

# *Spis treści*

Słowo wstępne	9
Dzień 1. Nowy początek	12
Dzień 2. Okaż sobie uznanie	22
Dzień 3. Trening pewności siebie	31
Dzień 4. Cel i pasja	41
Dzień 5. Afirmacje, intencje i cele	52
Dzień 6. Wysiłek, ryzyko czy śmierć na miejscu?	61
Dzień 7. Wymysł czy fakt?	69
Dzień 8. Dyscyplina daje wolność	77
Dzień 9. Lśnij blaskiem swego wnętrza	88
Dzień 10. Konsolidacja	95
Dzień 11. Wyrzuty sumienia	104
Dzień 12. Mów otwarcie, czego chcesz	113
Dzień 13. Potęga słów	124
Dzień 14. Kłamca, kłamca	133
Dzień 15. Ufne serce	144

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji ["Zmień swoje życie w 30 dni"](#)

Darmowa publikacja dostarczona przez  
[ebooki24.org](http://ebooki24.org)

Copyright by Złote Myśli & Rhonda Britten, rok 2016

Autor: Rhonda Britten

Tytuł: Zmień swoje życie w 30 dni

Data: 30.06.2016

Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Kościuszki 1c

44-100 Gliwice

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

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

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

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

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

# Słowo wstępne

**T**rzydziestodniowy trening zaprezentowany w niniejszej publikacji ma na celu wprowadzenie widocznych zmian w sposobie odczuwania, myślenia oraz działania w dowolnym obszarze Twego życia.

Przez 20 lat swego życia błąkałam się w poszukiwaniu prawdziwego *ja*. Nie miałam pojęcia, kim jestem ani skąd brało się we mnie poczucie zdeorientowania, przytłoczenia i niezadowolenia. Całą winę za ten stan rzeczy niesłusznie przypisywałam sobie. Nie byłam w stanie dostrzec prawdy, która od zawsze mieszkała w moim sercu.

W ciągu kolejnych 30 dni nauczę Cię kilku ważnych umiejętności, dzięki którym Twoje życie ulegnie radykalnej przemianie. Wiedzę, którą pragnę Ci przekazać, nabyłam w trakcie osobistego procesu uzdrowienia. Byłam i jestem świadkiem tego, jak wielu osobom pomogła ona w budowaniu lepszego życia, dlatego wiem, że to, czym dzielę się z czytelnikiem, faktycznie „działa”. Potrzebowałam 20 lat swego życia, aby dokonać tego, co Tobie zajmie jedynie 30 dni, pod warunkiem że zechcesz poświęcić jeden dzień na każde z zaprezentowanych tu zagadnień.

Proces uzdrowienia wymagał ode mnie *skupienia uwagi*. Często zdarza się, że ktoś pragnie zmienić pojedynczą cechę swej osobowości, lecz nie jest gotowy doświadczać negatywnych emocji lub podejmować jakiegokolwiek emocjonalnego ryzyka. A bez tego znaczące zmiany nigdy nie nadejdą. Jeśli nie czujesz w sobie potrzeby radykalnych zmian, odłóż tę książkę. Napisałam ją z myślą o tych, którzy poważnie podchodzą do kwestii osobistych poszukiwań i pragną lepszego życia.

Poważne podejście do kwestii osobistego rozwoju było niezbędne, abym mogła uporać się z własnym dzieciństwem. Jestem pewna, że i w Twoim życiu zdarzyło się coś, co było sporym wyzwaniem. Pamiętaj jednak:

Twoja przeszłość nie determinuje Twojej przyszłości. Moja bywała dla mnie ciężarem, który dźwigałam z wielkim trudem. Paraliżował mnie wstyd i poczucie winy. Czułam, że czegoś mi brakuje, że nie jestem „dość dobra”.

Sądziłam, że to właśnie jest moje prawdziwe *ja*. Ach, jak bardzo cieszę się, że byłam w błędzie.

Najbardziej traumatyczne wydarzenie mojego życia stało się motorem napędzającym proces zmian w dzieciństwie i wczesnej młodości. Miałam ojca, który mnie nie kochał, a przynajmniej nie kochał w sposób, w jaki ojcowie zwykle kochają swoje córki. W wieku 14 lat sprawiałam wrażenie beztroskiej nastolatki. Nikt nie przypuszczałby, że dręczy mnie mnóstwo problemów natury osobistej. Było to wkrótce po rozwodzie moich rodziców. Zbliżał się Dzień Ojca, a ja nie cieszyłam się na myśl o czekającym mnie spotkaniu. Odczuwałam je jako obowiązek. Tamtego pamiętnego dnia wydarzyło się coś strasznego: na moich oczach ojciec zabił mamę, a w kilka sekund później sam popełnił samobójstwo. Od tamtej chwili nosiłam w sobie paraliżujący lęk przed własną niedoskonałością. Czułam się winna, że nie zdołałam zapobiec temu, co się stało. Czułam się winna, że wciąż żyję, nie zginawszy z jego ręki. Zostałam na świecie sama. Ocalona, lecz panicznie obawiająca się każdego nowego dnia, który miał nadejść.

