam, gdzie chcesz, w pewnej chwili musisz dokonać ZMIANY. To może być mała zmiana, albo duża. Musisz jednak wyjść ze swojej "strefy komfortu". Podświadomość nie lubi zmian. Jest to spowodowane faktem, że podświadomość była przez tysiące lat narzędziem zapewniającym nam przetrwanie. Postrzega każdy rodzaj zmiany, jako zagrożenie (mniejsze lub większe) dla naszej egzystencji.

#### **Ujawnia się wtedy pięć obaw.**

Obawa przed porażką. Praca przekładana jest do momentu, kiedy wydaje się, że jest już za późno żeby ją wykonać. Staje się to usprawiedliwieniem w razie niepowodzenia.

„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”

„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

Obawa przed sukcesem. W tym przypadku występuje obawa, że sukces wywoła zazdrość i/lub pociągnie za sobą kolejne większe oczekiwania, którym można nie sprostać. Próbuje się więc nie wyróżniać spośród innych.

Obawa przed bezradnością. Zwlekacz chce mieć wszystko pod kontrolą. Może to wynikać z chęci rewanżu lub autonomii. Gdy taka osoba ma zmierzyć się z mało ambitnym zadaniem, ucieka się do zwlekania, aby potwierdzić swoją niezależność.

Obawa przed izolacją. Zwlekacz niczym dziecko w rodzinnym gronie, chce, aby się nim opiekowano, doradzano mu i kierowano nim. Dobrze się czuje pracując w grupie lub gdy ktoś podejmuje za niego decyzje. Może również chcieć w ten sposób zwrócić na siebie uwagę poprzez trudną sytuację, w jakiej się znajduje.

Obawa przed intymnością. Zwlekacz boi się, że inni zbyt się do niego zbliżywszy, dostrzegą jego wady i go odrzuca.

Jeśli nie obejdziemy tego systemu obronnego to wszystkie nasze wysiłki mające na celu pozytywne zmiany i poprawę jakości naszego życia będą daremne.

### **Oczekiwanie natychmiastowych rezultatów.**

Obecnie ludzie są uwarunkowani przez media, które obiecują tak zwane, natychmiastowe rezultaty. Zazwyczaj chcą zobaczyć wyniki swoich starań już po pierwszej sesji, po pierwszym dniu albo po przeczytaniu jednego rozdziału

„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”

książki. Dają sobie tylko jedną szansę na osiągnięcie wyników. Jeżeli im się to nie uda, natychmiast się poddają.

Natychmiastowe rezultaty są możliwe. Często jednak na efekty działań trzeba poczekać. Pomimo to ludzie nie dają sobie odpowiedniego czasu na przygotowania i w rezultacie zmiany trwają dłużej.

### **Zbyt szybkie poddawanie się.**

Większość ludzi poddaje się prawie natychmiast. Poddają się, ponieważ postrzegają tymczasowe trudności jako dowód, że nie da się osiągnąć celu. Kiedy przytrafia im się coś takiego, zaczynają winić samych siebie i narzędzia, z których korzystają. Zapominają, że sposoby przedstawione w poradnikach działają, kiedy damy sobie pewien czas na dostrzeżenie rezultatów.

### **Próbowanie zamiast działanie.**

Większość ludzi próbuje coś zrobić. Problem polega na tym, że ile razy próbujesz coś zrobić, tyle razy sam przygotowujesz dla siebie porażkę. Albo coś robisz, albo tego nie robisz. Kiedy tylko przestaniesz próbować i zaczniesz działać, możesz oczekiwać rezultatów.

Ludzie, którzy mówią, że będą próbowali szykują sobie porażkę. Ludzie sukcesu działają dopóki nie osiągną zaplanowanego rezultatu i osiągają to, co sobie zaplanowali.

## **Skupianie się na tym „co”, zamiast „dlaczego”.**

Wiele osób ponosi porażkę w swoich działaniach, ponieważ skupiają się na tym co muszą zrobić. Jeśli stracisz z oczu, dlaczego chcesz to zrobić i skoncentrujesz się na tym, co musisz zrobić, to poddasz się w obliczu przeciwności.

Jeśli nie koncentrujesz się bezustannie na tym, dlaczego należy się Tobie to, czego pragniesz, nie będziesz mieć dość siły, aby dokonywać zmian, których pożądasz. Twoim celem jest zdecydować, jak ważne jest to dla Ciebie.

## **W jakich sytuacjach zwlekamy?**

Masz już dosyć swojej nadwagi i chcesz schudnąć. Męczysz się z tym już od roku. Myślisz - jakoś to będzie.

Ciągle marudzisz zamiast cieszyć się życiem. Odsuwają się od Ciebie dobrzy znajomi. Cierpisz z tego powodu, jednak nic nie zmieniasz.

Czujesz się słaby i chcesz ćwiczyć regularnie, aby poprawić swoją kondycję. Minęło pół roku i nic.

Wierzyciele dopominają się o swoje pieniądze. Chcesz spłacić długi, jednak już od roku nie zapłaciłeś żadnej raty.

Masz już dość bezczynności i chcesz znaleźć pracę, jednak nie robisz nic, by to zmienić. Zwlekasz z szukaniem pracy tydzień, miesiąc a nawet rok.

„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

Coraz gorzej się czujesz. Masz kłopoty trawienne. Chcesz zdrowo się odżywiać, aby poprawić stan zdrowia. Mija rok i ciągle wsuwasz to paskudne żarcie.

Chcesz mieć dobre samopoczucie. Od dwóch lat wybierasz się do terapeuty. Myślisz, że samo się coś zmieni i czekasz.

Zaczynasz chorować. Postanawiasz, że będziesz mniej się martwić. Mimo to kolejny rok zamartwiania się doprowadził Cię do choroby.

Męczą Cię uwagi znajomych. Chcesz nie przejmować się opinią innych ludzi, jednak odkładasz to na później. Od lat tłumaczysz się, że nie potrafisz.

**Znasz te sytuacje?** Rezultat zwlekania też chyba znasz. Czujesz coraz większe zmęczenie, zniechęcenie, wzrasta poczucie winy. Jednak nadal nic nie robisz.

**Pamiętaj!** Jeśli Twoje życie stało się lepsze, to tylko dlatego, że wcześniej zrobiłeś coś konstruktywnego.

- **Czy masz już dosyć odkładania na później?**

- **Czy jesteś w stanie zrobić wszystko, aby zabrać się do działania?**

**Jak postępować?**

Dobłą bronią przeciwko zwlekaniu jest wiara w siebie. Można ją nabyć ucząc się jak działać i odnosić sukcesy. Należy mierzyć się początkowo z najprostszymi zadaniami, a następnie z coraz ambitniejszymi.

„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”

„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

Ważne jest również, aby wyznaczać cele osiągalne, które można podzielić na mniejsze, łatwe do wykonania czynności.

Ludzie nie zwlekają celowo. Nie są nawet świadomi tego, co robią. Odkładają przede wszystkim zadania, które wydają się być nudne albo trudne. Aby oprzeć się pokusie, należy:

\* Zaczynać od najbardziej nieprzyjemnych zadań lub spraw, które chciałoby się odłożyć na później.

\* Nudne i długie zadania dzielić na kilka części.

\* Wykonywać zadania z myślą, że do perfekcji dochodzi się małymi krokami.

**Kolejną przyczyną zwlekania oprócz obaw jest brak motywacji.** Jeśli zastosujesz w życiu to, o czym dalej przeczytasz, poradzisz sobie ze zwlekaniem i zaczniesz działać!

**Motywacja według encyklopedii Wikipedia**

<http://pl.wikipedia.org/wiki/Motywacja>

Motywacja – stan gotowości człowieka do podjęcia określonego działania. To wzbudzony potrzebą zespół procesów psychicznych i fizjologicznych, określający podłoże ludzkich zachowań i ich zmian.

Procesy motywacyjne ukierunkowują zachowanie jednostki na osiągnięcie określonych, istotnych dla niej stanów rzeczy. Kierują wykonywaniem pewnych

„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”

czynności tak, aby prowadziły do zamierzonych wyników. Jeśli człowiek jest świadomy wyniku wykonywanych czynności wówczas ten wynik będzie nazywany celem. Proces motywacyjny składa się z zespołu pojedynczych motywów. Motywem nazwać zaś można przeżycie pobudzające człowieka do działania lub powstrzymujące go od jego wykonania.

Według psychologa Janusza Reykowskiego napięcie motywacyjne pojawia się gdy podmiot dostrzeże stan rzeczy, który mógłby zredukować napięcie, a także gdy wytwarza się u niego przeświadczenie, że wartość gratyfikacji da się osiągnąć.

Wzrost motywacji może wynikać ze wzrostu prawdopodobieństwa sukcesu lub porażki w działaniu mającym na celu osiągnięcie wyniku. Motywacja będzie miała maksymalne natężenie, gdy prawdopodobieństwo sukcesu i porażki będzie równe. Poziom motywacji zależy też od wysiłku i ryzyka związanego z daną czynnością. Początkowy wzrost wysiłku i ryzyka zwiększa motywację jednostki, przy ich dalszym wzroście proces ten osiąga optymalny poziom, następnie malejąc aż do wartości ujemnych.

### **Jak zwiększyć motywację?**

W dalszej części opisu na stronie Wikipedii znajduje się lista sposobów na zwiększenie swojej motywacji do działania.

**Deklaracja innym tego, co mamy zrobić.** Czyniąc to angażujemy własne ja. Nie podjęcie działania, bądź nie wykonanie zadeklarowanego zadania może wywołać nieprzyjemne napięcie wynikające z niezgodności tego co



„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

zapowiedzieliśmy, że zrobimy (działanie) z tym co robimy (brak działania). Zaistniałe napięcie motywuje nas do jego usunięcia. Najkorzystniejsze dla nas jest podjęcie działania. Jeżeli tego nie zrobimy może ucierpieć nasza samoocena.

**Analiza celów.** Podstawowa czynność. Jeśli wiemy co jest dla nas naprawdę ważne, łatwiej jest się za to zabrać. Jeżeli dane zadanie jest dla nas bardzo istotne, może to wzbudzić w nas motywację wewnętrzną. Oznacza to, że samo działanie będzie dla nas ważne i korzystne, a zewnętrzna nagroda odegra mniejszą rolę.

**Zaplanowanie nagrody za wykonanie celu.** Łatwo jest zaplanować sobie przyjemną nagrodę za wykonanie zadania. Motywuje to również do pracy, ponieważ kieruje nasze myśli na oczekiwaną nagrodę, a nie na trudy podejmowanego działania. Pozytywne myśli i uczucia względem nagrody mogą zostać przeniesione na myśli i uczucia względem działania. Początkowo nieprzyjemne działanie może stać się dla nas czymś pozytywnym.

**Wizualizacja celu.** Dobrze jest wyobrazić sobie to, co ma zostać zrobione, to co chcemy osiągnąć. Dzięki wizualizacji możemy przekształcić abstrakcyjny cel w żywy, realny obraz. Sprawia to, że może wytworzyć się rzeczywiste pobudzenie fizjologiczne - energia do działania.

**Analiza negatywnych konsekwencji niezrealizowania celu.** Negatywne konsekwencje są swego rodzaju stratą, a ludzie nie lubią tracić. Świadomość tego, że nie podejmując danego działania narażamy się na pewną stratę może zachęcić nas do podjęcia tego działania i uniknięcia owej straty.

„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”

**Analiza pozytywnych konsekwencji zrealizowania celu.** Świadomość tego, jakie korzyści możemy mieć z podjęcia działania, a zarazem co stracimy (nie doświadczymy tych pozytywnych konsekwencji) może mieć wpływ motywujący.

**Gwarancja 5 minut.** Najtrudniejszy jest pierwszy krok. Trzeba po prostu zacząć. Pierwsze 5 minut jest najważniejsze. Jeśli już coś zaczniemy robić, łatwiej jest to kontynuować. Jeśli rozpoczęcie działania będziemy ciągle odkładać na później (o kolejne 5 minut itd) to prawdopodobnie nie wykonamy go w ogóle.

**Rozpoczęcie zadania od czegoś prostego.** Jeżeli zaczniemy od czegoś prostego, bardzo prawdopodobne, że na początku naszego działania osiągniemy sukces, a to zachęci nas do dalszej pracy. Jeśli zaczniemy od czegoś trudnego możemy ponieść porażkę, która zniechęci do kolejnych działań.

**Metoda szwajcarskiego sera.** Duże zadanie do wykonania, to duży kawałek sera bez dziur. Z tego zadania można wyodrębnić mniejsze zadania, które są proste, mechaniczne i zajmują nie więcej niż 5-10 minut. W wolnych chwilach można zacząć od wykonywania właśnie tych zadań (zawsze można znaleźć kilka wolnych minut w ciągu dnia). Pracując tą metodą w końcu okaże się, że duże zadanie - duży kawałek sera stanie się serem szwajcarskim, który ma więcej dziur niż sera. Dziury te to już wykonane małe zadania.

**Podniesienie znajomości przedmiotu.** Łatwiej zabrać się do robienia czegoś, o czym coś wiemy. Wtedy zadanie nie wydaje się takie trudne. Dla laika w danej

„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

dziejnie, zadanie może jawić się jako niewykonalne, co zniechęci go do działania. Znajomość przedmiotu umożliwia lepszą organizację. Pozwala na wydzielenie z dużego zadania mniejszych, które można szybko wykonać.

„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”

## **PRAWDZIWA HISTORIA**

**Nazywam się Dariusz Skraskowski.** Pasjonuję się tematyką motywacji i rozwoju osobistego. Pracowałem jako sprzedawca, konsultant, szkoleniowiec, kierownik oddziału. Rozbudzanie chęci do działania w tych zawodach to umiejętność gwarantująca przetrwanie. Codziennie, przez wiele lat stosowałem opisane tutaj techniki do motywowania zarówno siebie, jak i innych osób.

Odbyłem kurs "**Praktyk NLP**" certyfikowany przez znakomitego trenera - Pana Andrzeja Batko, prowadzącego Instytut Neurolingwistyki [www.nlp.pl](http://www.nlp.pl)  
Napisałem dwie książki o marketingu i dwie książki o tematyce motywacyjnej.

Od kilku lat zgłębiając tematykę **marketingu i psychologii motywacji**. Moją specjalność to marketing telefoniczny i nlp. Pasją dla mnie jest **tworzenie narzędzi rozwojowych**.

**Zanim jednak opracowałem prosty i skuteczny system** radzenia sobie ze zwlekaniem, doświadczyłem w swoim życiu wielu trudnych chwil. W dzieciństwie latami oglądałem twarz pijanego ojca, który znęcał się nad całą naszą rodziną. Tysiące razy słyszałem, że się do niczego nie nadaję i nie osiągnę nic w życiu. Kilka razy uciekałem z domu przed rozwścieczonym ojcem, który wygrażał się, że mnie zabije.

**Czułem jednak, że można żyć inaczej.** Od dzieciństwa moją pasją stało się czytanie książek. Najbardziej podobały mi się te, które mówiły, jak radzić sobie z problemami i znajdować siły do dalszego życia. Wiedziałem, że jest wiele

„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

osób, które wychowywały się w jeszcze gorszych warunkach, a jednak poradziły sobie z problemami przeszłości i odniosły sukces.

**Moje życie było serią wzlotów i upadków.** Przeżyłem sytuacje, które powalały mnie na kolana. Bywały też miesiące, kiedy odnosiłem sukcesy i odbierałem nagrody i wyróżnienia za najlepsze wyniki w pracy. Zarabiałem większe pieniądze, a potem traciłem oszczędności podczas realizacji swoich pomysłów biznesowych.

**Do dziś pamiętam,** jak odszedłem z międzynarodowego wydawnictwa, aby założyć z kolegą lokalną gazetkę reklamową. W ciągu kilku miesięcy skończyły się oszczędności. Nie mając swojego mieszkania i pieniędzy, zamieszkałem w przyczepie kempingowej. Pamiętam dokładnie, jak zastała mnie tam zima.

