

ZMIENŃ SWOJE NAWYKI

w

30 DNI



Jak w prosty sposób przejąć
kontrolę nad własnym życiem

MARC REKLAU

sensus

Tytuł oryginału: 30 Days - Change your habits, Change your life: A couple of simple steps every day to create the life you want

Tłumaczenie: Arkadiusz Romanek

ISBN: 978-83-283-7075-3

30 DAYS. Copyright © 2014 by Marc Reklau
All Rights Reserved.

Polish language edition arranged through Montse Cortazar Literary Agency
(www.montsecortazar.com). All Rights Reserved.

Polish edition copyright © 2021 by Helion SA

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Helion SA 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 Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/zmiens>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Dodatkowe materiały do książki można znaleźć pod adresem:

<https://ftp.helion.pl/przyklady/zmiens.zip>

Helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

Podziękowania	11
Wprowadzenie	13
1. Rzeczywistość w innym świetle	18
2. Samodyscyplina i zaangażowanie	20
3. Weź pełną odpowiedzialność za swoje życie	23
4. Wybory i decyzje	28
5. Wybierz swoje myśli	31
6. Jakie masz przekonania?	34
7. Znaczenie Twojego nastawienia	38
8. Przede wszystkim perspektywa	40
9. Pielęgnuj cnotę cierpliwości i nigdy się nie poddawaj!	43
10. Poznaj „mentalność Edisona”	45
11. Przyzwyczaj się do zmiany i chaosu!	49
12. Koncentruj się na tym, czego pragniesz, a nie na tym, czego Ci brakuje!	51
13. Uważaj na słowa	53
14. Nowe nawyki, nowe życie!	55
15. Poznaj siebie	58
16. Zdefiniuj cztery swoje najwyższe wartości!	63

17. Poznaj swoje mocne strony	65
18. Doceniaj dotychczasowe osiągnięcia	67
19. Zapisz swoje cele i sięgaj po nie!	69
20. Jeszcze raz!	73
21. Unikaj złodziei energii	75
22. Mądrze zarządzaj czasem	77
23. Zaczynj się organizować!	81
24. Powiedz im „NIE”, a dla siebie zawsze miej „TAK”	84
25. Wstawaj wcześniej! Śpij krócej!	87
26. Trzymaj się z dala od środków masowego przekazu	90
27. „Musisz” czy „wybierasz”?	92
28. Zmierz się ze swoimi lękami!	94
29. Wyeliminuj ze swojego życia wszystko, co cię denerwuje	97
30. Posprzątaj szafę	99
31. Porządki i tolerancje idą w parze — przykład z życia wzięty	101
32. Ta najważniejsza godzina... ..	103
33. Znajdź życiowy cel i rób to, co kochasz	106
34. Spacer niech stanie się codzienną rutyną	110
35. Pokaż mi swoje standardy	112
36. Okazuj wdzięczność!	114
37. Magia wizualizacji	116
38. A co, jeśli... ..	118

39. Pozwól przeszłości odejść w zapomnienie	120
40. Świętuj, gdy jest ku temu powód!	122
41. Bądź szczęśliwy TERAZ!	123
42. Wielozadaniowość to kłamstwo!	126
43. Uprość swoje życie	127
44. Więcej uśmiechu!	130
45. Te rewitalizujące drzemki	133
46. Czytaj codziennie przez pół godziny	135
47. Zaczynj oszczędzać	137
48. Przebacz każdemu, kto Cię skrzywdził (...ale przede wszystkim samemu sobie)	139
49. Bądź dziesięć minut wcześniej	142
50. Mniej mów, więcej słuchaj!	143
51. Bądź zmianą, jaką chcesz widzieć na świecie!	144
52. Przestań próbować i zacznij działać!	146
53. Potęga afirmacji	147
54. Zapisz to 25 razy dziennie	149
55. Przestań szukać wymówek	150
56. Obniż oczekiwania, żeby potem błyszczeć	152
57. Opisz idealny dzień	154
58. Zaakceptuj swoje emocje	156
59. Zrób to teraz!	159
60. Udawaj, aż się uda!	161

61. Zmień swoją postawę	163
62. Proś o to, czego naprawdę chcesz	165
63. Wsłuchaj się w swój wewnętrzny głos	167
64. Używaj dziennika	169
65. Przestań narzekać!	171
66. Naucz się brać!	173
67. Przestań spędzać czas z niewłaściwymi ludźmi!	175
68. Żyj własnym życiem	178
69. Kto jest numerem jeden?	179
70. Twoja najlepsza inwestycja	181
71. Przestań być wobec siebie taki surowy	183
72. Bądź sobą	185
73. Rozpieszczaj się	187
74. Traktuj swoje ciało jak świątynię!	189
75. Ćwicz co najmniej trzy razy w tygodniu	191
76. Działaj. Niech się dzieje!	193
77. Ciesz się bardziej	195
78. Przestań osądzać!	197
79. Codzienny przypadkowy dobry uczynek	198
80. Rozwiąż swoje problemy, wszystkie	200
81. Potęga medytacji	202
82. Słuchaj dobrej muzyki. Codziennie!	204

83. Przestań się zamartwiać	205
84. Mądrze wykorzystuj czas podróży	207
85. Spędzaj więcej czasu z rodziną	208
86. Przestań być niewolnikiem swojego telefonu	210
87. Jak radzić sobie z problemami	211
88. Odpoczywaj!	213
89. Codzienne zwieńczenie dnia	215
90. Wyjdź ze swojej strefy komfortu	216
91. Jaką cenę płacisz za BRAK zmiany?	218
92. Rzeczy są tylko tymczasowe	220
93. Znajdź sobie trenera personalnego!	223
94. Żyj w pełni swoim życiem. Teraz!	225
Potrzebuję Twojej pomocy	229
O autorze	231

POTRZEBUJĘ TWOJEJ POMOCY

Bardzo dziękuję za zakup mojej książki!