Mam nadzieję, że nie masz za sobą równie traumatycznych wspomnień. Wiem jednak, że wszyscy posiadamy zdolność wczuwania się w przeżycia innych. Wspólne uczucia są spoiwem całej ludzkości, bez względu na status ekonomiczny, rasę, wyznawaną religię lub kulturowe pochodzenie. Nie spotkałam nigdy osoby, której obce byłoby uczucie samotności lub wstydu. Każdy z nas wie, co znaczy „czuć się głupio”. Przekonanie o własnej niedoskonałości jest bardzo powszechne.

W ciągu 30 dni pokonamy wspólnie mentalną barierę pomiędzy sukcesem a spokojem umysłu, między wewnętrznym poczuciem satysfakcji a dobrobytem materialnym. Zrozumiesz, że obydwie pary da się ze sobą harmonijnie połączyć. Istotne jest to, czy masz w sobie gotowość do podjęcia wyzwania oraz wysiłku woli i umysłu, bez względu na okoliczności.

Dzięki otwartości i chęci współpracy zrozumiesz, jak wiele korzyści dać może miłość do samego siebie. Odkryjesz, że życie bez lęku jest możliwe dzięki przyjaciółom, a podążanie ścieżką intuicji wiedzie ku prawdzie.

Czytelnicy moich książek uważają, że sekret tych pozycji tkwi w prostocie przekazu. Jako autor unikam wyszukanych słów oraz skomplikowanych przykładów. Nie zawstydzam czytelnika, aby w ten sposób nakłonić go do zmiany. Nie strofuję ani nie bagatelizuję. Książka, którą trzymasz w rękach, zawiera odpowiedzi na pytania dotyczące Ciebie i Twojego życia. Staraj się identyfikować z bohaterami każdego z rozdziałów tej książki. Niech treść każdego rozdziału daje Ci do myślenia. Podkreślaj to, co wydaje Ci się ważne, a następnie wielokrotnie czytaj zaznaczone przez siebie fragmenty. Odpowiadaj na wszystkie zadane pytania. Nie obawiaj się niczego. Odpowiedzi są w Tobie. Wyruszmy wspólnie w podróż, która na zawsze odmieni Twoje życie.

## Dzień 2.

# Okaż sobie uznanie

**W**eź głęboki wdech i przeczytaj poniższe stwierdzenie:  
*Radzisz sobie lepiej, niż myślisz.*

Co czujesz po jego przeczytaniu?

Radość? Ulgę? Cieszysz się, bo masz wrażenie, że nareszcie uznano Twoją wartość? A może czujesz się źle zrozumiany?

Zaznacz te z odpowiedzi, które najlepiej odzwierciedlają to, co czujesz w obecnej chwili.

- \_\_\_\_\_ „Rhonda mnie nie zna”.
- \_\_\_\_\_ „Nie robię tyle, ile powinienem”.
- \_\_\_\_\_ „Dzięki Bogu, znalazł się w końcu ktoś, kto mnie rozumie”.
- \_\_\_\_\_ „Chciałbym, żeby była to prawda”.
- \_\_\_\_\_ „Jeśli faktycznie tak jest, dlaczego nie poprawiło mi to samopoczucia?”.
- \_\_\_\_\_ „Naprawdę?”.
- \_\_\_\_\_ „Dziękuję”.
- \_\_\_\_\_ „Nie mów tego! Stracę całą motywację!”.
- \_\_\_\_\_ „Nie wątpię. Pracuję nad tym”.
- \_\_\_\_\_ Inna odpowiedź: \_\_\_\_\_

Reakcja na pochwałę pokazuje sposób, w jaki Twój umysł filtruje informacje. Ma to bezpośredni wpływ na Twoje uczucia, myśli oraz zachowanie. Istnieje wiele filtrów, które służą do kamuflowania prawdy. Niektóre z nich to: „Nie jestem wystarczająco dobry” lub „Nikt mnie nie polubi”.

Sposób, w jaki przetwarzamy informacje, kształtuje nasze wyobrażenie o otaczającym świecie.

Przyjrzyjmy się teraz Twoim filtrom.

Jeśli wybrałeś odpowiedź „Rhonda mnie nie zna”, Twój filtr to: „Nikt nie wie, kim naprawdę jestem”. Jesteś typem osoby, do której nie sposób się zbliżyć. Intymność nie jest Twoją mocną stroną. Będąc z kimś blisko, nie ufasz tej osobie. Boisz się jej odejścia.

Jeśli wybrałeś drugą odpowiedź — „Nie robię tyle, ile powinienem” — Twoim filtrem jest perfekcjonizm. Jesteś dumny z tego, że pracujesz ciężiej i dłużej niż inni, ale nie masz czasu dla siebie. Traktujesz się po macoszemu.

Odpowiedź „Dzięki Bogu, znalazł się w końcu ktoś, kto mnie rozumie” oznacza, że ponad wszystko lękasz się bycia niezauważonym. Szukasz potwierdzenia własnej wartości na zewnątrz i często czujesz się nierozumiany przez otoczenie. Jeśli zaznaczyłeś „Chciałbym, żeby była to prawda”, Twój filtr to: „Nikt nie wie o mnie tyle co ja sam”. Z trudem przyjmujesz pochwały. Nie wierzysz, że robisz wystarczająco dużo lub że zasługujesz na sukces. Zamiast skupiać się na tym, co Ci wychodzi, wolisz zadreżać się tym, co robisz źle. Masz poczucie humoru, ale rzadko rozśmieszasz innych.