**Przeszywający chłód,** zamrznięta herbata na stoliku i woda do mycia czerpana z pobliskiej studni. Byłem u kresu wytrzymałości psychicznej. Przy życiu trzymała mnie tylko jedna myśl - **jeśli raz sobie poradziłem z problemami, to poradzę sobie po raz kolejny i kolejny.** I kiedy zdawało mi się, że nie wytrzymam, pojawiła się możliwość, która zaprowadziła mnie do kolejnego sukcesu.

**Podjąłem pracę** w innej firmie wydawniczej jako handlowiec. Ustanowiłem kilka rekordów sprzedaży i zająłem się szkoleniem handlowców i koordynacją ich pracy. Po roku dostałem nawet możliwość prowadzenia oddziału firmy w innym mieście.

Z jednej strony osiągnięcia i bezpieczeństwo finansowe. Z drugiej strony chęć podążania własną drogą.

„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”

**Chciałem zostać pisarzem.** Zostawiłem więc to, co tworzyłem przez dwa lata i zacząłem pisać. Kilka lat zajmowałem się sprzedażą i marketingiem, dlatego pisałem o marketingu. Książeczka, a właściwie broszura licząca 40 stron miała tytuł „**Marketing - sekrety skuteczności**”.

**Zaczęły pojawiać się trudności.** Szukanie wydawcy i topniejące oszczędności dobijały mnie. W końcu uświadomiłem sobie bolesną rzeczywistość. Jeśli chcę wydać tę książkę, to muszę zrobić to sam. Nie miałem jednak pieniędzy. Pomyślałem, że znajdę sponsorów, którzy opłacą koszty wydania, w zamian za reklamę i bezpłatne egzemplarze broszury.

**Pomysł chwycił.** Wydałem 2000 egzemplarzy broszury o marketingu i przekazałem je reklamodawcom jako prezenty dla ich klientów. Wydrukowaną nadwyżkę 150 sztuk zostawiłem dla siebie.

**Wydałem książkę,** jednak nadal nie zarobiłem pieniędzy. Długi rosły. Nadeszły ciężkie dni. Sytuacja, w której się znalazłem, unieruchomiła mnie. Leżałem na materacu w wynajmowanym zawilgoconym pokoiku. Początek grudnia. Nie miałem pracy. Nie miałem pieniędzy. Miałem natomiast długi i kilka dni na opłacenie pokoju.

**Kompletny paraliż.** Kilka dni spędziłem w wynajmowanym pokoiku o głodzie i chłodzie. Poważnie zachorowałem. Pomyślałem, że skoro nie mam żadnego pomysłu na dalsze dni, to mogę chociaż robić coś, co lubię. Zacząłem czytać po raz kolejny (chyba siódmy) wspaniałą książkę **Anthony Robbinsa „Obudź w sobie olbrzyma”**. Czytałem i drzemałem na materacu. Tak minęły kolejne dni.

**W sobotę rano poderwałem się z łóżka.** Czułem, że muszę coś napisać. W głowie miałem setki myśli, które powoli przedostawały się do mojej świadomości. Zacząłem pisać. Trwało to jakieś 2-3 godziny. Ciągłe powtarzały się pewne elementy, które po kilkudniowych szlifach zawarłem w książce „**Gra o Życie**”. Te kilka kroków było tym, czego potrzebowałem, aby poradzić sobie z problemami. W swoim życiu codziennie korzystam z opisanych **magicznych pytań**.

**Czy zdarzyło Ci się** kiedykolwiek odkładać coś w nieskończoność, choć wiedziałeś, że i tak będziesz musiał to zrobić? A teraz wyobraź sobie, że łatwo i szybko zabierasz się do działania. Ze zdziwieniem zauważasz, że w biegu robisz rzeczy, które odkładałeś na później. Tak działają **magiczne pytania**.

**Słyszałeś może, że 90% procent** zaplanowanych działań nie dochodzi do skutku właśnie z powodu odkładania na później? Czytając tego e-booka dajesz sobie szansę na osiągnięcie rezultatów, o jakich niektórzy mogą tylko pomarzyć.

Ustalisz priorytety wśród rzeczy odkładanych na później. Odkryjesz ukryte skojarzenia, które odwodzą Cię od działań. Poznasz pozorne korzyści wynikające z odkładania na później. Skojarzysz cierpienie z odkładaniem na później. Skojarzysz przyjemność ze zrobieniem zaległych rzeczy. Poznasz sekret podejmowania natychmiastowych działań.

**Dlaczego tak nieliczni potrafią** skutecznie motywować się do działania?

Jeszcze kilka lat temu sam zadawałem sobie dokładnie takie pytanie. Efekty jakie wówczas osiągałem, były dalekie od zadowalających. Przyznam się szczerze - doprowadzały mnie do wielkiego stresu i zmartwień.

Na szczęście czasy, gdy miałem wspaniałe pomysły, które odchodziły w zapomnienie - minęły. Kilkaset przeczytanych książek i ciągle zdobywanie wiedzy o skutecznej motywacji sprawiły, że dzisiaj uczę w jaki sposób skutecznie motywować się do działania. Chcę podzielić się z Tobą praktyczną wiedzą. Dlatego napisałem tego e-booka.

**Tylko wyobraź sobie**, jakby to było, gdybyś wiedział jak zmotywować się do zrobienia czegoś, co jest naprawdę ważne dla Ciebie. Jakby to było, gdybyś mógł w ciągu kilku minut zebrać siły i zrobić coś, co odkładasz od jakiegoś czasu. Tylko pomyśl ile oszczędziłoby to zmartwień, trosk i nerwów.

I gdy tak czytasz te słowa, możesz pomyśleć o czymś, co pragniesz zrobić dla siebie, rodziny, firmy lub przyjaciół. Być może zaczynasz uświadamiać sobie, że jest jedna taka rzecz, która jest dla Ciebie najważniejsza.

**Gdy myślisz o tym**, zaczynasz odczuwać, że jeśli tego nie zrobisz, będziesz bardzo cierpieć. Pomyśl tylko, ile będzie Cię kosztowało odkładanie tego na później. Zobacz ile stracisz, jeśli tego nie zrobisz. Uświadom sobie straty, jeśli chodzi o Twoje zdrowie, Twoje relacje z rodziną, Twoje osiągnięcia zawodowe, Twoje złe samopoczucie, Twoje finanse. Zaczynasz uświadamiać sobie, że odkładanie tego na później kosztowało Cię już zbyt wiele cierpienia. Czujesz, że sprawia to cierpienie teraz i będzie przysparzało wiele cierpienia w przyszłości.

**A teraz pomyśl o tym, co dobrego** wydarzy się w Twoim życiu, gdy już to zrobisz. Tylko wyobraź sobie, jak korzystnie wpłynie to na Twoje zdrowie, Twoje relacje z rodziną, Twoje sukcesy zawodowe, Twoje relacje z przyjaciółmi, Twoje finanse. I gdy tak myślisz o tych dobrych rzeczach, zaczynasz odczuwać silną potrzebę, aby to zrobić.



Wiele osób podliczyło koszty odkładania ważnych rzeczy na później i korzyści wynikające z działania. Zaczęły działać i wygrały bezcenne nagrody: dobre zdrowie, spokój ducha, wielką radość i większe pensje.

**Co możesz zyskać** czytając tego e-booka i wykonując ćwiczenia? Różne badania pokazują, że tylko osoby potrafiące wciąż od nowa rozbudzać w sobie zapał do działania, osiągają sukcesy, dobrze zarabiają i potrafią cieszyć się życiem. Właściwie każda załatwiana sprawa nie obędzie się bez motywacji.

Każdego dnia załatwia się setki milionów spraw. Codziennie miliony osób starają się na różne sposoby motywować do działania. To bardzo cenna umiejętność, która może doprowadzić Twoje życie osobiste i zawodowe do rozkwitu. Ucząc się, jak szybko i skutecznie motywować się do działania, możesz żyć pełnią życia.

**Zapewne zechcesz poznać odpowiedzi na poniższe pytania.**

- Jak ustalić priorytety wśród rzeczy odkładanych na później?
- Jak odkryć przeszkody w podjęciu działania?
- Jak odkryć pozorne korzyści odkładania na później?
- Jak skojarzyć cierpienie z odkładaniem na później?
- Jak skojarzyć przyjemność ze zrobieniem zaległych rzeczy?
- Jak tę wiedzę wykorzystać praktycznie?

**E-book zawiera sześć części roboczych** mojego autorstwa, inspirowane twórczością **Joe Vitale, Anthony Robbinsa i Richarda Kocha**. Zawiera wiele cennych wskazówek, popartych praktycznymi przykładami z życia.

„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

**W zależności od Twojego doświadczenia** i zdobytej wiedzy, niektóre części będą dla Ciebie znajome. Zdaję sobie sprawę, że każdy wyrusza z innego miejsca i zmierza ku innym celom. Dlatego wybierz elementy, które pasują do Twojej sytuacji i wykorzystaj je w praktyce!

Dzisiaj chcę podzielić się z Tobą praktyczną wiedzą i doświadczeniami. Jeżeli chcesz już teraz odnosić korzyści, to wyznacz sobie każdego dnia 15 minut na przyswojenie interesującego zagadnienia. Czytaj e-booka i odpowiadaj na pytania. Odpowiedzi będą podstawą Twojego doświadczenia.

**Mam dla Ciebie dwie wiadomości:** złą i dobrą.

Najpierw ta zła. **Magiczne pytania nie działają.** Są bezwartościowe. Nie działają, jeśli nie będziesz wdrażać uzyskanych odpowiedzi w swoim życiu.

Teraz dobra wiadomość. **Magiczne pytania świetnie działają.** Działają szybko i skutecznie, gdy stosujesz w życiu uzyskane odpowiedzi.

- **Czy te pytania będą działać w Twoim przypadku?** To zależy od Ciebie. Ja daję narzędzia. Od Ciebie zależy, czy będziesz z nich korzystać. Jeśli chcesz jak najwięcej zyskać, zastosuj jedną podstawową zasadę, ważniejszą od innych. Stosując ją zdasz cuda.

- **Jaka to zasada?**

Jest bardzo prosta: rozwiń w sobie głębokie pragnienie, niezłomne postanowienie, że chcesz uwolnić się od zwlekania i zacząć z zapalem działać.

„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”

„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

Po prostu pamiętaj, jak ważne to jest dla Ciebie. Pomyśl tylko, że kiedy to postanowisz, rozpalisz wewnętrzny ogień motywacji.

Po przeczytaniu danej lekcji koniecznie odpowiedz na zamieszczone pytanie i wykonaj podane ćwiczenia. Jeśli będziesz mieć jakieś pytania, napisz do mnie na adres [darek@pogromcystresow.pl](mailto:darek@pogromcystresow.pl)

A teraz zapraszam do odkrywczej podróży ... Wybierz elementy, które pasują do Twojej sytuacji życiowej. Rozwiń je! Opieraj się na zdobytych doświadczeniach - są one kopalnią wartościowych informacji i najlepszym dowodem, że **sześć magicznych pytań** działa.

„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”

## MAGICZNE PYTANIA

**Poznasz teraz sześć magicznych pytań**, które pozwolą Ci zabrać się z zapałem za realizację zaległych spraw.

- 1 Magiczne pytanie** pozwoli skupić się na najważniejszym celu.
- 2 Magiczne pytanie** odkryje cierpienie kojarzone z działaniem.
- 3 Magiczne pytanie** odkryje przyjemności kojarzone z odkładaniem.
- 4 Magiczne pytanie** skojarzy cierpienie z odkładaniem.
- 5 Magiczne pytanie** skojarzy przyjemności z działaniem.
- 6 Magiczne pytanie** skieruje uwolnioną siłę na konstruktywne działania.

### PYTANIE 1. CO ODKŁADASZ NA PÓŹNIEJ?

**Każdy z nas chce zrobić coś w swoim życiu.** Wiele z tych rzeczy odkładamy na później. Na początek przyjrzymy się, czy i w Twoim życiu są takie zaległe sprawy. Zrób krótki przegląd obecnej sytuacji. Poproszę Cię o sporządzenie listy rzeczy odkładanych na później. Ta lista pozwoli Tobie ruszyć z miejsca. Ponieważ tak naprawdę rzeczy odkładane na później, to lista celów do realizacji.

**Wyznaczenie celu jest pierwszym krokiem** na drodze przekształcania niewidzialnego w widzialne - podstawą osiągania wyników. Kiedy odkryjesz cel, poświęcasz mu wiele emocji. Skupiając się na nim, zauważasz możliwości na swojej drodze. Zaczyna działać wybiórcze postrzeganie, co pozwala dostrzec możliwości realizacji celu.

„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

**Zrób listę tego, co odkładasz na później.** Wypisz rzeczy, które chcesz zrobić od jakiegoś czasu i ciągle odkładasz. Weź pod uwagę życie osobiste, rodzinne, zawodowe i społeczne. Zapisz to teraz.

---

---

---

---

---

---

---

Niżej znajdziesz spis tego, czego chcą ludzie. Jest to jednocześnie lista celów najczęściej odkładanych na później.

1. Chcesz schudnąć.
2. Chcesz zakochać się.
3. Chcesz napisać książkę.
4. Chcesz cieszyć się życiem.
5. Chcesz podróżować po świecie.
6. Chcesz wyjść za mąż (ożenić się).
7. Chcesz robić zdjęcia.
8. Chcesz nauczyć się języka obcego.
9. Chcesz zaoszczędzić pieniądze.
10. Chcesz zdobyć przyjaciół.
11. Chcesz nauczyć się grać na gitarze.
12. Chcesz czytać więcej książek.
13. Chcesz żyć w dostatku.

„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”

14. Chcesz ćwiczyć regularnie.
15. Chcesz spłacić długi.
16. Chcesz znaleźć pracę.
17. Chcesz zdrowo się odżywiać.
18. Chcesz poczuć się pewnie.
19. Chcesz wcześniej wstawać.
20. Chcesz mieć dobre samopoczucie.
21. Chcesz poradzić sobie z nerwicą.
22. Chcesz otworzyć własną firmę.
23. Chcesz przestać obgryzać paznokcie.
24. Chcesz nauczyć się tańczyć.
25. Chcesz zrobić prawo jazdy.
26. Chcesz mieć dziecko.
27. Chcesz osiągnąć niezależność finansową.
28. Chcesz więcej spać.
29. Chcesz mniej martwić się.
30. Chcesz działać społecznie.
31. Chcesz nie przejmować się opinią innych ludzi.
32. Chcesz robić to, co lubisz.
33. Chcesz zrobić własną stronę internetową.

**Koncentracja daje siłę.** Skupiona uwaga działa jak laser, który usuwa nasze problemy. Jeśli konsekwentnie skupiamy się na rzeczach dla nas najważniejszych, mamy dość czasu i energii na realizację celów. Przecież każdy człowiek ma do dyspozycji 24 godziny na dobę i określoną ilość energii życiowej. Należy więc starannie wybierać pragnienia, które chcemy realizować.

„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

**Pamiętaj.** Niektóre cele mają dla Ciebie o wiele większe znaczenie, niż pozostałe.

Wybierz jeden, który najbardziej Ciebie pociąga. Wybierz najważniejszy cel, który chcesz zrealizować i zapisz go na osobnej kartce. Na nim skup swoją uwagę.

---

---

## **PYTANIE 2. CO STRACISZ DZIAŁAJĄC?**

**Wybrałeś najważniejszy cel, który chcesz zrealizować.** Dopadają Cię wątpliwości. Obawiasz się, że podejmując działania możesz wiele stracić. Przychodzą do głowy obezwładniające myśli: co zrobię, jak sobie nie poradzę, co będzie jak stracę pieniądze. Zapisz swoje obawy, odpowiadając na pytania.