Wybór odpowiedzi „Jeśli faktycznie tak jest, dlaczego nie poprawiło mi to samopoczucia?” to znak, że Twoim życiem, zamiast logiki, rządzą emocje. Klębi się w Tobie wiele uczuć, lecz nie czujesz się dobrze we własnej skórze. Mnogość owych uczuć rozprasza Twoją uwagę i utrudnia skupienie na zamierzonym celu.

Jeśli wybrałeś odpowiedź „Naprawdę?”, masz nawyk podawania w wątpliwość wszystkiego, co robią lub mówią inni. Nosisz w sobie nieuświadomione przekonanie, że nie zasługujesz na komplementy i dlatego nie umiesz ich przyjąć. A to oznacza, że wątpisz w siebie.

Jeśli na komplementy reagujesz prostym słowem „dziękuję”, wiesz, że należy je przyjmować z wdzięcznością. Nauczyłeś się tego. Jeżeli wierzysz w prawdziwość pochwał i komplementów, bez względu na to, z czyich ust pochodzą — posiadasz zdrowe poczucie własnej wartości. Istnieje jeszcze jedna możliwość, a mianowicie — nie wierzysz w żadne komplementy, ale potrafisz za nie dziękować. Oznacza to, że brak Ci pewności siebie potrzebnej do tego, aby wprowadzić istotne zmiany w życiu.

„Nie mów tego! Stracę całą motywację!” — to wybór tych, którzy nieustannie krytykują samych siebie i żywią przekonanie, że otoczenie negatywnie ocenia ich osobę. Czują, że nie są „dość dobrzy”. Odczuwają przymus „naprawiania” samych siebie, bez względu na pozytywne opinie płynące z otoczenia. Wiecznie cierpią i walczą.

Zaznaczenie ostatniej odpowiedzi wskazuje na zdrową pewność siebie. Charakteryzuje osobę potrzebującą uznania i dającą je sobie, kiedy wie, że na nie zasłużyła. Osoba taka chce być postrzegana jako ktoś, kto odniósł sukces.

Twoja percepcja świata — Twój filtr — daje Ci złudzenie realności, lecz uniemożliwia dostrzeżenie prawdy. W ciągu kolejnych paru dni pomogę Ci zmienić Twój obecny styl postrzegania rzeczywistości. Którego z filtrów używaś na co dzień? Która odpowiedź jest Ci najbliższa?

Mój filtr to:

Wiedza na temat tego, w jaki sposób Twój umysł interpretuje realne zdarzenia, jest Ci niezbędna, jeśli chcesz, aby te 30 dni odmieniło Twoje życie. Przyjrzyj się własnym myślom „na poważnie”.

Twój sposób myślenia zacznie ulegać zmianie, jeśli Ty sam zaczniesz okazywać sobie należne uznanie za podjęty do tej pory trud. Samouznanie jest rodzajem pochwały. Każda nowa myśl, działanie i reakcja stanowią okazję do refleksji i pochwalenia własnej postawy otwartości wobec zmian. Uznanie okazane samemu sobie za najmniejszy nawet wysiłek jest ważne i ma istotny wpływ na nasze życie.

Zwróć uwagę na zmiany, których dokonałeś — te bardziej i mniej widoczne. Samo „myślenie” o zmianach bywa ryzykiem. Najwyższy czas okazać sobie uznanie. Nie obawiaj się popadnięcia w samozachwyty. Masz szansę uzyskać pewność siebie, której będziesz potrzebował do tego, aby odmienić swe życie bez względu na emocje, myśli oraz przeszkody, jakie pojawiać się będą na Twojej drodze.

Uznanie to pochwała za wysiłki, które podejmujesz. Jest ono absolutnie konieczne, jeśli naszym celem jest uruchomienie tkwiącego w nas potencjału. Nie pozwól, aby emocje decydowały o tym, co dla Ciebie ważne. Skupiaj



się na działaniach, nie na emocjach. Codzienne okazywanie samemu sobie uznania sprawi, że negatywne emocje osłabną.

Twój filtr ulegnie zmianie w sposób niewymuszony. Świat zacznie jawić Ci się jako bardziej pozytywny. Pole Twojej świadomości ulegnie powiększeniu, a Ty zyskasz lepszy wgląd w siebie i większą pewność.

Stacey chciała żeglować. Miało to uczynić jej życie lepszym. Podjęła ryzyko i skontaktowała się telefonicznie z najbliższym ośrodkiem żeglarskim. Zapytała o terminy szkoleń. Trudno nazwać to ryzykiem, a jednak w jej przekonaniu tak banalna rzecz była ryzykiem. Od 10 lat fascynowało ją żeglarstwo. Rodzinny biznes był dla niej na tyle absorbujący, że nie była w stanie wygospodarować czasu na hobby. Kontakt z ośrodkiem był małym krokiem ku urzeczywistnieniu jednego marzenia.

Poprosiłam Stacey o dokończenie poniższego zdania:

Należy mi się dzisiaj uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_

A oto co napisała: „Należy mi się dzisiaj uznanie, ponieważ zdobyłam się na to, aby zadzwonić do ośrodka i zebrać informacje na temat członkostwa w klubie oraz wynajmu jachtu”.