**- Jaką cenę zapłacisz, gdy zabierzesz się za realizację wybranego celu? Jakie straty zdrowotne, umysłowe, emocjonalne i finansowe poniesiesz? Opisz to.**

---

---

---

---

**- Chcę cieszyć się każdą chwilą życia.**

Odkładasz działania na później, ponieważ:

„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”

„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

- znajomi mogą traktować Ciebie jak idiotę, który cieszy się z byle czego,
- możesz stracić znajomych, którzy lubią sobie ponarzekać,
- inni ludzie mogą Tobie zazdrościć i zechcą wszystko popsuć.

**Pamiętaj.** Niektóre wymówki mają dla Ciebie o wiele większe znaczenie, niż pozostałe. Zaznacz te, które najbardziej zniechęcają do podjęcia działania. Wrócisz do nich później.

### **PYTANIE 3. CO ZYSKASZ ZWLEKAJĄC?**

**Wybrałeś najważniejszy cel, który chcesz zrealizować.** Cały czas jednak coś powstrzymuje Cię przed podjęciem działania. Okazuje się bowiem, że odkładanie na później daje Tobie pozorne korzyści. Przecież dzięki temu czujesz się bezpiecznie. Ponieważ możesz nadal przebywać w swojej strefie komfortu. Zapisz teraz pozorne korzyści, jakie daje odkładanie na później.

- **Co zyskasz, jeśli nadal będziesz odkładać to na później?** Jakie korzyści zdrowotne, umysłowe, emocjonalne i finansowe to przyniesie? Opisz to teraz.

---

---

---

---

- **Chcę cieszyć się każdą chwilą życia.**

„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”



„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

Odkładasz to na później, ponieważ:

- Twój znajomi uważają, że trzeba być poważnym,
- dzięki temu masz wielu znajomych, którzy lubią ponarzekać,
- inni ludzie nie zazdroszczą Tobie i dają spokój.

**Pamiętaj.** Niektóre wymówki mają dla Ciebie o wiele większe znaczenie, niż pozostałe. Zaznacz te, które najbardziej zniechęcają do podjęcia działania.

## **PYTANIE 4. CO STRACISZ ZWLEKAJĄC?**

**Teraz nadszedł czas, aby odkryć głębszy powód realizacji celu.** Rzeczywisty powód, dla którego chcesz go osiągnąć. Motywy kryjące się za nim, to siła napędowa wszelkich działań.

**Jeśli odkryjesz kilka wystarczająco ważnych powodów,** dla których chcesz spełnić swoje pragnienie, znajdziesz sposób. Ponieważ 80% motywacji uwalnia się, kiedy odkrywasz silne powody, dla których chcesz coś zrobić. Pozostałe 20% motywacji uwalnia się, kiedy znajdujesz sposób, jak to zrobić. Kilka silnych powodów może sprawić, że z zapałem zaczniesz robić coś, co odwlekasz latami.

Istnieje prosty sposób, który pozwala to zrobić. Wystarczy tylko uświadomić sobie, jak wiele tracisz odkładając realizację tego celu na później. Odpowiedz na poniższe pytania.

„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”

„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

- **Jaką cenę zapłacisz, jeśli nadal będziesz odkładać to na później?** Jakie straty zdrowotne, umysłowe, emocjonalne i finansowe poniesiesz? Poczuj cierpienie związane z tą sytuacją. Dostań się do tego uczucia. Opisz to niżej.

---

---

---

---

- **Chcę cieszyć się każdą chwilą życia.**

Odkładanie tego na później przyniesie cierpienie, ponieważ:

- nasilą się bóle żołądka i głowy,
- z powodu zmartwień masz nadciśnienie tętnicze,
- zaczynają się problemy z ubytkami zębów,
- zaczniesz siwieć,
- ludzie zaczną się od Ciebie odsuwać,
- będziesz coraz mniej zarabiać,
- przybędzie kłopotów w pracy.

**Pamiętaj.** Niektóre motywy mają dla Ciebie o wiele większe znaczenie, niż pozostałe. Zaznacz te, które najbardziej mobilizują Cię do działania. Na tych motywach skup swoją uwagę.

„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”

## **PYTANIE 5. CO ZYSKASZ DZIAŁAJĄC?**

**Czas odkryć korzyści** wynikające z podejmowanych działań. Zapewne wiele skorzystasz, zabierając się do działania. Zapisz jak najwięcej odpowiedzi na poniższe pytania.

- **Co zyskasz, kiedy zabierzesz się za realizację wybranego celu?** Jak dobrze będziesz się z tym czuć? Poczuj radość, którą kojarzysz z realizacją pragnienia. Dostań się do tego uczucia. Niech Twoje emocje potęgują się. Opisz to.

---

---

---

---

- **Chcę cieszyć się każdą chwilą życia.**

Szybkie działanie przyniesie korzyści, ponieważ:

- zyskasz na zdrowiu,
- będziesz mógł naprawdę cieszyć się z tego, że żyjesz,
- będziesz lepiej wyglądać,
- zaczniesz przyciągać do siebie innych radosnych ludzi,
- zaczniesz cieszyć się pracą,
- zaczniesz więcej zarabiać,

**Pamiętaj.** Niektóre motywy mają dla Ciebie o wiele większe znaczenie, niż

„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

pozostałe. Zaznacz te, które dają Ci największą siłę do działania. Na tych motywach skup swoją uwagę.

## **PYTANIE 6. CO ZROBISZ TERAZ?**

**Masz już odpowiedzi na pięć magicznych pytań.** Zostało jeszcze jedno pytanie, które pozwoli ukierunkować uwolnioną energię na konstruktywne działania.

- **Co zrobisz w tej chwili?** Jakie działania są w zasięgu Twoich możliwości teraz? Zapisz jak najwięcej rzeczy, które możesz zrobić. Wybierz te, za które zabierzesz się natychmiast. Zapisz to.

---

---

---

---

- **Chcę cieszyć się każdą chwilą życia.**

Lista rzeczy, które możesz zrobić:

- umówić się ze znajomymi, którzy emanują radością,
- zrobić listę książek o tej tematyce i przeczytać je,
- zadzwonić do znajomego i zapytać, jak on to robi, że potrafi zachować pogodę ducha w każdej sytuacji,
- obejrzeć swoje ulubione filmy komediowe,

„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”

„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

- posłuchać swojej ulubionej muzyki,
- nauczyć się opowiadać zabawne historyjki.

**Zaznacz te punkty z listy, które zrobisz natychmiast.** Możesz od razu zadzwonić do znajomego i popytać o jego sekrety radosnego życia. Przecież przy każdym spotkaniu prosi o kontakt telefoniczny. Bierz słuchawkę do ręki i dzwoń.

„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”

## **1 MAGICZNY PRZYKŁAD**

### **1. CO ODKŁADASZ NA PÓŹNIEJ?**

- Chcesz nauczyć się języka obcego.

### **2. CO STRACISZ DZIAŁAJĄC?**

- zabierze to mnóstwo czasu,
- dobre szkoły językowe dużo kosztują,
- język obcy może nie przydać Ci się w życiu,
- trudno przychodzi Ci nauka,
- zajmuje to strasznie dużo czasu,
- jest to trudne i może mi się nie udać,
- mam inne rzeczy do zrobienia,
- dobry kurs dużo kosztuje.

### **3. CO ZYSKASZ ZWLEKAJĄC?**

- masz czas na swoje sprawy,
- oszczędzasz pieniądze, które musiałbyś płacić za naukę,
- oszczędzasz w ten sposób czas i energię na przydatne w życiu sprawy,
- unikasz trudu nauki,
- zyskujesz komfort psychiczny,
- nie musisz się uczyć,
- możesz dużo leniuchować,
- możesz zająć się bieżącymi sprawami,
- zaoszczędzisz pieniądze.

### **4. CO STRACISZ ZWLEKAJĄC?**

## „POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

- z upływem czasu będzie Tobie coraz trudniej nauczyć się języka obcego,
- stracisz dobrą pracę, bo ważna jest w niej znajomość języka,
- nie poradzisz sobie na wycieczce zagranicznej,
- nie możesz śledzić ważnych informacji ze świata,
- nie możesz korespondować ze znajomymi na świecie,
- uciekają możliwości międzynarodowej współpracy,
- nie dostaniesz lepszej pracy,
- nie przeczytasz swoich ulubionych książek w oryginale,
- nie poznasz innej kultury i ludzi którzy ją reprezentują,
- nie porozumiesz się z obcokrajowcem.

### 5. CO ZYSKASZ DZIAŁAJĄC?

- jak szybko zaczniesz, to nauka pójdzie Ci łatwo,
- zdobędziesz lepszą pracę,
- poradzisz sobie podczas wyjazdów zagranicznych,
- zdobędziesz dostęp do wartościowych informacji dostępnych w obcym języku,
- pogłębisz relacje ze znajomymi z innych krajów,
- nawiądziesz międzynarodowe kontakty biznesowe,
- zyskasz możliwość poznawania obcych kultur,
- będziesz oglądać filmy bez dubbingu,
- przeczytasz wiele ciekawych książek niedostępnych w języku polskim,
- łatwo porozumiesz się z osobami mówiącymi w innym języku.

### 6. CO ZROBISZ TERAZ?

- poszukać w internecie ciekawych kursów,
- porozmawiać ze znajomymi o możliwościach szybkiej i łatwej nauki języka,
- zacząć oglądać anglojęzyczne programy i filmy z tłumaczeniem,

„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”

„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

- słuchać audycji radiowych i taśm w obcym języku,
- tłumaczyć ze słownikiem jakąś ciekawą książkę,
- znaleźć dobry kurs i rozpocząć naukę,
- zaplanować codziennie 40 minut na naukę języka.

## **2 MAGICZNY PRZYKŁAD**

### **1. CO ODKŁADASZ NA PÓŹNIEJ?**

- Chcesz robić zdjęcia.

### **2. CO STRACISZ DZIAŁAJĄC?**

- musisz wydać dużo pieniędzy na dobry sprzęt,
- musisz nauczyć się jak robić dobre zdjęcia,
- robienie zdjęć zajmuje dużo czasu,
- Twoje zdjęcia mogą się nikomu nie spodobać.

### **3. CO ZYSKASZ ZWLEKAJĄC?**

- oszczędzasz pieniądze na sprzęcie,
- nie musisz uczyć się jak robić zdjęcia,
- masz dużo czasu na inne zajęcia,
- unikasz krytyki nieudanych zdjęć.

### **4. CO STRACISZ ZWLEKAJĄC?**

- będziesz się nudzić,
- umęczy Cię odkładanie na bok tego co lubisz robić,
- będziesz czuć żal do siebie,

„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”



„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

- ucierpi na tym Twoje poczucie wartości.

#### 5. CO ZYSKASZ DZIAŁAJĄC?

- nauczysz się czegoś, co Cię fascynuje,
- inni docenią Twoją pasję,
- poznam wielu ludzi zajmujących się fotografią,
- będziesz uwieczniać najpiękniejsze chwile swojego życia,
- poczujesz zadowolenie, dumę i poczucie spełnienia.

#### 6. CO ZROBISZ TERAZ?

- dowiedzieć się więcej o swojej pasji czytając książki, serwisy internetowe, fotoblogi,
- możesz kupić dobry aparat,
- opublikować swoje zdjęcia na fotoblogach,
- wziąć udział w kursie fotografii,
- porozmawiać ze znajomymi pasjonatami fotografii.

## **3 MAGICZNY PRZYKŁAD**

#### 1. CO ODKŁADASZ NA PÓŹNIEJ?

- Chcesz wyjść za mąż (ożenić się).

#### 2. CO STRACISZ DZIAŁAJĄC?

- boisz się, że będziesz czuła się po ślubie jak służąca,
- rodzice mogą nie zaakceptować partnera,
- może będziesz żałować tej decyzji do końca życia,

„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”

„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

- partner może mieć Ciebie pod pantoflem,
- nie będziesz spotykać się ze znajomymi,
- partner może chcieć Tobą rządzić,
- po ślubie nie będzie już tak fajnie, jak teraz,
- stracisz swobodę i wolność,
- rodzice przestaną Tobie pomagać,
- stracisz dofinansowanie na dzieci i mieszkanie.

### 3. CO ZYSKASZ ZWLEKAJĄC?

- czujesz swobodę i wolność,
- unikniesz kłopotliwej sytuacji z rodzicami,
- przynajmniej nie popełnisz błędu związania się z kimś nieodpowiednim,
- partner musi cały czas się o Ciebie starać,
- możesz często spotykać się ze znajomymi,
- teraz jest dobrze, to po co to zmieniać,
- zachowasz swobodę i wolność,
- rodzice nadal będą Tobie pomagać,
- otrzymasz dofinansowanie na dzieci i mieszkanie.

### 4. CO STRACISZ ZWLEKAJĄC?

- partner może Cię w każdej chwili zostawić,
- nie będziesz wiedziała jak przedstawiać partnera znajomym,
- będziesz obawiać się o swoje bezpieczeństwo finansowe w razie rozstania,
- dzieci będą nazywane bękartami,
- ludzie będą gadać, że tak nie wypada.

„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

#### 5. CO ZYSKASZ DZIAŁAJĄC?

- pewność, że partner będzie z Tobą,
- będziesz mieć zabezpieczenie finansowe,
- będziesz mieć rodzinę,
- wybawisz się na ślubie i weselu,
- dzieci będą miały normalną rodzinę,
- ludzie dadzą Ci prezenty i będą życzyć wszystkiego najlepszego.

#### 6. CO ZROBISZ TERAZ?

- poprosić partnera o rękę,
- pójść do urzędu i uzgodnić datę ślubu,
- opłacić orkiestrę.

## **4 MAGICZNY PRZYKŁAD**

#### 1. CO ODKŁADASZ NA PÓŹNIEJ?

- Chcesz podróżować po świecie.

#### 2. CO STRACISZ DZIAŁAJĄC?

- wydasz mnóstwo pieniędzy,
- musisz nauczyć się języka obcego,
- braknie Ci towarzystwa przyjaciół,
- nie stać Ciebie na podróżę,
- jest to niewygodne i męczące,
- nie masz na to czasu,
- podróżowanie stało się ostatnio niebezpieczne.

„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”

### 3. CO ZYSKASZ ZWLEKAJĄC?

- oszczędzisz dużo pieniędzy,
- nie musisz uczyć się języka obcego,
- możesz więcej czasu przebywać z przyjaciółmi,
- nie musisz wydawać pieniędzy,
- masz dużo czasu na inne zajęcia,
- unikasz niewygody i nieprzyjemnych sytuacji.
- nic nie ryzykujesz unikając niebezpieczeństw podróży,

### 4. CO STRACISZ ZWLEKAJĄC?

- ciągle będzie Ci tego brakować,
- będziesz źle się czuć,
- za kilka lat może być już za późno na takie podróże,
- będziesz czuć się gorszy od znajomych, którzy spełniają swoje marzenia,
- nie będziesz mieć tematu do rozmów ze znajomymi, którzy podróżują,
- ominie Cię poznawanie nowych ludzi,
- możesz nigdy nie zobaczyć tylu wspaniałych miejsc,
- ominą Cię wspaniałe przygody,
- nie zobaczysz jaki piękny jest świat,
- nie doświadczysz szczęścia, które jest udziałem osób realizujących marzenia.

### 5. CO ZYSKASZ DZIAŁAJĄC?

- nareszcie spełnisz swoje marzenia,
- poczujesz się świetnie,
- możesz pojechać razem ze znajomymi, którzy wybierają się w podróż w tym roku,

„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

- będziesz czuć się bardziej wartościową osobą,
- zyskasz w oczach znajomych, którzy podróżują po świecie,
- będziesz miał o czym rozmawiać ze znajomymi,
- poznasz nowych ludzi,
- wreszcie zobaczysz te wspaniałe miejsca,
- doświadczysz wspaniałych przygód,
- zobaczysz jaki piękny jest świat,
- doświadczysz szczęścia realizując marzenia.

## 6. CO ZROBISZ TERAZ?

- oglądać programy telewizyjne w języku, którego chcesz się nauczyć,
- wypisać listę miejsc, które chcesz odwiedzić,
- porozmawiać ze znajomymi, którzy tam byli,
- zgrać termin wyjazdu z wyjazdem znajomych,
- poczytać przewodniki turystyczne,
- nauczyć się podstaw języka z mini rozmówek,
- oszacować ile pieniędzy możesz odłożyć przed urlopem,
- rozważyć kredyt wakacyjny,
- poczytać strony i blogi podróżnicze,
- znaleźć towarzyszy podróży,
- skorzystać z porad znajomych podróżujących po świecie,
- zaplanować trasę podróży i ... pojechać.

## 5 MAGICZNY PRZYKŁAD

### 1. CO ODKŁADASZ NA PÓŹNIEJ?

- Chcesz cieszyć się życiem.

### 2. CO STRACISZ DZIAŁAJĄC?

- znajomi mogą traktować Cię jak idiotę, który cieszy się z byle czego,
- możesz stracić znajomych, którzy lubią sobie ponarzekać,
- inni ludzie mogą Tobie zazdrościć i zechcą wszystko popsuć.

### 3. CO ZYSKASZ ZWLEKAJĄC?

- nie narazisz się znajomym, którzy uważają, że trzeba być poważnym,
- masz wielu znajomych, którzy lubią ponarzekać,
- inni ludzie nie będą zazdrośni i dadzą Ci spokój.

### 4. CO STRACISZ ZWLEKAJĄC?

- nasilą się bóle żołądka i głowy,
- z powodu zmartwień masz nadciśnienie tętnicze,
- zaczynają się problemy z ubytkami zębów,
- zaczną pojawiać się siwe włosy,
- ludzie zaczną się od Ciebie odsuwać,
- będziesz coraz mniej zarabiać,
- przybędzie Ci kłopotów w pracy.

„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

## 5. CO ZYSKASZ DZIAŁAJĄC?

- zyskasz na zdrowiu,
- będziesz mógł (mogła) naprawdę cieszyć się z tego, że żyjesz,
- będziesz lepiej wyglądać,
- zaczniesz przyciągać do siebie innych radosnych ludzi,
- zaczniesz cieszyć się pracą,
- zaczniesz więcej zarabiać.

## 6. CO ZROBISZ TERAZ?

- możesz umówić się ze znajomymi, którzy emanują radością,
- zrobić listę książek o tej tematyce i przeczytać je,
- zadzwonić do znajomego i zapytać, jak on to robi, że potrafi zachować pogodę ducha w każdej sytuacji,
- obejrzeć swoje ulubione filmy komediowe,
- posłuchać swojej ulubionej muzyki,
- nauczyć się opowiadać zabawne historyjki.

# 6 MAGICZNY PRZYKŁAD

## 1. CO ODKŁADASZ NA PÓŹNIEJ?

- Chcesz napisać książkę.

## 2. CO STRACISZ DZIAŁAJĄC?

- nie masz czasu,
- zaniedbasz inne rzeczy,
- nikt nie będzie chciał jej wydać,

„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”

„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

- okaże się, że jesteś miernym pisarzem,
- nikt tego nie będzie chciał czytać,
- zabraknie pomysłów na dalsze książki.
- nie będziesz miał za co żyć, bo właśnie straciłeś dobrą pracę,
- nie będziesz miał czasu znaleźć kolejnej pracy,
- nie będziesz mógł się w pełni poświęcić nowemu zajęciu,
- robiąc kilka rzeczy na raz, nie zrobisz nic dobrze,

### 3. CO ZYSKASZ ZWLEKAJĄC?

- masz czas na inne zajęcia,
- możesz zająć się swoimi sprawami,
- nie stracisz czasu na bezsensowne szukanie wydawcy,
- nikt nie zarzuci Tobie, że jesteś miernym pisarzem,
- unikniesz poczucia odrzucenia,
- będziesz przebywać w swojej strefie komfortu,
- będziesz miał czas na szukanie nowej pracy,
- możesz zarabiać na życie i spłacać mieszkanie,
- możesz w pełni poświęcić się pracy, co da szybkie efekty,
- robiąc jedną rzecz, zrobisz ją dobrze,

### 4. CO STRACISZ ZWLEKAJĄC?

- takie odkładanie może sprawić, że nigdy nie będziesz żyć z pisania,
- będziesz czuć się niespełniony,
- pogłębi się Twoje niezadowolenie z życia,
- zaczniesz więcej marudzić,
- zaczniesz przyciągać do siebie inne niezadowolone z życia osoby,
- stracisz szansę stworzenia czegoś wielkiego,



## 5. CO ZYSKASZ DZIAŁAJĄC?

- im szybciej zaczniesz pisać, tym szybciej będziesz żyć z pisania,
- będziesz czuć spełnienie,
- będziesz czuć większą radość z życia,
- będziesz mieć dużo dobrej energii,
- zaczniesz pomagać innym ludziom,
- będziesz spotykać się ze szczęśliwymi ludźmi,
- stworzysz coś, co da Tobie satysfakcję,
- taka książka może być wstępem do czegoś wielkiego,
- ludzie docenią Twoją twórczość,
- poczujesz zadowolenie,
- łatwiej będzie pisać kolejne książki.

## 6. CO ZROBISZ TERAZ?

- napisać brakujące 33 historie do książki,
- przeczytać książki o pisaniu książek,
- przeczytać dobrze sprzedające się książki tematyczne,
- zapytać o radę osoby, które już napisały książkę,
- wygospodarować dwie godziny dziennie na pisanie,
- nosić przy sobie notes, by zapisywać pomysły,
- dowiedzieć się w jaki sposób najlepsi pisarze pisali i wydawali swoje bestselery,
- pójść na kurs jak pisać książki,
- usiąść już teraz i napisać cokolwiek, aby poćwiczyć pisanie.

## 7 MAGICZNY PRZYKŁAD

### 1. CO ODKŁADASZ NA PÓŹNIEJ?

Chcesz schudnąć.

### 2. CO STRACISZ DZIAŁAJĄC?

- nie będziesz mogła (mógł) jeść tyle ile chcesz,
- będziesz musiała (musiał) ćwiczyć,
- będziesz ciągle głodna (głodny),
- będziesz wydawać więcej pieniędzy na zdrowie i odżywianie,
- nie smakuje Ci dietetyczne jedzenie.

### 3. CO ZYSKASZ ZWLEKAJĄC?

- będziesz mogła (mógł) jeść co Ci się podoba,
- unikniesz wyczerpujących ćwiczeń,
- będziesz nasycona (nasycony),
- oszczędzisz pieniądze kupując tanie jedzenie,
- będziesz mogła (mógł) jeść to, co Ci smakuje.

### 4. CO STRACISZ ZWLEKAJĄC?

- będziesz się źle czuć,
- znajomi będą śmiać się z Twojej tuszy,
- będziesz częściej chorować,
- jak dalej będziesz tyć, poruszanie będzie kosztować Cię dużo wysiłku,
- żaden chłopak (dziewczyna) nie zechce takiego tłuściocha.

„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

## 5. CO ZYSKASZ DZIAŁAJĄC?

- będziesz świetnie się czuć,
- znajomi będą Ciebie chwalić za wytrwałość,
- będziesz zdrowsza (zdrowszy),
- będziesz poruszać się z gracją,
- chłopcy (dziewczęta) będą się za Tobą oglądać,
- będziesz podobać się dziewczynom (chłopakom).

## 6. CO ZROBISZ TERAZ?

- możesz przeczytać książkę o zdrowym odżywianiu,
- jeść więcej warzyw i owoców,
- więcej spacerować,
- poszukać sklepów ze zdrową żywnością,
- porozmawiać z ludźmi, którzy ostatnio zrzucili parę kilogramów,
- zapisać się na aerobik.

# 8 MAGICZNY PRZYKŁAD

## 1. CO ODKŁADASZ NA PÓŹNIEJ?

Chcesz zakochać się.

## 2 . CO STRACISZ DZIAŁAJĄC?

- będziesz szukać kogoś, a to krępuje i wystawi Cię na pośmiewisko ludzi,
- partner może Cię zdradzić,
- jak minie pierwsze zauroczenie, to wszystko posypie się i stracisz swoją niezależność,

„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”

„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

- partner może kosztować Cię wiele pieniędzy.

### 3. CO ZYSKASZ ZWLEKAJĄC?

- unikasz skrepowania i chronisz się przed ośmieszeniem,
- unikasz zdrady i czujesz pozorny spokój,
- zachowujesz swoją niezależność i wolność,
- masz dużo czasu dla siebie,
- oszczędzisz dzięki temu pieniądze.

### 4. CO STRACISZ ZWLEKAJĄC?

- ciągle będziesz odczuwać samotność,
- nie zaznasz prawdziwej radości w życiu,
- będziesz czuć się głupio pośród innych par,
- Twoje życie ogarnie pustka,
- nie lubisz spędzać wolnego czasu samotnie,
- nie doświadczysz wspaniałego seksu.

### 5. CO ZYSKASZ DZIAŁAJĄC?

- poznasz kogoś wspaniałego, z kim będziesz doświadczać wspaniałości życia,
- Twoje życie nabierze sensu,
- poznasz nowych ludzi, z którymi będziesz świetnie bawić się,
- poczujesz swobodę podczas spotkań z innymi parami,
- będziecie z partnerem miło spędzać czas,
- będziesz dzielić się z partnerem swoimi problemami i radościami,
- zyskasz wiele nowych wrażeń patrząc na świat z nowej perspektywy (perspektywy zakochanej osoby),
- będziesz mieć wspaniały seks.

„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”

## 6. CO ZROBISZ TERAZ?

- możesz poczytać książkę o tym, jak poznać atrakcyjne osoby,
- zadbać o siebie (siłownia, kosmetyczka),
- pójść na imprezę do znajomych lub na koncert,
- umówić się na randkę,
- zastanowić się, jakie cechy ma mieć osoba, której szukasz,
- zapytać o radę szczęśliwe pary, które znasz.

## 9 MAGICZNY PRZYKŁAD

### 1. CO ODKŁADASZ NA PÓŹNIEJ?

- Chcesz znaleźć pracę.

### 2. CO STRACISZ DZIAŁAJĄC?

- może się okazać, że nie polubisz ludzi, którzy tam pracują,
- za mało będą Tobie płacić,
- będziesz zostawać po godzinach,
- szef może być upierdliwy,
- nie będziesz mieć możliwości rozwoju,
- nie będziesz mieć czasu na swoje hobby,
- obawiasz się, że ucierpi na tym Twoje życie rodzinne,
- nie lubisz wykonywać poleceń innych osób,
- nie lubisz takiej pracy,
- męczy Ciebie taka praca,
- nie pasujesz do takiego zajęcia.

### 3. CO ZYSKASZ ZWLEKAJĄC?

- możesz spać do woli i leniuchować,
- teraz masz czas na spotkania z ludźmi, których lubisz,
- czekasz na pracę, w której Ci lepiej zapłacą,
- siedząc w domu masz czas na swoje hobby,
- chcesz być szefem własnej firmy, a na razie nie możesz jej założyć,
- czekasz na pracę, która da Ci większe możliwości rozwoju,
- lubisz spędzać wiele czasu z rodziną.

### 4. CO STRACISZ ZWLEKAJĄC?

- zanudzisz się w domu na śmierć,
- nie będziesz mieć za co żyć,
- będziesz czuć się bezwartościową osobą,
- żona (mąż) będzie głądzić, że jesteś śmierdzącym leniem,
- przez to masz problemy finansowe.

### 5. CO ZYSKASZ DZIAŁAJĄC?

- będziesz mieć jakieś zajęcie w ciągu dnia,
- będziesz mieć pieniądze na bieżące potrzeby i rozrywki,
- będziesz czuć, że jesteś do czegoś potrzebny (potrzebna),
- żona (mąż) ucieszy się, że zacznie się wam lepiej powodzić,
- staniesz finansowo na nogi,
- znasz i lubisz ludzi, którzy tam pracują,
- ta praca wymaga samodzielności, a to lubisz,
- masz nienormowany czas pracy i możesz pracować krócej,
- szef jest sympatyczny i pomaga ambitnym pracownikom,

„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

- lubisz taką pracę,
- wykonywanie tej pracy przychodzi Tobie z łatwością,
- ta praca jest zgodna z Twoimi zainteresowaniami,
- pasujesz do takiej pracy,
- będziesz mieć możliwości awansu i rozwoju.

#### 6. CO ZROBISZ TERAZ?

- przejrzeć ogłoszenia o pracę,
- popytać znajomych, czy mają dla Ciebie pracę,
- obdzwonić dawnych pracodawców,
- zrobić listę swoich mocnych stron,
- poszukać, w których zawodach te cechy będą przydatne,
- zastanowić się, co lubisz robić,
- rozesłać CV do firm.

## **10 MAGICZNY PRZYKŁAD**

#### 1. CO ODKŁADASZ NA PÓŹNIEJ?

- Chcesz spłacić długi.

#### 2. CO STRACISZ DZIAŁAJĄC?

- nie starczy Tobie na życie.

#### 3. CO ZYSKASZ ZWLEKAJĄC?

- masz pieniądze na bieżące potrzeby.

„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”

#### 4. CO STRACISZ ZWLEKAJĄC?

- będziesz się coraz gorzej czuć,
- ludzie stracą do Ciebie zaufanie,
- narosną odsetki, których nie dasz rady spłacić,
- wpłynie to źle na Twoją samoocenę,
- stracisz przez to przyjaciół, którzy Ci zaufali.

#### 5. CO ZYSKASZ DZIAŁAJĄC?

- lepiej się poczujesz,
- ludzie będą Ci ufać,
- szybsza spłata pozwoli oszczędzić pieniądze,
- poczujesz się wartościowym człowiekiem,
- wzrośnie Twoje poczucie wartości,
- umocnisz więzi z osobami, które Ci zaufały.

#### 6. CO ZROBISZ TERAZ?

- zrobić listę wierzycieli,
- opracować plan spłaty długów,
- skontaktować się z tymi osobami i przedstawić plan spłaty,
- wysłać pierwszą ratę przez internet.



## 11 MAGICZNY PRZYKŁAD

### 1. CO ODKŁADASZ NA PÓŹNIEJ?

- Chcesz ćwiczyć regularnie.

### 2. CO STRACISZ DZIAŁAJĄC?

- zabraknie Tobie czasu na inne zajęcia,
- kosztuje Cię to dużo wysiłku,
- po ćwiczeniach masz zakwasy,
- bolą Cię mięśnie,
- znajomi będą się śmiać, widząc jak ćwiczysz,
- w klubie będą śmiać się z Twojej sylwetki,
- możesz wyjść na głupca, bo nie wiesz jak masz ćwiczyć,
- będziesz czuć skrępowanie,
- trzeba poświęcać dużo czasu na treningi.

### 3. CO ZYSKASZ ZWLEKAJĄC?

- masz czas na swoje sprawy,
- nie musisz się męczyć,
- unikasz w ten sposób bólu mięśni,
- znajomi dadzą Ci spokój,
- unikasz w ten sposób wyśmiewania się z Ciebie,
- nie narażasz się na kontuzję,
- nie wyjdiesz na głupca, który nie wie jak ma ćwiczyć,
- w domu czujesz się swobodnie i bezpiecznie,
- zyskujesz czas dla przyjaciół i rodziny.

#### 4. CO STRACISZ ZWLEKAJĄC?

- będziesz mieć mało energii życiowej,
- będziesz częściej chorować,
- będziesz się gorzej czuć,
- staniesz się gruby (gruba),
- będziesz coraz gorzej wyglądać,
- staniesz się słaba (słaby) i niepewna (niepewny).