— Dlaczego tak długo zwlekałam z tą prostą decyzją? Jestem beznaoczna — wyznała.

— Proszę, nie przejmuj się negatywnymi emocjami, jakie w tej chwili odczuwasz. Krytycyzm sprawia, że trudno nam zdobyć się na uznanie wobec samego siebie. Każdy najmniejszy krok ma znaczenie.

Lęk przed porażką sprawia, że boimy się robić to, czego tak naprawdę pragniemy. Nie chcemy ponieść porażki. A jeśli okaże się, że Stacey nie ma talentu do żeglowania? Czy jej życie ma szansę stać się lepszym tylko wtedy, gdy okaże się, że posiada wyjątkowy talent do żeglowania? Oczywiście, że nie. Jej życie zmieni się na lepsze dzięki podjęciu ryzyka, które uczyni ją bardziej szczerą wobec siebie.

A teraz proszę Cię o okazanie uznania samemu sobie.

Należy mi się dzisiaj uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_

Jeśli nic nie przychodzi Ci do głowy, zacznij od przypomnienia sobie o zakupie niniejszej książki lub o udzieleniu szczerych odpowiedzi na pytania zawarte w poprzednim rozdziale. Sugeruję następujące odpowiedzi:

Należy mi się dzisiaj uznanie, ponieważ zakupiłem książkę *Zmień swoje życie w 30 dni* Rhondy Britten.

lub

Należy mi się dzisiaj uznanie za przebrnięcie przez pierwszy rozdział oraz udzielenie wyczerpujących odpowiedzi na zadane w nim pytania.

lub

Należy mi się dzisiaj uznanie za to, że pokonałem własne lenistwo i dotarłem do rozdziału drugiego.

Zauważ, że są to realne odpowiedzi. Nie proponuję Ci odpowiedzi w stylu: „Należy mi się dzisiaj uznanie, ponieważ dzielnie uporałem się ze wszystkimi problemami”. Uogólniona odpowiedź nie prowadzi do zmian. To, co wydaje się łatwe dla jednego, może być niemalym wyzwaniem dla drugiego.

Zgłębiając niniejszą lekturę, doświadczasz wielu emocji, od radości po złość. Skup się bardziej na działaniach — nie słuchaj ślepo uczuć i emocji. W ten sposób polepszysz jakość swego życia.

Okazywanie sobie uznania za podjęte ryzyko zmieni Twój filtr. Zbudujesz zdrowe poczucie własnej wartości. Nie jest ważne, czy osiągnęłaś ostateczny cel. Uznanie okazywane sobie jest częścią podróży ku prawdziwemu *ja*, a ta jest ważniejsza niż dotarcie do mety.

A oto za co Stacey postanowiła okazać samej sobie uznanie:

Należy mi się dzisiaj uznanie, ponieważ wykonałam kolejną serię ćwiczeń dla poprawienia kondycji przed kursem żeglarskim.

Należy mi się dzisiaj uznanie, ponieważ postanowiłam wybaczyć sobie to, że przed długi czas stawiałam siebie na ostatnim miejscu.

Należy mi się dzisiaj uznanie, ponieważ ostatnią sobotę spędziłam, ucząc się podstaw żeglowania.

Należy mi się dzisiaj uznanie za to, że poinformowałam rodziców o nowym hobby.

Wszystko to wymagało odwagi i czasu. Jednocześnie wzmocniło w Stacey poczucie wewnętrznej siły i pewności siebie.

Proszę Cię o wypisanie 25 rzeczy, które uważasz za własne osiągnięcia w minionym roku. Zyskasz tym samym odwagę do podjęcia w przyszłości nowego ryzyka. Jeśli zadanie to wydaje Ci się zbyt trudne, spróbuj roz-

patrzeć kolejne aspekty swojego życia. Nawiążesz dzięki temu kontakt z prawdziwym *ja*.

1. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_
2. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_
3. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_
4. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_
5. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_
6. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_
7. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_
8. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_
9. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_
10. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_
11. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_
12. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_
13. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_
14. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_
15. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_
16. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_
17. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_
18. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_
19. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_
20. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_
21. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_
22. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_
23. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_
24. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_
25. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_

A teraz wykonaj to zadanie jeszcze raz. Pewnie myślisz, że nic więcej nie da się dopisać? Nieprawda.

Czy w ciągu ostatniego roku:

- podjąłeś jakieś nowe ryzyko zawodowe?
- coś Cię zainteresowało?
- zacząłeś uprawiać hobby?
- odważyłeś się na rozmowę z kimś, do kogo wcześniej bałeś się otworzyć usta?
- nauczyłeś się przygotowywać nową potrawę?
- po raz pierwszy zdobyłeś się na odmowę, na powiedzenie *nie*?
- po raz pierwszy zadbałeś o siebie i odwiedziłeś salon kosmetyczny lub zrobiłeś sobie nową fryzurę?

Co z Twoim życiem uczuciowym? Czy okazałeś komuś więcej współczucia? Czy wyraźnie określałeś swoje granice?

Co z Twoim zdrowiem? Czy wprowadziłeś ulepszenia w codziennej diecie? Czy uważniej przyglądałeś się temu, co spożywasz?