#### 5. CO ZYSKASZ DZIAŁAJĄC?

- poznasz nowych ludzi,
- będziesz mieć więcej energii,
- będziesz zdrowsza (zdrowszy),
- będziesz się lepiej czuć,
- nabierzesz siły i pewności siebie,
- będziesz lepiej wyglądać,
- wyładniejesz i schudniesz,
- mięśnie nabiorą sprężystych kształtów.

#### 6. CO ZROBISZ TERAZ?

- codziennie rano 15 minut ćwiczyć,
- zapisać się na zajęcia do pobliskiego klubu,
- wysiadać jeden przystanek przed domem i chodzić pieszo,
- znaleźć partnera do wspólnych ćwiczeń,
- zadzwonić do znajomego i umówić się na bieganie.

## 12 MAGICZNY PRZYKŁAD

### 1. CO ODKŁADASZ NA PÓŹNIEJ?

- Chcesz żyć w dostatku.

### 2. CO STRACISZ DZIAŁAJĄC?

- trzeba na to ciężko pracować,
- wydajesz tyle ile zarabiasz,
- pieniądze się Ciebie nie trzymają,
- nie masz pomysłu jak się wzbogacić.

### 3. CO ZYSKASZ ZWLEKAJĄC?

- zaspokajasz swoje bieżące potrzeby,
- nie musisz się przepracowywać,
- nie musisz się wysilać,
- nie musisz ryzykować.

### 4. CO STRACISZ ZWLEKAJĄC?

- nigdy nie będziesz żyć w dostatku, jak nic nie zrobisz,
- nie będziesz mieć środków, by realizować swoje marzenia,
- nie osiągniesz stabilności finansowej,
- będziesz przykuty do czterech ścian swojego mieszkania, bo nie będzie Cię stać nawet na to, by gdziekolwiek wyjść.

„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

## 5. CO ZYSKASZ DZIAŁAJĄC?

- będziesz w stanie dostać wszystko to, czego naprawdę pragniesz,
- osiągniesz stabilność finansową,
- odejdzie Ci wiele zmartwień,
- będziesz mieć więcej czasu wolnego,
- pozwoli to na częstsze podróże,
- nie będziesz się martwić o to, jak wiązać koniec z końcem,
- Twoja rodzina będzie miała zapewniony dobry byt,
- pozwoli to pomagać potrzebującym.

## 6. CO ZROBISZ TERAZ?

- dowiedz się jak inni osiągnęli sukces,
- poszukaj lepszej pracy,
- zainwestuj w siebie, w rozwój niezbędnych umiejętności,
- mniej otwarte oczy na okazje, które przecież same do nas przychodzą,
- wypisz rzeczy, które chcesz robić i dobrze się im przyjrzyj.

# 13 MAGICZNY PRZYKŁAD

## 1. CO ODKŁADASZ NA PÓŹNIEJ?

- Chcesz czytać więcej książek.

## 2. CO STRACISZ DZIAŁAJĄC?

- nie masz czasu,
- są zawsze ważniejsze sprawy,
- nie masz warunków,

„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”

„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

- coś Cię zawsze rozprasza,
- czujesz zbyt wielkie zmęczenie,
- książki są za drogie,
- czytanie Cię nudzi i męczy.

### 3. CO ZYSKASZ ZWLEKAJĄC?

- zyskujesz czas na ważniejsze sprawy,
- relaksujesz się przy TV i komputerze,
- oczy Cię nie boją,
- chodzisz wcześniej spać.

### 4. CO STRACISZ ZWLEKAJĄC?

- nie nadążasz z czytaniem książek,
- uwsteczniasz się,
- nie przyswajasz nowych informacji,
- zanika Twoja kreatywność,
- czujesz, że wiele tracisz,
- masz ubogie słownictwo,
- czujesz do siebie żal, że nie kończysz rzeczy, które zaczynasz,
- nudzisz się w wolnym czasie, gdy nie ma nic ciekawego w telewizji.

### 5. CO ZYSKASZ DZIAŁAJĄC?

- będziesz dużo wiedzieć,
- rozwiniesz się emocjonalnie,
- rozwiniesz większe poczucie humoru,
- Twoje riposty będą szybkie i celne,
- będziesz mieć poczucie satysfakcji,

„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

- poczujesz większą pewność siebie w kontaktach z innymi ludźmi,
- będziesz mieć więcej tematów do dyskusji.

## 6. CO ZROBISZ TERAZ?

- zarezerwuj sobie czas na codzienne czytanie,
- wyłącz telewizor i komputer,
- popytaj znajomych, jaką ciekawą książkę by Tobie polecili,
- wypożycz/kup wciągającą książkę na temat, który Cię interesuje,
- zapisz się do dobrej biblioteki,
- pisz krótkie recenzje przeczytanych książek i zamieszczaj na serwisach literackich,
- zapisz się na kurs szybkiego czytania.

# 14 MAGICZNY PRZYKŁAD

## 1. CO ODKŁADASZ NA PÓŹNIEJ?

- Chcesz nauczyć się grać na gitarze.

## 2. CO STRACISZ DZIAŁAJĄC?

- nie masz czasu,
- gitara i kursy są drogie,
- nie masz talentu,
- ludzie się będą z Ciebie śmiać,
- jest to bardzo trudne.

„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”

### 3. CO ZYSKASZ ZWLEKAJĄC?

- masz czas na inne sprawy,
- nie ponosisz kosztów,
- nie musisz się trudzić i denerwować, że Ci nie wychodzi.

### 4. CO STRACISZ ZWLEKAJĄC?

- nie zrealizujesz swojego marzenia,
- nie udowodnisz nikomu na co Cię stać,
- jeśli tego nie zrobisz, to wszystko inne też nie wyjdzie.

### 5. CO ZYSKASZ DZIAŁAJĄC?

- będziesz robił to o czym zawsze marzyłeś,
- sama nauka będzie sprawiać Ci przyjemność,
- gdy poświęcisz czas swojej pasji, życie nabierze smaku,
- zaimponujesz dziewczynie/chłopakowi,
- założysz zespół i będziesz się świetnie bawić,
- będziesz mógł grać na imprezach, ogniskach itp.

### 6. CO ZROBISZ TERAZ?

- porozmawiaj z kimś kto umie grać na gitarze,
- poproś aby znajomy udzielił Ci kilka lekcji,
- pożycz od kogoś gitarę,
- odłóż trochę pieniędzy,
- kup sobie gitarę,
- znajdź dobrego nauczyciela,
- kup dobre podręczniki, z których możesz uczyć się samodzielnie,
- wyznacz sobie godziny ćwiczeń i przestrzegaj ich,

- zacznij grać choćby zaraz.

## **15 MAGICZNY PRZYKŁAD**

### **1. CO ODKŁADASZ NA PÓŹNIEJ?**

- Chcesz zdobyć przyjaciół.

### **2. CO STRACISZ DZIAŁAJĄC?**

- boisz się, że się wygłupisz,
- krępujesz się przy nieznanym osobach,
- ogarnia Cię nieśmiałość,
- strasznie dużo z tym zachodu,
- nikt Ciebie nie wyśmieje i nie zdradzi,
- nie chcesz udawać kogoś, kim nie jesteś, po to by się komuś przypodobać,
- jeśli się nie uda, inni pomyślą że jesteś najnudniejszą osobą na świecie.

### **3. CO ZYSKASZ ZWLEKAJĄC?**

- nie musisz się starać,
- zachowujesz niezależność,
- unikasz skrepowania,
- masz dużo czasu dla siebie,
- nie musisz się trudzić,
- unikasz pośmiewiska i zdrady,
- możesz cały czas zachowywać się naturalnie,
- nikt nie zarzuci Ci, że jesteś najnudniejszą osobą na świecie.



#### 4. CO STRACISZ ZWLEKAJĄC?

- nigdy nie poznasz prawdziwych przyjaciół,
- nie pozbędziesz się lęku przed nowymi ludźmi,
- nie będziesz wiedzieć co zrobić w wolnym czasie,
- zdziwaczysz do końca,
- będziesz coraz smutniejszy,
- będziesz czuł się samotny,
- będzie Ci brakowało kontaktu z ludźmi,
- staniesz się zgorzkniałym, marudnym samotnikiem.

#### 5. CO ZYSKASZ DZIAŁAJĄC?

- zacznie coś się dziać w Twoim życiu,
- będziesz spędzać wolny czas w dobrym towarzystwie,
- ktoś pomoże Ci rozwiązać problemy,
- zawsze będziesz móc kogoś poprosić o pomoc,
- będziesz mieć z kim wyjść, by się rozerwać,
- będziesz cieszyć się życiem.

#### 6. CO ZROBISZ TERAZ?

- otwórz gazetę i zobacz co się dzieje dzisiaj na mieście, a następnie wyjdź gdzieś z domu,
- wróć do swojego hobby,
- znajdź inne osoby, które dzielą Twoje zainteresowania,
- wejdź na serwisy towarzyskie, chaty, irc, lub gg,
- jeśli masz duży problem z nieśmiałością, porozmawiaj z terapeutą,
- otwórz się na rozmowę z innymi ludźmi,
- zapisz się do jakiegoś klubu,

„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

- chodź w takie miejsca, gdzie łatwo nawiązać kontakt z ludźmi np. szkoła tańca, aerobik, siłownia, kółko zainteresowań.

## **16 MAGICZNY PRZYKŁAD**

### **1. CO ODKŁADASZ NA PÓŹNIEJ?**

- Chcesz oszczędzić pieniądze.

### **2. CO STRACISZ DZIAŁAJĄC?**

- przecież ledwo Tobie starcza na bieżące sprawy,
- masz za małe dochody, aby coś odłożyć,
- musisz zrezygnować z dobrego i drogiego jedzenia,
- będziesz musieć gotować w domu, bo dobre żarcie w restauracji kosztuje,
- nie wystarczy pieniędzy na drobne przyjemności,
- nie chcesz blokować pieniędzy na dłuższy czas, bo mogą być potrzebne,
- bo nie masz takich możliwości,

### **3. CO ZYSKASZ ZWLEKAJĄC?**

- będziesz mieć pieniądze na bieżące sprawy,
- obecne dochody wystarczą na życie, jakie prowadzisz,
- możesz delektować się dobrym i drogim jedzeniem,
- możesz jeść dobre obiady w ulubionych restauracjach,
- wystarczy pieniędzy na drobne przyjemności,
- masz do dyspozycji pieniądze w razie nagłej potrzeby,
- nic nie musisz zmieniać w swoim życiu,

„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”

#### 4. CO STRACISZ ZWLEKAJĄC?

- ciągle musisz od kogoś pożyczać,
- obecne dochody nie starczą na realizację Twoich pragnień,
- nie masz odłożonych żadnych pieniędzy na czarną godzinę,
- za dużo wydajesz na drogie żarcie w restauracjach, a później brakuje na ważniejsze rzeczy,
- trzymanie pieniędzy w domu sprawia, że wydajesz wszystko, co do grosza na pierdoły,
- nie będziesz się rozwijać i zmieniać życia na lepsze,

#### 5. CO ZYSKASZ DZIAŁAJĄC?

- nie będziesz co chwilę pożyczać pieniędzy,
- oszczędności pozwolą realizować Twoje pragnienia,
- łatwo poradzisz sobie w przypadku niespodziewanych potrzeb finansowych,
- będziesz mieć pieniądze na najważniejsze rzeczy,
- dzięki ulokowaniu pieniędzy nie wydasz ich na pierdoły i z biegiem czasu odłożysz sporą sumkę,
- będziesz się rozwijać i zmieniać swoje życie na lepsze,

#### 6. CO ZROBISZ TERAZ?

- możesz zapisać jakie masz dochody i wydatki,
- przyrzeć się swoim wydatkom i ocenić, które są niezbędne,
- ponumerować je w kolejności od najważniejszego do najmniej istotnego,
- policzyć do którego punktu listy wystarczy pieniędzy, zaznaczyć je i trzymać się tej listy podczas robienia zakupów,
- pozostałe punkty z listy schować do rozpatrzenia na przyszły miesiąc - mało istotne wydatki odkładaj na później,

„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

- poradzić się znajomego, który zarabia podobnie jak Ty, a mimo to dobrze radzi sobie finansowo,
- udać się po radę do specjalisty finansowego,
- rozejrzeć się za bardziej dochodową pracą,

## **17 MAGICZNY PRZYKŁAD**

### **1. CO ODKŁADASZ NA PÓŹNIEJ?**

- Chcesz zdrowo się odżywiać.

### **2. CO STRACISZ DZIAŁAJĄC?**

- zdrowe jedzenie dużo kosztuje,
- przygotowywanie zdrowych posiłków zajmuje dużo czasu,
- nie możesz jeść swoich ulubionych potraw, bo są niezdrowe,
- nie możesz jeść w restauracjach oferujących szybkie jedzenie,
- nie możesz jeść ulubionych słodczy,
- musisz zrezygnować z używek,
- będzie doskierać Ci głód,
- staniesz się nerwowa (nerwowo).

### **3. CO ZYSKASZ ZWLEKAJĄC?**

- bardzo lubisz objadać się słodczymi,
- obfity posiłek sprawia, że czujesz przyjemne rozleniwienie i senność,
- kiedy nasycisz się, stajesz się bardziej opanowana (opanowany).

„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”

#### 4. CO STRACISZ ZWLEKAJĄC?

- będziesz się źle czuć,
- będzie Cię dopadać ból brzucha i głowy,
- będziesz się obawiać o swoje zdrowie,
- szybko umrzesz,
- będziesz chorować,
- szybko zbrzydniesz,
- pojawią się wypryski skórne i wyskoczą pryszcze,
- dostaniesz łupieżu i będą łamać Ci się włosy.

#### 5. CO ZYSKASZ DZIAŁAJĄC?

- będziesz się dobrze czuć,
- staniesz się zdrowsza (zdrowszy) i piękniejsza (piękniejszy),
- zyskasz energię życiową,
- będziesz długo żyć w zdrowiu.

#### 6. CO ZROBISZ TERAZ?

- wyszukać kilku zdrowotnych przepisów w internecie,
- zacząć jeść więcej warzyw i owoców,
- pić więcej świeżych soków,
- jeść więcej mniejszych posiłków zamiast kilku obfitych,
- jeść wcześniej kolację, między 18-19,
- odstawić kawę i alkohol,
- kupić sobie książkę o zdrowym odżywianiu.

## 18 MAGICZNY PRZYKŁAD

### 1. CO ODKŁADASZ NA PÓŹNIEJ?

- Chcesz poczuć się pewnie.

### 2. CO STRACISZ DZIAŁAJĄC?

- to nie jest proste,
- nie wiesz jak to zrobić,
- gdy tylko poczujesz się pewnie, rzeczywistość udowadnia, że tak nie jest,

### 3. CO ZYSKASZ ZWLEKAJĄC?

- nie musisz nic udowadniać,
- łatwiej jest żyć nie zwracając na siebie uwagi,
- nie musisz się wysilać, by coś zmienić,
- nie wychylasz się i robisz posłusznie to co inni Ci każą
- nie denerwujesz się, bo nie wypowiadasz swojego zdania, tylko przytakujesz i zgadzasz się z tym, co mówią inni,
- życie w szarym tłumie nie wymaga odpowiedzialności.

### 4. CO STRACISZ ZWLEKAJĄC?

- nie odważysz się zadbać o swoje potrzeby,
- będziesz bać się opinii innych ludzi,
- nie będziesz kierować swoim życiem,
- przypadek będzie decydował o Twoim losie.

### 5. CO ZYSKASZ DZIAŁAJĄC?

„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

- wreszcie będziesz mieć odwagę zadbać o swoje potrzeby,
- nie będziesz już się bać opinii innych ludzi,
- Twoje życie wskoczy na właściwe tory,
- będziesz decydować o swoim życiu, a nie liczyć na przypadek, że wszystko samo się jakoś ułoży.