Co z Twoją aktywnością fizyczną? Jeśli w tym roku odbyłeś więcej spacerów niż w roku poprzednim — pogratuluj sobie.

Jeśli postanowiłeś się poddać, bo czujesz, że nie jesteś w stanie wykonać tego ćwiczenia, nie spodziewaj się widocznych zmian w życiu.

26. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_

27. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_

28. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_

29. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_

30. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_

31. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_

32. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_

33. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_

34. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_

35. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_

36. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_

37. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_

38. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_

39. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_
40. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_
41. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_
42. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_
43. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_
44. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_
45. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_
46. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_
47. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_
48. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_
49. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_
50. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_

Udało Ci się! Świetnie!

A teraz przyjrzyj się uważnie temu, co napisałeś. Każdy z tych „punktów” wymagał od Ciebie pokonania lęku i podjęcia ryzyka. Każdy z nich przybliży cię ku prawdziwemu *ja*. Gratulacje. Sam zapoczątkowałeś proces zmian.

## ***Dzisiaj... okaż sobie uznanie***

Zastanów się przez chwilę i odpowiedz na poniższe pytania. Wymyśliłam je po to, aby pomóc Ci skupić się na tym, co ważne *tu i teraz*.

W jakiej dziedzinie życia okazywanie sobie uznania przychodzi Ci najtrudniej?

W jakiej dziedzinie życia marzy Ci się więcej osiągnąć?

Jak wyglądałoby Twoje życie, gdybyś okazywał sobie więcej uznania?

Czy chciałbyś mieć więcej powodów do okazywania sobie uznania?

Proszę, abyś przez kolejne 30 dni wypisywał po pięć rzeczy, z których jesteś dumny. Zaczynij robić to już dzisiaj — jakie ryzyko podjąłeś? Pamiętaj, że liczą się małe kroki. Udzielaj precyzyjnych odpowiedzi. Nauczysz się w ten sposób dostrzegać dobro, jakie czynisz każdego dnia, przez co nabierzesz pewności siebie. Zacznieš uświadamiać sobie, kim naprawdę jesteś. Im bardziej szczegółowych i precyzyjnych odpowiedzi udzielimy, tym lepiej.

1. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_
2. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_
3. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_
4. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_
5. Należy mi się uznanie, ponieważ \_\_\_\_\_

Zauważ, że w pewnych kwestiach okazywanie sobie uznania wydaje się dość łatwe, w innych zaś przychodzi z trudem. Skupienie uwagi na tym, czego faktycznie dokonujesz, w przeciwieństwie do tego, czego chciałbyś dokonywać, pomoże Ci stać się osobą szczerą wobec siebie.

## *Dzień 20.*

# *Siła rozpędu*

**B**ardzo się starałeś przez ostatnie dwadzieścia dni. Zdobyłeś nowe umiejętności i stawiałeś czoła swoim lękom. Sporo sobie uświadomiłeś i doszedłeś do ważnych wniosków, które będą miały wpływ na resztę Twojego życia. Jestem pewna, że pojawiały się też dni, kiedy chciałeś się poddać. A jednak wytrwałeś.

Opanowanie tylu rzeczy w tak krótkim czasie to prawdziwe mistrzostwo. Większość ludzi nie chce przeprowadzać aż tak dogłębnej analizy samego siebie. Przez ostatnie dwadzieścia dni nabierałeś rozpędu, który teraz pomoże Ci wprowadzić wszystkie zmiany. Przed nami dziesięć dni, w trakcie których wchłoniesz kolejną dawkę wiedzy o tym, jak zrealizować swój pełny potencjał. Wspólnie zadbamy o to, aby Twoje zaangażowanie doprowadziło Cię do nowej wersji siebie.

Poświęć teraz chwilę na uzupełnienie pustych miejsc:

Moje pragnienie znalezienia równowagi w życiu sprawia, że czuję (się) \_\_\_\_\_.

Jeśli pozostanę w zgodzie z \_\_\_\_\_, automatycznie poczuję większą równowagę w życiu.

Kłamstwo, które najczęściej powtarzam to \_\_\_\_\_.

Kłamię dlatego, że wtedy \_\_\_\_\_.

Wymówki pozwalają mi uniknąć \_\_\_\_\_.

Odkąd pamiętam, moją najczęstszą wymówką było \_\_\_\_\_.

Najbardziej żałuję \_\_\_\_\_.

Gdybym zdawał sobie sprawę z mojej najgłębszej potrzeby \_\_\_\_\_, moje życie wyglądałoby inaczej, ponieważ \_\_\_\_\_.

Jeśli chcesz mieć to, czego pragniesz, musisz być gotowy \_\_\_\_\_.

Chcę, aby \_\_\_\_\_ pomógł/pomogła mi \_\_\_\_\_.

Słowa, których najczęściej używam i które sprawiają, że tkwię w martwym punkcie, to \_\_\_\_\_.

Ćwiczę miłość do samego siebie, rezygnując z następującego słowa lub zwrotu: \_\_\_\_\_.

Wiem, że to głos intuicji, kiedy \_\_\_\_\_.

Największa różnica pomiędzy głosem strachu a głosem intuicji polega na \_\_\_\_\_.

Muszę zaufać \_\_\_\_\_, aby ufać innym.

Aby zbudować zaufanie, muszę \_\_\_\_\_.

Moja niechęć do wybaczenia \_\_\_\_\_ powstrzymuje mnie przed działaniem.

Aby zmienić moje życie, muszę sobie wybaczyć \_\_\_\_\_.

Uzupełniając puste miejsca, zrozumiesz, jak wiele wiedzy zdobyłeś i przyswoiłeś przez ostatnie dziesięć dni. Umiejętność ujrzenia siebie w nowym świetle to kluczowy czynnik w nauce szczerości wobec samego siebie. Kiedyś powtarzałam sobie w kółko, że czegoś „nie potrafię” zmienić, ponieważ nie widziałam natychmiastowych efektów. Ostatnie dwadzieścia dni pokazują, że możesz zmienić coś, a nawet bardzo wiele, jeśli tylko pozostaniesz skupiony i zaangażowany.

Zaangażowanie jest podstawą nabierania rozpędu. Podobnie jest z odwagą i gotowością zmiany zobowiązań w trakcie naszego rozwoju — są niezwykle ważne dla naszej zdrowej samooceny. Przez ostatnie dwadzieścia dni stopniowo odkrywałeś, kim jesteś i jak możesz zaprezentować światu swój większy potencjał. Podążanie tą drogą będzie wymagało podjęcia zobowiązania.

Zrób listę trzech najważniejszych postanowień dla dnia 20. Nie kopiuj odpowiedzi z poprzednich rozdziałów, jeśli nie są już aktualne. Nadszedł czas, aby na nowo ocenić swój poziom rozwoju. Nie obawiaj się zmian.



Moje trzy najważniejsze postanowienia to:

1. ...
2. ...
3. ...

W dniu 20. prawie zakończyłeś proces trzytygodniowej pracy nad sobą. Spróbujmy to podsumować.

Moje trzy najważniejsze wglądy to:

1. ...
2. ...
3. ...

Korzystanie z wglądów, których doświadczyłeś, pozwoli im zamienić się w realne wybory życiowe. Pomogą Ci nabrać rozpędu i będą lekcjami życiowymi.

Lekcje są tym, czego się uczysz, a następnie stosujesz w swoim życiu. Nauczyłam się mówić „kocham cię”, lecz nic nie wynika z tych słów, jeśli nie użyję ich w moim związku. Zastosowanie zdobytej wiedzy zamienia ją w lekcję, z których możesz mieć pożytek do końca życia.

Do tej pory moją największą życiową lekcją było \_\_\_\_\_.  
Zmieniło to moje życie, ponieważ \_\_\_\_\_.

Jedną z moich lekcji było uświadomienie sobie, jak trudno jest przestać kłamać. Przez ponad dwadzieścia lat kłamałam na temat śmierci moich rodziców. Byłam przekonana, że ich odejście było nieistotne dla świata, dlatego w ten sposób przedstawiałam je innym. Bardzo się myliłam. Niestety kłamstwa napędzały moje fałszywe przekonania. A Ty które kłamstwa porzuciłeś, odkąd postanowiłeś, że chcesz być wiernym sobie?

Kłamiemy z wielu powodów, lecz zazwyczaj tłumaczymy sobie, że to dla dobra kogoś innego. Wiemy jednak, że kłamstwa przynoszą korzyść nie tylko innym — my także coś na nich zyskujemy. Jakie były zyski z tego, że w przeszłości kłamaliśmy? Oszukiwanie może być bardzo kuszące, kiedy pojawiają się konkretne korzyści. Czego dowiedziałeś się o sobie, dzięki czemu na dobre przestałeś kłamać?

Wiem jedno: kłamstwo to dowód mojej niskiej samooceny. Odbiera odwagę do zmiany. Kiedy oszukuję, mój rozpęd słabnie, bo zaczyna mnie napędzać coś innego. Nie chcę już dłużej poświęcać mojego życia innym, kosztem samej siebie. Moje potrzeby są tak samo ważne jak potrzeby innych. To była dla mnie trudna lekcja. Możliwe, że najtrudniejsza. W mojej rodzinie poświęcanie się było częścią naszej historii. Jeśli poświęcałam się dla kogoś, oznaczało to, że jestem dobrym człowiekiem, a przynajmniej tak mnie uczono. Poświęcanie się spowalnia nas. Wtedy zmiana nie może się wydarzyć.

Rozpęd sprawia, że możesz przeskoczyć pewne doświadczenia i zrobić użytek ze swojej skłonności do ryzyka. Możesz zmieniać się szybciej, ponieważ niewygoda przestaje ci przeszkadzać. W dobrym znaczeniu. Jak w starym powiedzeniu: czujesz się dobrze we własnej skórce. Myślę, że kiedy akceptujemy to, kim jesteśmy, zmiana pod wpływem wglądu jest bardziej prawdopodobna. Z drugiej strony, usilne próby zachowania ograniczeń, poprzez wymówki, mające uwiarygodnić nasze położenie, utrudniają nam bycie szczerym wobec samego siebie.

Wymień trzy przykłady ryzyka, które podjąłeś w ciągu ostatnich dwudziestu dni, a które byłyby nie do pomyślenia przed przeczytaniem tej książki.

1. ...
2. ...
3. ...

Rozwój wspomaga rozwój. Gratuluję podjęcia ryzyka w ciągu ostatnich 20 dni.