## 6. CO ZROBISZ TERAZ?

- zapisz się na wizytę do psychologa,
- odwiedź terapeutę,
- przeczytaj dobrą książkę motywacyjną lub o poczuciu pewności siebie,
- miej odwagę wyrażać prosto swoje zdanie,
- przyjrzyj się dokładnie osobom, które uważasz za pewne siebie,
- słuchaj i myśl o sobie dobrze,
- wyśmiewaj swój wewnętrzny głos, który próbuje cię krytykować,
- zajmuj się rzeczami i rozmawiaj o rzeczach, na których się znasz,
- rozpamiętuj chwile swojego życia, w których czułeś się pewnie,
- koncentruj swoją uwagę tylko na rzeczach najważniejszych.

# 19 MAGICZNY PRZYKŁAD

## 1. CO ODKŁADASZ NA PÓŹNIEJ?

- Chcesz wcześniej wstawać.

## 2. CO STRACISZ DZIAŁAJĄC?

- nienawidzisz budzików,
- jak się obudzisz wcześniej, to chodzisz cały dzień zaspany,

„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”

„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

- ziewasz cały dzień,
- praca źle Ci idzie,
- nie możesz się skupić,
- bardzo wolno myślisz,
- z rana nie rozumiesz, co ludzie do Ciebie mówią i tylko przytakujesz,
- bardzo źle znosisz poranne pobudki.

3. CO ZYSKASZ ZWLEKAJĄC?

- lubisz późno się kłaść i długo spać,
- masz opinię śpiocha, co wcale Ci nie przeszkadza,
- w weekendy porządnie się wysypiasz,
- lubisz spać.

4. CO STRACISZ ZWLEKAJĄC?

- pijesz za dużo kawy, aby się obudzić,
- inni się z Ciebie śmieją, że z rana wyglądasz strasznie,
- nie będziesz w stanie się rano skupić,
- ciągle będziesz się spóźniać do pracy,
- w końcu możesz zostać zwolniony za spóźnienia,
- tracisz dużo czasu wolnego, gdyż go przesypiasz,
- nie masz przez to czasu na rozrywki.

5. CO ZYSKASZ DZIAŁAJĄC?

- wczesne wstawanie po jakimś czasie nie będzie Ci sprawiać kłopotów,
- od rana będziesz rześki i gotowy do pracy,
- zyskasz na zdrowiu, gdyż nie będziesz stosować pobudzających używek,
- będziesz mieć więcej wolnego czasu dla siebie,



„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

- więcej uda Ci się zrobić w ciągu dnia.

## 6. CO ZROBISZ TERAZ?

- wcześniej kładź się spać,
- jeżeli jest to możliwe, utnij sobie drzemkę w ciągu dnia,
- poradź się specjalisty,
- ćwicz kwadrans po przebudzeniu, aby się rozruszać,
- weź prysznic z rana,
- zanim pójdziesz spać, wycisz się, zrelaksuj, co pomoże zapaść w odprężający spokojny sen,
- ustal sobie harmonogram dnia i żyj zgodnie z nim.

## 20 MAGICZNY PRZYKŁAD

### 1. CO ODKŁADASZ NA PÓŹNIEJ?

- Chcesz mieć dobre samopoczucie.

### 2. CO STRACISZ DZIAŁAJĄC?

- znajomi nie będą się już nad Tobą litować,
- będziesz musiała więcej pracować,
- inni ludzie nie będą dla Ciebie tacy wyrozumiali,
- nie będziesz mogła przebywać tyle czasu w domu,
- bliscy przestaną się Tobą interesować.

### 3. CO ZYSKASZ ZWLEKAJĄC?

- ludzie troszczą się o Ciebie, gdy widzą, że źle się czujesz,

„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”

„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

- masz dużo czasu dla siebie, bo źle się czując nie musisz pracować,
- ludzie są dla Ciebie wyrozumiali,
- bliscy interesują się Twoimi sprawami,
- możesz poleniuchować sobie w domu,
- partner będzie Cię częściej przytulać.

#### 4. CO STRACISZ ZWLEKAJĄC?

- nie będziesz mogła cieszyć się życiem,
- nasilą się bóle żołądka i głowy,
- ludzie zaczną się od Ciebie odsuwać,
- stracisz znajomych i przyjaciół,
- możesz trafić do szpitala,
- możesz zachorować na jakąś straszną chorobę,
- będziesz przez to coraz mniej zarabiać,
- złe samopoczucie przysporzy Ci kłopotów w pracy,
- będziesz często płakać.

#### 5. CO ZYSKASZ DZIAŁAJĄC?

- zyskasz na zdrowiu,
- możesz spełniać swoje marzenia,
- możesz cieszyć się z życia,
- możesz jeździć na wycieczki,
- będziesz lepiej wyglądać,
- będzie czysto w domu,
- możesz tańczyć, śpiewać, grać na gitarze,
- zaczniesz przyciągać do siebie innych radosnych ludzi,
- zaczniesz cieszyć się pracą,

„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”

„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

- zaczniesz więcej zarabiać,
- będziesz pomagać innym ludziom w potrzebie,
- będziesz chodzić na imprezy i spotkania towarzyskie,
- będziesz odwiedzać znajomych.

## 6. CO ZROBISZ TERAZ?

- wziąć ciepłą, odprężającą kąpiel,
- pójść na spacer do pobliskiego sadu,
- pochodzić po sklepach i pooglądać ładne ciuszki,
- pożartować sobie ze znajomymi,
- kupić struny do gitary i pograć,
- dostrzegać pozytywne znaczenia tego, co Cię spotyka,
- bardziej angażować się w sprawy, które dają zadowolenie,
- zachowywać się tak, jak gdybyś dobrze się czuła (czuł).

# 21 MAGICZNY PRZYKŁAD

## 1. CO ODKŁADASZ NA PÓŹNIEJ?

- Chcesz poradzić sobie z nerwicą.

## 2. CO STRACISZ DZIAŁAJĄC?

- nie będziesz mogła sobie poleniuchować,
- będziesz musiała coś robić, a to Cię męczy,
- nie będziesz już mogła narzekać i marudzić o tym, że źle się czujesz,
- Twój ukochany nie będzie się nad Tobą litować,
- będziesz musiała więcej pracować,

„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”

„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

- nie będziesz mogła wymigiwać się przed dziećmi, gdy coś będą od Ciebie chciały tłumacząc to swoim złym samopoczuciem,
- będziesz musiała wyjść ze swojej strefy komfortu.

### 3. CO ZYSKASZ ZWLEKAJĄC?

- zyskasz dużo wolnego czasu dla siebie,
- możesz przesiadywać godzinami w domu,
- możesz spać do której chcesz.

### 4. CO STRACISZ ZWLEKAJĄC?

- mało będzie się działo w Twoim życiu,
- niczego nie osiągniesz,
- stracisz przyjaciół i znajomych przez swoje lenistwo i marudzenie,
- stracisz wiarę w siebie,
- będziesz czuła się nic nie warta,
- stracisz chęci do życia,
- zmarnujesz swoje życie.

### 5. CO ZYSKASZ DZIAŁAJĄC?

- będziesz czuła się zdrowa i pewna siebie, szczęśliwa, zadowolona z życia, dumna z tego, że udało Ci się coś osiągnąć,
- będziesz lubiana, szanowana i podziwiana przez innych,
- będę dobra i miła dla ludzi,
- inni będą chcieli przebywać w Twoim towarzystwie, gdyż przebywając z Tobą udzieli im się Twój optymizm, radość i szczęście,
- będziesz mogła pomagać innym ludziom,
- Twoje dzieci będą miały zdrową, radosną mamę,

„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”

„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

- wygrasz życie.

## 6. CO ZROBISZ TERAZ?

- przed snem wyjdiesz na dwór, by zaczerpnąć świeżego powietrza,
- pójdiesz na wizytę do psychologa,
- obejrzysz jakiś relaksujący film,
- wyjdiesz z domu na miasto w celach rozrywkowych ze swoim ukochanym i dziećmi (kino, restauracja, kręgielnia),
- wykonasz jakieś ćwiczenie relaksacyjne,
- zaplanujesz jutrzejszy dzień tak, by uniknąć pośpiechu,
- wyznaczysz sobie każdego dnia czas na odpoczynek.

## 22 MAGICZNY PRZYKŁAD

### 1. CO ODKŁADASZ NA PÓŹNIEJ?

- Chcesz otworzyć własną firmę.

### 2. CO STRACISZ DZIAŁAJĄC?

- trzeba zainwestować pieniądze na starcie,
- nie uda się, bo nie masz doświadczenia w prowadzeniu firmy,
- będziesz tracić dużo czasu i nerwów w urzędach,
- prowadzenie firmy kojarzysz ze stresem,
- nie wiesz, jaką firmę masz prowadzić.

### 3. CO ZYSKASZ ZWLEKAJĄC?

- zostaną pieniądze na rozrywki i wycieczki,

„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”

„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

- oszczędzisz sobie porażki,
- oszczędzisz sobie czasu i nerwów,
- unikasz w ten sposób stresu,
- nie musisz rozmyślać, jaką firmę masz prowadzić.

#### 4. CO STRACISZ ZWLEKAJĄC?

- ucierpi Twoje poczucie wartości,
- będziesz się denerwować, że to odkładasz,
- musisz nadal słuchać się szefa w pracy,
- musisz wiecznie robić to, co ci każą,
- będziesz nudzić się w domu.

#### 5. CO ZYSKASZ DZIAŁAJĄC?

- będziesz się czuć wartościowa,
- znajomi będą Ciebie podziwiać,
- nabierzesz pewności siebie,
- w swojej firmie możesz kierować ludźmi,
- będziesz tworzyć nowe miejsca pracy,
- możesz pozwolić sobie na luksusy.

#### 6. CO ZROBISZ TERAZ?

- zrobić listę dziedzin, do których pasują moje zdolności,
- zrobić rozpoznanie, czy taka działalność będzie dochodowa,
- poradzić się znajomych, którzy prowadzą firmy,
- skorzystać z bezpłatnych konsultacji dotyczących zakładania firmy,
- znaleźć osobę, która uzupełni Twoje doświadczenie i wiedzę.

„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”

## 23 MAGICZNY PRZYKŁAD

### 1. CO ODKŁADASZ NA PÓŹNIEJ?

- Chcesz przestać obgryzać paznokcie.

### 2. CO STRACISZ DZIAŁAJĄC?

- trudno pozbyć się nawyku,
- nie będziesz wiedzieć, co zrobić z dłońmi w chwilach napięcia,
- będziesz się szybciej irytować.

### 3. CO ZYSKASZ ZWLEKAJĄC?

- lubisz to,
- dzięki temu się uspokajasz,
- pomaga Ci to się skoncentrować.

### 4. CO STRACISZ ZWLEKAJĄC?

- masz brzydkie, obgryzione paznokcie,
- ludzie dziwnie patrzą się na Twoje ręce,
- nie wiesz gdzie schować ręce podczas ważnych spotkań,
- odstraszasz takimi obgryzionymi pazurami partnerów.

### 5. CO ZYSKASZ DZIAŁAJĄC?

- pozbędziesz się dzieciennego nawyku,
- będziesz mieć piękne, zadbane paznokcie,
- ludzie przestaną się na Ciebie patrzeć z naganą w oczach.

## 6. CO ZROBISZ TERAZ?

- zastanów się dlaczego obgryzasz paznokcie, prawdopodobnie odczuwasz za duży stres,
- kup w aptece specjalny płyn na paznokcie o obrzydliwym smaku,
- jedz galaretkę z żelatyną, co przyspieszy odrastanie paznokci,
- pielęgnuj paznokcie,
- obgryzanie zastąp czym innym np. kup pilniczek i piłuj paznokcie,
- kup sobie jakąś antystresową piłeczkę.

# 24 MAGICZNY PRZYKŁAD

## 1. CO ODKŁADASZ NA PÓŹNIEJ?

- Chcesz nauczyć się tańczyć.

## 2. CO STRACISZ DZIAŁAJĄC?

- jest to trudne,
- masz dwie lewe nogi, które ciągle się plączą,
- nie masz poczucia rytmu,
- będzie Ci głupio,
- na początku będziesz tańczyć jak sztywniak,
- nie masz czasu,
- nie masz partnera,
- nauka tańca jest droga.

## 3. CO ZYSKASZ ZWLEKAJĄC?

- masz czas na inne sprawy,



„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

- nie musisz wydawać pieniędzy,
- nie wygłupisz się,
- nie musisz się wysilać.

#### 4. CO STRACISZ ZWLEKAJĄC?

- będziesz podpierać ściany na imprezach tanecznych,
- kobiety nie będą chciały z Tobą tańczyć,
- nie schudniesz,
- zaczniesz myśleć, że nic nie potrafisz,
- nie poznasz nowych ludzi,
- możesz stracić partnerkę, dla której taniec jest ważny,
- będziesz mało atrakcyjny na przyjęciach, na których się tańczy,
- będziesz mało atrakcyjny dla dziewcząt.

#### 5. CO ZYSKASZ DZIAŁAJĄC?

- będziesz umieć tańczyć,
- poprawi się Twoja kondycja fizyczna,
- poznasz wielu ludzi, którzy kochają tańczyć,
- udowodnisz sobie, że jak czegoś chcesz, to potrafisz to zrobić,
- pogłębisz relacje z partnerem,
- będziesz atrakcyjny na imprezach tanecznych,
- będziesz mieć powodzenie u kobiet,
- zaimponujesz ludziom na parkiecie.

#### 6. CO ZROBISZ TERAZ?

- możesz poprosić osobę, która dobrze tańczy, by udzieliła ci kilka lekcji,
- iść na imprezę taneczną i obserwować, jak robią to inni,

„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

- kupić płytę CD z kursem tańca,
- zapisać się do szkoły tańca lub na kurs tańca,
- tańczyć w wolnych chwilach w domu,
- oglądać często filmy taneczne,
- znaleźć partnera do tańca.

## **25 MAGICZNY PRZYKŁAD**

### **1. CO ODKŁADASZ NA PÓŹNIEJ?**

- Chcesz zrobić prawo jazdy.

### **2. CO STRACISZ DZIAŁAJĄC?**

- kurs jest drogi,
- egzamin jest bardzo trudny,
- znowu nie zdasz,
- bardzo się boisz wypadku,
- bardzo stresujesz się za kółkiem,
- nie masz czasu zrobić prawa jazdy.

### **3. CO ZYSKASZ ZWLEKAJĄC?**

- nie musisz się martwić kosztami,
- masz czas na inne sprawy,
- nikomu nie zrobisz krzywdy,
- nie uszkodzisz samochodu,
- nie musisz się stresować,
- nikt nie będzie Ciebie krytykować,

„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”

„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

- ktoś będzie Cię wozić samochodem,
- możesz jeździć autobusem lub pociągiem, aby nie martwić się o miejsce do parkowania.

#### 4. CO STRACISZ ZWLEKAJĄC?

- nigdy nie nauczysz się prowadzić samochodu,
- zawsze będziesz zdany na szofera,
- nie odczujesz przyjemności związanej z prowadzeniem samochodu,
- nie znajdziesz lepszej pracy,
- będziesz ciągle zdany na autobusy, które strasznie się wloką,
- połączenie pociągów jest nieciekawe, trzeba czekać na dworcach na przesiadki,
- podróżowanie PKP, PKS i MPK długo trwa, przez co marnujesz czas.

#### 5. CO ZYSKASZ DZIAŁAJĄC?

- będziesz świetnie czuć się za kierownicą,
- będziesz niezależny od innych,
- szybko dotrzesz do celu,
- koniec z męczącymi podróżami w zatłoczonych autobusach,
- poczujesz się swobodnie,
- w każdej chwili możesz wyjechać za miasto, by odpocząć.