Teraz jest pora na to, aby odważnie zapytać, czego pragniesz. Kiedy w ciągu ostatnich 20 dni podjąłeś ryzyko i poprosiłeś o coś, czego wcześniej unikałeś? Wypisz trzy najważniejsze prośby.

1. ...
2. ...
3. ...

Prośzenie o to, czego chcesz, i gotowość do przeprowadzenia to dwa sposoby na porzucenie mentalności ofiary i stanie się liderem. Czy chcesz być przywódcą w swoim własnym życiu? O co byś poprosił? Podaj trzy najważniejsze rzeczy:

1. ...

2. ...

3. ...

Dzięki umiejętności formułowania życzeń, informujesz świat o swoich potrzebach i umożliwiasz innym zaspokajanie ich w sposób, który Cię wzmacnia. W ciągu ostatnich 20 dni prawdopodobnie uświadomiłeś sobie życzenia, o których istnieniu wcześniej nie miałeś pojęcia. Co to było? Wypisz swoje przykładowe życzenie, które pozostało niespełnione z powodu Twojej oceny. Może wydawało się głupie lub egoistyczne. Żadne życzenie takie nie jest.

Opisz teraz swoje:

Jeśli chcesz zaprzestać oceniania, pamiętaj, że dotyczy to także języka, który Cię wcześniej blokował. Język to potężne narzędzie. Wiernie odzwierciedla nasze przekonania. Jeśli mówisz „Nie mogę”, gdzieś w środku wierzysz, że tak właśnie jest. Gdy tylko usuniesz ze słownika zwroty, przez które nie możesz zaświecić swoim pełnym blaskiem, Twoja gwiazda rozbliśnie szybciej i jaśniej.

Zabłyśniesz jaśniej także wtedy, kiedy zaufasz sobie i zmianom, które wprowadzasz. W takich chwilach od razu nabierasz większego rozpędu. Możesz bardziej na sobie polegać. Ufasz swojej intuicji, a poczucie zagubienia gdzieś znika. Widzisz, jak wiele mogłeś zmienić przez ostatnie dwa-dzieńca dni, więc zastanawiasz się: co teraz?

„Co teraz?” jest normalną reakcją. Zapytaj siebie: „Teraz, kiedy dokonałem tylu potrzebnych zmian, aby żyć w zgodzie z samym sobą, co jeszcze mogę osiągnąć? Jak mogę zmienić moje życie?” Usiądź i zapisz wszystko, co przychodzi Ci do głowy.

A zatem, co jest możliwe? Co jeszcze może się wydarzyć w moim życiu?

Wszystko jest możliwe. Przez ostatnie 20 dni nabierałeś rozpędu, podejmując się zadań wymagających wysiłku, ryzyka lub śmiertelnie Cię przerażających. Kiedy już osiągasz pewien stopień rozwoju, zaczynają pojawiać się możliwości, których nigdy się nie spodziewałeś, ani nawet nie liczyłeś na nie. To kolejny bonus związany ze zmianą. Potrafisz planować

swoją przyszłość z większym rozmachem. To, co nieznane, już Cię nie przeraża. Rzeczy, które wydawały się niemożliwe, teraz są możliwe. To wspaniała lekcja wsłuchiwania się w głos intuicji.

Kiedy parę dni temu mówiliśmy o wyostreniu swojej intuicji, namawiałam Cię, abyś po prostu zaczął słuchać. Posłuchałeś mnie? Czy z szacunkiem potraktowałeś swój wewnętrzny głos, który wie, jak poprowadzić Cię przez nieznane? Kiedy zaczniesz go słuchać, gdy brzmi on coraz wyraźniej, trudno go ignorować. Pobieranie lekcji od własnej intuicji to Twoje zadanie na resztę życia. Pozwól jej stać się Twoim nauczycielem.

Może wzięłeś tę książkę do ręki, ponieważ po prostu wiedziałeś, że to coś dla Ciebie. Tak właśnie działa intuicja. Teraz wypisz pięć przypadków, kiedy w czasie ostatnich 20 dni posłuchałeś jej głosu. Dzięki temu zrozumiesz, że już teraz radzisz sobie lepiej niż sądziłeś.

Posłuchałem mojej intuicji, kiedy:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

Intuicja jest potężnym sprzymierzeńcem, którego nikt nie może Cię pozbawić. Bardziej wartościowym niż pieniądze lub czas. Dokładnie Cię poprowadzi, jeśli jej pozwolisz. Jeśli jej zaufasz, będzie Ci dobrze służyć.

Kiedy uczysz się słuchać głosu intuicji, jednocześnie uczysz się ufać samemu sobie. Robiłeś to przez ostatnie 20 dni. Zaufanie jest czymś bardzo ulotnym, a jednocześnie stanowi podstawę każdej intymnej relacji. Każdy, z kim pracuję nad poprawą związku, wcześniej czy później mówi mi: „Chciałbym bardziej ufać”. Zaufanie przypomina ścianę nośną, która jest niezbędna, ponieważ bez niej budynek się zawali. Dotyczy to również Ciebie. Bez zaufania większość narzędzi, o których wcześniej rozmawialiśmy, będzie bezużyteczna. Po prostu zabraknie Ci pewności w działaniu.

Czy zaufanie można pielęgnować? Oczywiście.

Każdy z nas potrzebuje rozpędu, aby dokonać poważnych zmian. W dwuziestodniowym procesie zdobywania umiejętności i poznawania różnych metod chodziło o to, abyś stopniowo wprowadzał w swoim życiu małe

zmiany — po to, aby tak zwane większe zmiany były później łatwiejsze. Tak właśnie będzie. Musisz jednak poważnie potraktować swoją podróż, jej każdy kolejny krok. Możesz sobie pogratulować ciężkiej pracy, którą wykonałeś. Podziel się pięcioma osiągnięciami, z których byłeś dumny i które zapisałeś w ciągu ostatnich dwudziestu dni.

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

Osiągnięcia dodają nam odwagi. Przez kolejne dziesięć dni nadal doceniaj swoje sukcesy. Osiągnięcia są kluczowe, jeśli chcemy wprowadzić stałą zmianę. Okresowa zmiana może przez moment przynosić pozytywne rezultaty, lecz w efekcie, kiedy tylko uświadomisz sobie, że była chwilowa, raczej Cię zrani, niż pomoże. Każda zmiana może jednak zostać ugruntowana, jeśli będziemy doceniać cały proces jej wprowadzania. Dzięki temu zmiana będzie bardziej realna i konkretna.

Kiedy masz w sobie odwagę, potrafisz odsunąć sprawy, które stanęły na Twojej drodze. Usuwając blokady i bariery ze swojej ścieżki, możesz przejąć kontrolę nad swoją podróżą. W przeszłości blokady te hamowały Twój rozwój, a bariery pokazywały, że czegoś nie potrafisz. To było kłamstwo.

Jak napisałam w dniu 19., przebaczenie jest kluczowe, jeśli chcesz żyć w zgodzie ze sobą. Aby nabrać rozpędu, spróbuj zaufać możliwościom, jakie niesie ze sobą przebaczenie. Wypisz trzy sytuacje, które wymagają wybaczenia.

1. ...
2. ...
3. ...

Wybaczenie uzdrowia. Z własnego doświadczenia wiem, że dwudziesta rocznica śmierci moich rodziców była dla mnie przełomem. Rodzice zmarli, kiedy miałam 14 lat, lecz choć przez większość mojego życia żyłam bez nich, wciąż mieli nade mną władzę. Uświadomiłam sobie, że czas

się od tego uwolnić, w chwili, kiedy bardziej zależało mi na życiu w zgodzie z samą sobą niż na ich miłości. Był to poruszający moment pełnego zrozumienia.

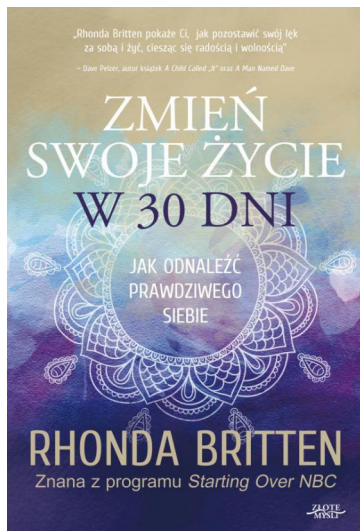
Wiele osiągnąłeś przez ostatnie dwadzieścia dni, ale to wciąż początek. Kolejne dni będą sprawdzianem tego, czy potrafisz najpierw zadbać o siebie. Zmiana własnego życia bywa trudna — dlatego przechodzimy przez to wspólnie.

Każdego dnia wykonujesz ćwiczenia i zobowiązujesz się być coraz lepszą wersją siebie. Pytałam Cię o rzeczy, które w trakcie indywidualnego coachingu zajęłyby nam parę miesięcy. Jednak dzięki Twojemu zaangażowaniu to, co mogło trwać miesiącami, nam zajmuje trzydzieści dni.

Pamiętaj, że zmiana mojego życia zabrała mi 20 lat. Całe swoje doświadczenie i wiedzę zawarłam w tej książce. Ucz się ode mnie i z doświadczenia moich klientów. Wykorzystaj te historie w swoim własnym życiu, a poprzednie 20 dni pomoże Ci wybić się dalej, niż kiedykolwiek wcześniej mogłeś sobie wyobrazić. Przez następne dziesięć dni nabierzesz prędkości, która pozwoli Ci na kolejny niezwykle skok do przodu.

Możliwe, że dołączyłeś do mnie, ponieważ chciałeś zmienić swoją karierę, życie miłosne, albo zdrowie — nie ma to znaczenia. Zmiana to zmiana. W tej chwili poznajesz narzędzia, dzięki którym odmienisz swoje życie, jeśli tylko będziesz chciał. Pokazuję Ci, jak zapanować nad lękami, abyś stał się panem swojego losu. Życie w zgodzie z samym sobą to coś więcej niż intencja, to także klucz do wewnętrznego szczęścia. Nie zwalniam. Zmieniaj swoje życie...

## Dlaczego warto mieć pełną wersję?



Pełną wersję książki zamówisz na stronie  
wydawnictwa Złote Myśli

<http://www.zlotemysli.pl/prod/13230/zmien-swoje-zycie-w-30-dni-rhonda-britten.html>

[Dodaj do koszyka](#)