#### 6. CO ZROBISZ TERAZ?

- sprawdź jakie są szkoły nauki jazdy w Twoim mieście,
- ćwicz tak długo, aż poczujesz się pewnie za kółkiem,
- bądź wytrwały i pamiętaj, że początki są trudne, a z czasem będzie łatwiej,
- poświęć 20 minut dziennie na teorię,

„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”

- pograj w wyścigi na swoim komputerze,
- podejdź do egzaminu.

## **26 MAGICZNY PRZYKŁAD**

### 1. CO ODKŁADASZ NA PÓŹNIEJ?

- Chcesz mieć dziecko.

### 2. CO STRACISZ DZIAŁAJĄC?

- obawiasz się, że będzie brakować pieniędzy na jego utrzymanie,
- myślisz, że może urodzić się chore,
- niektóre porody są bardzo ciężkie,
- będzie bardzo bolało przy porodzie,
- przytyjesz i zbrzydniejesz w trakcie ciąży,
- przestaniesz się podobać mężowi,
- żona będzie kochać bardziej dziecko niż Ciebie.

### 3. CO ZYSKASZ ZWLEKAJĄC?

- będąc sami możecie pozwolić sobie na różne rozrywki,
- radzicie sobie dobrze z obecną sytuacją,
- unikniesz bólu związanego z porodem,
- zachowasz zgrabną sylwetkę i ładną buźkę,
- będziesz się podobać mężowi,
- możesz zrobić jeszcze karierę zawodową,
- możesz chodzić na różne imprezy,
- pozostaniesz najważniejszą osobą dla partnera.

#### 4. CO STRACISZ ZWLEKAJĄC?

- będziesz się nudzić w domu,
- będziesz czuć samotność,
- za kilka lat będziesz za stara na dziecko.

#### 5. CO ZYSKASZ DZIAŁAJĄC?

- będziesz mogła przytulać dziecko,
- będziesz chodzić z dzieckiem na spacer,
- będziesz miała cały czas jakieś zajęcie,
- będziesz miała kogo kochać,
- nie będziesz się czuła samotna.

#### 6. CO ZROBISZ TERAZ?

- uprawiać seks podczas płodnych dni,
- dobrze karmić partnera, aby miał siły się kochać,
- zacząć się zdrowo odżywiać,
- zadbać o swoje zdrowie,
- wyleczyć zęby zanim zajdziesz w ciążę,
- zrobić z partnerem badania lekarskie.

## **27 MAGICZNY PRZYKŁAD**

#### 1. CO ODKŁADASZ NA PÓŹNIEJ?

- Chcesz osiągnąć niezależność finansową.

## 2. CO STRACISZ DZIAŁAJĄC?

- nie chcesz się wyprowadzać od rodziców,
- nie wiesz jak to zrobić,
- nie masz dobrze płatnej pracy,
- możesz nie wyjść z długów,
- musisz liczyć na siebie,
- boisz się odpowiedzialności,
- jak Ci się nie uda, to po co próbować,
- brak Ci na wszystko pieniędzy.

## 3. CO ZYSKASZ ZWLEKAJĄC?

- jakoś sobie radzisz,
- rodzina Ci pomaga,
- nie musisz odpowiadać za siebie,
- możesz więcej poleniuchować i ponarzekać.

## 4. CO STRACISZ ZWLEKAJĄC?

- będziesz ciągle zależny od innych,
- inni będą Tobie dyktować, co masz robić,
- nie będziesz mieć własnych pieniędzy,
- inni będą myśleć, że nie potrafisz o siebie zadbać.

## 5. CO ZYSKASZ DZIAŁAJĄC?

- zyskasz niezależność i swobodę decyzji,
- nikt nie będzie Tobie dyktował, co masz robić,
- będziesz mieć własne pieniądze i wydawać je, według swoich potrzeb,
- udowodnisz innym i sobie, że potrafisz zadbać o siebie.

## 6. CO ZROBISZ TERAZ?

- poszukać lepszej pracy,
- znaleźć tańsze mieszkanie,
- wydawać oszczędniej pieniądze,
- dowiedzieć się, jak zaczynali ludzie sukcesu,
- zaplanować swoją drogę do niezależności finansowej.

# 28 MAGICZNY PRZYKŁAD

## 1. CO ODKŁADASZ NA PÓŹNIEJ?

- Chcesz więcej spać.

## 2. CO STRACISZ DZIAŁAJĄC?

- nie wyrobisz się ze wszystkimi zajęciami,
- ludzie będą krytykować Ciebie, że się lenisz,
- jak nie będziesz tyle pracować, to braknie Ci pieniędzy.

## 3. CO ZYSKASZ ZWLEKAJĄC?

- zdążysz zrobić wszystko, co masz zaplanowane na dany dzień,
- inni będą uważać Ciebie za pracowitą osobę,
- będziesz mieć wystarczająco dużo pieniędzy.

## 4. CO STRACISZ ZWLEKAJĄC?

- możesz przemęczyć organizm i zachorować,
- ryzykujesz utratę sił potrzebnych do dalszej pracy,
- życie stanie się szare i pozbawione sensu.

#### 5. CO ZYSKASZ DZIAŁAJĄC?

- będziesz tryskać energią i zdrowiem,
- będziesz lepiej radzić sobie w pracy,
- życie stanie się kolorowe i nabierze sensu.

#### 6. CO ZROBISZ TERAZ?

- zaparz sobie herbatkę ziołową, która działa uspokajająco,
- połóż się wcześniej do łóżka i pomyśl o czymś przyjemnym i odprężającym,
- rób sobie krótkie drzemki w ciągu dnia,
- odliczaj w myślach od 50 do 1 powolnym i sennym głosem.

## **29 MAGICZNY PRZYKŁAD**

#### 1. CO ODKŁADASZ NA PÓŹNIEJ?

- Chcesz przestać się zamartwiać.

#### 2. CO STRACISZ DZIAŁAJĄC?

- znajomi nie będą już tacy współczujący,
- nie będziesz odgrywać już roli ofiary,
- bliscy nie będą się Tobą interesować,
- ludzie będą wobec Ciebie szorstcy.

#### 3. CO ZYSKASZ ZWLEKAJĄC?

- ludzie są dla Ciebie wyrozumiali,
- bliscy interesują się Twoimi sprawami,
- partner będzie Cię częściej przytulał,



„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

- masz zapewnioną opiekę i współczucie.

#### 4. CO STRACISZ ZWLEKAJĄC?

- nasilą się bóle żołądka i głowy,
- nabawisz się nadciśnienia,
- będziesz często chorować,
- zaczną się kłopoty z zębami,
- będziesz mieć zniszczoną cerę.

#### 5. CO ZYSKASZ DZIAŁAJĄC?

- ustąpią bóle żołądka i głowy,
- ciśnienie wróci do normy,
- będziesz mieć ładną, zdrową cerę,
- będziesz spokojniejsza (spokojniejszy),
- doświadczysz więcej radości w życiu,
- oszczędzisz pieniądze na lekarstwach,
- będziesz więcej zarabiać.

#### 6. CO ZROBISZ TERAZ?

- pamiętać, że większość rzeczy, którymi się martwisz, nie wydarzy się w życiu,
- wyśmiewać się z rzeczy, którymi się martwisz,
- często wspominać dobre chwile ze swojego życia,
- przeczytać książkę o radzeniu sobie ze zmartwieniami,
- posłuchać swojej ulubionej muzyki,
- obejrzeć ulubione filmy komediowe,
- wziąć ciepłą, odprężającą kąpiel,

„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”

„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

- pójść na spacer do pobliskiego parku,
- pożartować ze znajomymi,
- zachowywać się tak, jak gdybyś dobrze się czuła (czuł).

## **30 MAGICZNY PRZYKŁAD**

### **1. CO ODKŁADASZ NA PÓŹNIEJ?**

- Chcesz działać społecznie.

### **2. CO STRACISZ DZIAŁAJĄC?**

- zajmuje to dużo czasu,
- nie zawsze jest to przyjemne,
- nie będziesz miał z tego pieniędzy.

### **3. CO ZYSKASZ ZWLEKAJĄC?**

- masz dużo czasu tylko dla siebie,
- możesz się poświęcić swojemu hobby,
- możesz więcej pracować i zarabiać.

### **4. CO STRACISZ ZWLEKAJĄC?**

- czujesz niezaspokojoną potrzebę pomagania innym,
- Twoje życie jest niewiele warte, jeśli jesteś takim samolubem,
- nie odczuwasz radości z niesienia pomocy innym.

### **5. CO ZYSKASZ DZIAŁAJĄC?**

- będziesz pomagać innym,

„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”

„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

- ludzie będą Ci wdzięczni, będą dziękować,
- sprawisz, że inni ludzie będą więcej się uśmiechać,
- zmniejszysz cierpienie innych i dasz im radość,
- Twoje życie nabierze sensu,
- poznasz wielu interesujących ludzi.

## 6. CO ZROBISZ TERAZ?

- dowiedzieć się, jakie są organizacje charytatywne w pobliżu miejsca Twojego zamieszkania,
- możesz pomyśleć nad wolontariatem - przy okazji zwiedzisz kawałek świata,
- nieś od teraz bezinteresowną pomoc innym ludziom,
- każdego dnia zrób coś dobrego wobec kilku znanych oraz obcych osób.

# 31 MAGICZNY PRZYKŁAD

## 1. CO ODKŁADASZ NA PÓŹNIEJ?

- Chcesz nie przejmować się opinią innych ludzi.

## 2. CO STRACISZ DZIAŁAJĄC?

- możesz zrobić coś głupiego,
- będziesz niekulturalnie zachowywać się w towarzystwie,
- możesz zacząć wygadywać bzdury,
- możesz nie mieć umiaru,
- rodzina będzie miała o to pretensje.

„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”

### 3. CO ZYSKASZ ZWLEKAJĄC?

- nie popełnisz żadnej gafy,
- nie zrobisz z siebie idiotki (idioty),
- rodzina nie będzie Tobie robić wyrzutów z tego powodu.

### 4. CO STRACISZ ZWLEKAJĄC?

- dojdzie do tego, że nie będziesz mieć własnego zdania,
- będziesz robić to, co mówią inni,
- będziesz się jękać ze zdenerwowania,
- zatracisz zupełnie swoją indywidualność,
- będziesz się czuć jak niewolnik,
- staniesz się nieszczęśliwa (nieszczęśliwy).

### 5. CO ZYSKASZ DZIAŁAJĄC?

- możesz wybrać swoją pasję i odnosić sukcesy,
- będziesz czuć się swobodnie w towarzystwie,
- staniesz się wolną emocjonalnie osobą,
- możesz rozwijać swoje zdolności,
- poczujesz spełnienie,
- będziesz spokojna (spokojny) i wyluzowana (wyluzowany),
- poczujesz szczęście,
- będą Cię podziwiać za odwagę bycia sobą.

### 6. CO ZROBISZ TERAZ?

- mówić sobie w myślach pozytywne zdania,
- nauczyć się asertywności,

- zacząć śmiać się ze swoich błędów,
- uświadomić sobie, że wiele osób ma taki sam problem,
- zrobić listę swoich zalet i koncentrować się na swoich mocnych stronach,
- spotykać się często z ludźmi, przy których czujesz się pewnie,
- poczytać książkę o radzeniu sobie z takim problemem,
- wyśmiewać popełniane błędy.

## **32 MAGICZNY PRZYKŁAD**

### **1. CO ODKŁADASZ NA PÓŹNIEJ?**

- Chcesz robić to, co lubisz.

### **2. CO STRACISZ DZIAŁAJĄC?**

- boisz się cokolwiek zmieniać w swoim życiu,
- musisz się dużo nauczyć,
- ludzie będą krytykować Twoje zamiłowania.

### **3. CO ZYSKASZ ZWLEKAJĄC?**

- unikasz ryzyka zmian,
- nie musisz się starać,
- unikasz w ten sposób krytyki.

### **4. CO STRACISZ ZWLEKAJĄC?**

- męczy Cię dotychczasowe zajęcie,
- nie możesz rozwijać swoich zdolności,
- odczuwasz pustkę w swoim życiu.

„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

#### 5. CO ZYSKASZ DZIAŁAJĄC?

- będziesz się cieszyć, robiąc to co lubisz,
- rozwijając swoje zdolności poczujesz się wartościowy,
- Twoje życie nabierze sensu.

#### 6. CO ZROBISZ TERAZ?

- wypisz wszystkie rzeczy, które Cię interesują,
- wybierz te, które najbardziej Cię pociągają,
- przypomnij sobie, co kiedyś sprawiało Ci radość i zrób to dzisiaj,
- wyobrażaj sobie często, że robisz to co lubisz,
- poznaj osoby o podobnych zainteresowaniach.

## **33 MAGICZNY PRZYKŁAD**

#### 1. CO ODKŁADASZ NA PÓŹNIEJ?

- Chcesz zrobić własną stronę internetową.

#### 2. CO STRACISZ DZIAŁAJĄC?

- stracisz dużo czasu,
- musisz nauczyć się języka programowania HTML,
- wykonanie strony dużo kosztuje,
- strona może się nie spodobać internautom.

#### 3. CO ZYSKASZ ZWLEKAJĄC?

- będziesz mieć czas na inne rzeczy,
- nie musisz uczyć się trudnego języka programowania HTML,

„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”

„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

- oszczędzisz pieniądze,
- unikniesz krytyki internatów.

#### 4. CO STRACISZ ZWLEKAJĄC?

- stracisz możliwość publikowania swojej twórczości,
- nie zarobisz dodatkowych pieniędzy,
- stracisz możliwość pomocy wielu osobom,
- nie będziesz miał informacji zwrotnych, czy Twoja twórczość jest wartościowa.

#### 5. CO ZYSKASZ DZIAŁAJĄC?

- możesz opublikować swoją twórczość,
- zarobisz dodatkowe pieniądze,
- publikowane na stronie treści pomogą wielu ludziom,
- korespondencja z czytelnikami pomoże Ci napisać książkę.

#### 6. CO ZROBISZ TERAZ?

- znaleźć serwisy oferujące darmowe prowadzenie strony internetowej,
- skorzystać z możliwości prostego i darmowego publikowania na blogach,
- napisać krótki artykuł na temat, który Cię pasjonuje,
- zrobić swój pierwszy wpis na blogu,
- zapytać znajomych prowadzących strony lub blogi, jak się do tego zabrać,
- poczytać inne tematycznie blogi dla rozeznania,
- zamówić prostą stronę sprzedającą u znajomego, jeśli chcesz coś sprzedawać na stronie,
- zacząć pisać komentarze na stronach i blogach tematycznych,
- poprosić o pomoc znajomego informatyka,

„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”

„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

- przeczytać książkę o zakładaniu i prowadzeniu bloga.

**Teraz Twój ruch. Zabierz się za realizację swoich pragnień.**

**Życzę tego z całego serca.**

Dariusz Skraskowski

Certyfikowany Praktyk NLP

[darek@pogromcystresow.pl](mailto:darek@pogromcystresow.pl)

[www.pogromcystresow.blogspot.com](http://www.pogromcystresow.blogspot.com)

660 91 33 09



„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”



## KOMPAS SZCZĘŚCIA

“Szczęście to ciągła realizacja ważnych celów, oparta na fundamencie akceptacji.” Dariusz Skraskowski

Wielu czytelników kursu mailowego: Pogromcy Stresów miało pytania o konkretne techniki rozwiązywania problemów.

"KOMPAS SZCZĘŚCIA - Jak radzić sobie ze stresem (nawet jeśli wielokrotnie próbowałaś/próbowałeś i nigdy Ci się to nie udało) – to kurs, który odpowiada na te pytania.

**W ramach kursu oferuję 12 konsultacji mailowych (wersja podstawowa) i 60 minut konsultacji telefonicznych (wersja VIP) jako wsparcie przy wprowadzaniu zmian.**

Kurs zawiera praktyczne narzędzia zmiany opracowane przez wybitnych praktyków NLP. Poznasz między innymi:

- prosty sposób pozwalający zamienić problemy w cele do osiągnięcia,
- pytania odkrywające pozorne korzyści sytuacji stresowych,
- pytania rozbudzające silną motywację do działania,
- poziomy doświadczenia, gdzie mała korekta wywoła dużą zmianę,
- diagram pokazujący skąd biorą się problemy w życiu,
- umiejętność wprowadzającą zrównoważone podejście do trudnych sytuacji,
- wykorzystanie linii czasu do zaplanowania działań,
- zastosowanie preferencji zmysłowych do oceny wyników działań,
- pytania ujawniające obszary wymagające większej elastyczności.

**Składa się z 4 modułów.**

### **1. WYBÓR CELU.**

**Znajdź wartościowy cel (coś czego pragniesz).**

W pierwszym tygodniu otrzymasz trochę teorii dotyczącej przyczyn stresów.

Później poproszę Cię o wykonanie ćwiczeń. Wypiszesz sytuacje stresowe obecne w Twoim życiu. Następnie zamienisz je w cele do realizacji. Wybierzesz jeden cel, nad którym będziemy pracować w trakcie trwania kursu. Odkryjesz pozorne korzyści związane z sytuacjami stresowymi i znajdziesz silne motywy rozbudzające motywację do działania. Następnie prześlesz do mnie jednozdaniowy opis sytuacji problemowej i czego chcesz zamiast tego (cel do osiągnięcia). Jeśli będziesz mieć jakieś pytania, to prześlesz je do mnie mailem. Jeśli zajdzie taka potrzeba, zadzwonię do Ciebie pod wskazany numer stacjonarny, aby omówić ewentualne niejasności (wersja VIP).

## **2. PLANOWANIE DZIAŁAŃ.**

Opracuj plan działania (i działaj według niego).

W drugim tygodniu otrzymasz trochę teorii dotyczącej poziomów, na których można dokonywać zmian.

Następnie wykonasz ćwiczenie polegające na obserwacji poszczególnych poziomów wybranych sytuacji stresowych.

Nauczysz się odróżniać, na co nie masz wpływu, a co możesz zmieniać.

Nauczysz się wyciągać lekcję z poziomów sytuacji, na które nie ma wpływu.

Ustalisz priorytety w obszarach, gdzie masz wpływ.

Kiedy to zrobisz, nauczysz się planować kolejne zmiany na linii czasu.

Następnie prześlesz do mnie swoje notatki wraz planem działania. Na podstawie notatek ustale, gdzie mogę udzielić wsparcia podczas wprowadzania zmiany.

Jeśli będziesz mieć jakieś pytania, to prześlesz je do mnie mailem. Jeśli zajdzie taka potrzeba, zadzwonię do Ciebie pod wskazany numer stacjonarny, aby omówić ewentualne niejasności (wersja VIP).

## **3. POSTRZEGANIE WYNIKÓW.**

**Rozpoznawaj informacje zwrotne (sygnały co działa, a co nie)**

W trzecim tygodniu otrzymasz trochę teorii dotyczącej preferencji zmysłowych. Później wykonasz ćwiczenie. Wypiszesz, jakie informacje zwrotne będą pozwalały ocenić, czy zbliżasz się, czy oddalasz od celu. Będą to wskazówki odnoszące się do różnych zmysłów.

Prześlesz do mnie opis sposobu uzyskiwania informacji zwrotnych.

Jeżeli zajdzie taka potrzeba, wskażę miejsca, gdzie możesz coś udoskonalić.

Jeśli będziesz mieć jakieś pytania, to prześlesz je do mnie mailem. Jeśli zajdzie taka potrzeba, zadzwonię do Ciebie pod wskazany numer stacjonarny, aby omówić ewentualne niejasności (wersja VIP).

#### **4. ELASTYCZNOŚĆ ZACHOWAŃ.**

##### **Dopasuj swoje zachowanie (do momentu osiągnięcia celu).**

W czwartym tygodniu otrzymasz trochę teorii dotyczącej doskonalenia planu. Jeśli nie osiągniesz do tej pory celu (a tak będzie w przypadku złożonych sytuacji stresowych), to potrzebna będzie Tobie doskonalsza wersja planu działania. Na tym etapie wspólnie przyjrzymy się, co trzeba poprawić. Wskażę Ci miejsca, gdzie należy dokonać poprawek. Poznasz pytania, które skierują Twoją uwagę na możliwości doskonalenia, aż do osiągnięcia celu. Jeśli będziesz mieć jakieś pytania, to prześlesz je do mnie mailem. Jeśli zajdzie taka potrzeba, zadzwonię do Ciebie pod wskazany numer stacjonarny, aby omówić ewentualne niejasności (wersja VIP).

Ten etap jest szczególnie istotny w przypadku złożonych sytuacji stresowych.

#### **POZIOMY ZMIAN**

To specjalny dodatek poszerzający wiedzę o poziomach zmian. Dużo praktycznych przykładów i ćwiczeń przydatnych podczas wprowadzania zmian na różnych poziomach.

#### **PRZYDATNE UMIEJĘTNOŚCI**

To specjalny dodatek dla osób, które przećwiczyły wszystkie 4 moduły e-kursu. W tej części znajdziesz więcej informacji i ćwiczeń rozwijających przydatne umiejętności. Zamieszczam w nim opis umiejętności, które warto nabyć i wskazówki, jak je rozwijać. Dopełnieniem będzie cała seria ćwiczeń, tak abyś miał wybór podczas dokonywania zmian.

**WAŻNE.** Niezbędne jest Twoje zaangażowanie. Ja mogę Ciebie poprowadzić, jednak to TY masz pragnąć zmiany i TY masz wykonywać podane ćwiczenia.

**Zapraszam do zapoznania się z ofertą e-kursu „Kompas Szczęścia”.**

[http://psychorada.pl/kompas\\_szczescia.html](http://psychorada.pl/kompas_szczescia.html)

## **BIBLIOGRAFIA.**

**„Nasza moc bez granic”** Anthony Robbins, Wydawnictwo Medium

Tę książkę przeczytałem jako pierwszą z polecanych książek. Bezcenna. Odkrywa trzy sekrety kopiowania ludzkiej doskonałości: przekonania, strategię i fizjologię. Trzykrotne czytanie i uważna obserwacja dokonań najlepszych handlowców sprawiła, że sam zacząłem odbierać nagrody za najlepsze wyniki.

Fascynująca książka jednego z najsłynniejszych amerykańskich motywatorów młodego pokolenia. Anthony Robbins udowadnia tezę, że człowiek mocą swojego umysłu może dokonać w życiu wszystkiego, czego tylko zapragnie. Głosi przekonanie, że wyobrażając sobie przyszłą sytuację sprawiamy, że staje się ona rzeczywistością. Ponieważ to stan naszego umysłu decyduje o tym, co możemy, a czego nie potrafimy.

A możliwości nasze są wręcz nieograniczone. Trzeba tylko umieć pozbyć się lęków i barier psychicznych, napełnić ciało zdrową energią, poprawić związki uczuciowe, stworzyć bliską więź z innymi ludźmi i wykorzystać osiągnięcia innych, by udoskonalić siebie.

Tego wszystkiego uczy nas ta książka, stanowiąca esencję wiedzy na temat korzyści pozytywnego myślenia. Napisana z humorem, podnosi na duchu i skłania do podjęcia natychmiastowego działania, które z pewnością doprowadzi Cię do wytyczonego celu.

„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”

„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

**„Obudź w sobie olbrzyma”** Anthony Robbins, Studio Emka

Kolejna książka tego autora pomogła mi poradzić sobie w nowej sytuacji zawodowej. W nagrodę za dobre wyniki sprzedaży otrzymałem możliwość prowadzenia działu sprzedaży, a potem oddziału firmy. Szukałem sposobów na inspirowanie mojego zespołu handlowców. Znalazłem je w tym 700 stronicowym dziele. Po siedmiokrotnym czytaniu książka ta zainspirowała mnie do stworzenia „Gry o Życie” - podręcznego motywatora w postaci drukowanej rozkładanki.

Anthony ROBBINS - niezwykle zjawisko w kręgach amerykańskiej nauki ostatnich lat - uchodzi za człowieka, który osiągnął szczyty możliwości wnikania w ludzkie wnętrze. W ciągu dekady ponad milion ludzi zainwestowało w książki, kasety audio i video z materiałami jego autorstwa. Robbins jest pierwszym spośród pionierskich ekspertów od tzw. psychologii zmian w USA. Z wielkim sukcesem kieruje założonymi przez siebie dziewięcioma firmami. Jest wziętym, wysoko cenionym konsultantem świata biznesu, rządu USA i rządów innych krajów.

Na kartach swej obszernej pracy wyklada klarownie i przekonująco, jak wykrzesać z siebie wystarczająco dużo siły, mieć wpływ na swój stan umysłowy, emocjonalny, fizyczny i materialny. Krok po kroku wprowadza nas w tajniki samodoskonalenia, pozwalając dotrzeć do wyznaczania celu, dziś mającego gdzieś za mgłą. Ocknij się i zacznij kontrolować całe swoje życie - namawia Robbins. Ujarmij siły, które kształtują Twoje przeznaczenie.

„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”

**„Moc przyciągania” Joe Vitale, Wydawnictwo Helion**

Książka Joe Vitale odsłoniła przede mną brakujący element „Gry o Życie”. Obudziła również dawne pragnienie napisania książki motywacyjnej. Po pięciokrotnym przeczytaniu zabrałem się za pisanie.

Czy pierwszy milion trzeba ukraść? Nie. Można go... przyciągnąć. Jak? Stając się magnesem, który przyciągnie wszystko, czego pragniesz. Brzmi niewiarygodnie? Być może. Dlaczego? Dlatego, że przytłacza nas defetyzm i kiedy ktoś mówi, że możemy dokonać czegoś wielkiego, nie wierzymy mu. Jeśli czujesz, że rzeczywistość, w jakiej żyjesz, krępuje Twoje ruchy oraz myśli i oczekujesz od życia więcej, niż masz, to ta książka jest dla Ciebie.

Dlaczego miałbyś uwierzyć? Autorem tej książki jest Joe Vitale, żywy dowód na to, że marzenia spełniają się. W 1999 roku Vitale stworzył system MGZ, czyli Marketing Gwarantowanych Zysków. Znalazł ludzi, którzy skorzystali z MGZ, zapłacili za to 75 000 dolarów i dobrze na tym wyszli. To był początek. Obecnie, po kilku latach od pierwszego zastosowania MGZ, Joe Vitale jest znany jako autor spełnionych marzeń.

Co odróżnia Joe’go Vitale od innych autorów książek biznesowych? To, że Vitale nie musi zarabiać na życie, sprzedając ludziom książki. Książkę "Moc przyciągania. 5 prostych kroków do zdobycia bogactwa (lub czegokolwiek innego)" napisał, ponieważ w życiu każdego człowieka przychodzi taki czas, kiedy trzeba zacząć dzielić się z innymi nabytą wiedzą i bogactwem.

**„Zagubiony podręcznik życia na ziemi” Joe Vitale, Wydawnictwo Helion**

Następna perełka Joe Vitale. Wyjaśnia w prosty sposób ważne tematy.

- \* Samospełniająca się przepowiednia. Dlaczego wiara czyni cuda?
- \* Jak to się dzieje, że pieniądze niszczą słabych ludzi?
- \* Czemu tak bardzo przejmujemy się tym, co myślą inni?

Myślisz, że jesteś wolnym człowiekiem? Przypomnij sobie rzeczy, które mogłeś i powinieś był zrobić, ale kiedy przyszło co do czego, zawahałeś się. Ambitne plany spełzły na niczym... i wszystko zostało po staremu. W Twoje żyły wsączyła się trucizna stagnacji i zubożenia. Uśpiła Cię tak sprytnie, że nawet nie zauważyłeś, kiedy opadły Ci powieki. Czas najwyższy ukłuć się w palec, wstać i nadrobić zaległości -- a więc wykorzystać okazje, które przepuściłeś, pójść do ludzi, do których nie poszedłeś, i zrobić wreszcie to, po co przybyłeś na tę planetę.

Abakadabra! Koniec letargu. Budzisz się. Od teraz będziesz robić tylko to, w co wierzysz i do czego jesteś przekonany. Odkryj w sobie płomień życia i pożegnaj się z nudą!

„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

**„Gra o Życie. Największy w historii sekret motywacji.”** Dariusz Skraskowski, Wydawnictwo Złote Myśli

To kontynuacja e-booka „Pogromcy Stresu”. Opisuje jak szybko i łatwo zamienić problemy w kuszące wyzwania, jak skojarzyć cierpienie z problemami i przyjemność z wyzwaniami, jak uwolnić się balastu emocjonalnego i rozbudzić energię wdzięczności, jak nauczyć się sztuki akceptacji i natchnionego działania.

Tylko wyobraź sobie, jakby to było, gdybyś wiedział co zrobić, aby zmotywować się do zrobienia czegoś, co jest naprawdę ważne dla Ciebie. Jak by to było, gdybyś mógł w ciągu kilku minut zebrać siły i zrobić coś, co odkładasz od jakiegoś czasu. Tylko pomyśl ile oszczędziłoby to zmartwień, trosk i nerwów. I gdy tak czytasz te słowa, możesz pomyśleć o czymś, co pragniesz zrobić dla siebie, rodziny, firmy lub przyjaciół. Być może zaczynasz uświadamiać sobie, że jest jedna taka rzecz, która jest dla Ciebie najważniejsza.

Gdy myślisz o tym, zaczynasz odczuwać, że jeśli tego nie zrobisz, będziesz bardzo cierpieć. Pomyśl tylko, ile będzie Cię kosztowało odkładanie tego na później. Zobacz ile stracisz, jeśli tego nie zrobisz. Uświadom sobie straty, jeśli chodzi o Twoje zdrowie, Twoje relacje z rodziną, Twoje osiągnięcia zawodowe, Twoje złe samopoczucie, Twoje finanse.

Wiele osób podliczyło koszty odkładania ważnych rzeczy na później i korzyści wynikające z działania. Zaczęły grę i wygrały bezcenne nagrody: dobre zdrowie, spokój ducha, wielką radość i większe pensje.

„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”



„POGROMCY STRESÓW. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie z najczęstszą przyczyną stresów.”

**„Sposób na życie 20/80”** Richard Koch, Wydawnictwo Rebis

Współczesny świat sądzi, że „więcej znaczy lepiej” – że aby osiągnąć sukces, trzeba ciężiej pracować i godzić się na kolejne kompromisy. Koch przeciwstawia temu zasadę „mniej znaczy lepiej”. Według niego robimy postępy, rezygnując ze zbędnych rzeczy, a skupiając się na sednie spraw. I relaksując się, bo radość z pracy i sukces – tak w życiu zawodowym, jak i osobistym - są ze sobą nierozzerwalnie związane.

Jak się okazuje (i to już od wielu lat), istnieje stała nierównowaga na świecie. Tę nierównowagę opisuje zasada 80/20. W zależności od sytuacji, interpretuje się ją jako "20 procent klientów generuje 80 procent zysków", "80 procent najlepiej sprzedających się książek wychodzi spod pióra 20 procent wszystkich autorów", "80 procent pieniędzy znajduje się w rękach 20 procent ludzi", no i najważniejsze z punktu widzenia sukcesu w życiu: "20 procent wszystkich podejmowanych działań odpowiada za 80 procent rezultatów".

Zamiast robić wszystko co popadnie, należy skupić się na kluczowych 20 procentach spraw. Reszta ułoży się sama. Które sprawy to te 20 procent? Książka opisuje sposoby, pozwalające to odkryć.

„Copyright by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Dariusz Skraskowski”