Chętnie poznam Twoją opinię, bo uwielbiam słuchać, co moi Czytelnicy mają do powiedzenia. Twój wkład jest dla mnie ważny, bo dzięki niemu następna książka będzie jeszcze lepsza.

- Jeśli podobała Ci się ta książka, uprzejmie proszę o zostawienie szczerzej recenzji na portalu Amazon! Naprawdę pomoże innym ludziom w znalezieniu książki!
- Jeśli *30 dni* Cię zainspirowało i chcesz pomóc innym ludziom w osiągnięciu celów oraz wspomóc ich na drodze do lepszego życia, oto kilka kroków, które możesz zrobić od razu, aby dokonać pozytywnej zmiany:
- Zrób prezent, kupując *30 dni — zmień swoje nawyki, zmień swoje życie*^[AR32] przyjacielom, członkom rodziny, kolegom, a nawet nieznanym, aby oni również mogli dowiedzieć się, jak sięgnąć po marzenia i zmienić życie na lepsze.
- Podziel się, proszę, swoimi przemyśleniami na temat tej książki na Twitterze, Facebooku i Instagramie (oznacz mnie!) lub napisz recenzję książki. To pomoże innym znaleźć *30 dni*.
- Jeśli jesteś właścicielem firmy lub menedżerem (a nawet jeśli nie jesteś) podaruj kilka egzemplarzy swojemu zespołowi lub pracownikom, bo dzięki temu możesz poprawić efektywność pracy zespołu w firmie. Skontaktuj się ze mną pod adresem: *marc@marcreklau.com*. Dam Ci 30% rabatu na zamówienia hurtowe.

- Jeśli publikujesz podcasty lub znasz kogoś, kto to robi, poproś go o wywiad ze mną. Zawsze z radością rozpowszechniam przesłanie *30 dni* i pomagam ludziom w samodoskonaleniu. Możesz też wysłać prośbę do lokalnej gazety, stacji radiowej lub internetowej o przeprowadzenie ze mną wywiadu. :)

Wdrażanie prostych działań z tej książki w Twojej organizacji

Pomóż w odniesieniu sukcesu wszystkim z zespołu, którego jesteś członkiem. Książka *30 dni — zmień swoje nawyki, zmień swoje życie*^[AR36] jest dostępna w specjalnej cenie przy dużych zamówieniach dla firm, uniwersytetów, szkół, organizacji rządowych i pozarządowych oraz grup społecznych.

To idealny prezent, aby zainspirować znajomych, współpracowników i członków zespołu do wykorzystania pełnego potencjału i dokonania rzeczywistych, trwałych zmian.

Skontaktuj się ze mną za pośrednictwem poczty elektronicznej:
marc@marcreklau.com.

Aby zamówić prezentację opartą na książce *30 dni — zmień swoje nawyki, zmień swoje życie*^[AR37] lub moją najnowszą książkę *Destination Happiness*, napisz na adres: marc@marcreklau.com.

O AUTORZE

Marc Reklau jest coachem, prelegentem i autorem dziewięciu książek, w tym międzynarodowego bestsellera nr 1 pod tytułem *Zmień swoje nawyki w 30 dni. Jak w prosty sposób przejść kontrolę nad własnym życiem*, który od kwietnia 2015 r. sprzedał się w 180 000 egzemplarzach (wliczając to pobrania wersji elektronicznych) i został przetłumaczony na hiszpański, niemiecki, japoński, chiński, rosyjski, tajski, indonezyjski, portugalski i koreański.

Książka powstała w 2014 r. po tym, jak Marc został zwolniony z pracy i dosłownie w mgnieniu oka przeszedł drogę od człowieka bezrobotnego do rozchwytywanego autora (tytuł jego drugiej książki *From jobless to Amazon bestseller* mówi wszystko...).

Hiszpańska wersja książki *Destination Happiness* została opublikowana przez największego hiszpańskiego wydawcę w styczniu 2018 r.

Misją autora jest udzielanie ludziom wsparcia w dążeniu do życia, o jakim zawsze marzyli, oraz zapewnienie zasobów i narzędzi, aby urzeczywistnić ich cele.

Jego przesłanie jest proste: Wielu z nas chce zmienić coś w swoim życiu, ale niewielu jest skłonnych wykonywać prosty zestaw ćwiczeń przez określony czas z odpowiednią konsekwencją i wytrwałością.

Możesz zaplanować i samodzielnie wypracować sukces i szczęście w swoim życiu, przyjmując nawyki, które pomogą Ci na drodze do Twoich celów.

Jeśli chcesz współpracować z Markiem, skontaktuj się z nim bezpośrednio za pośrednictwem strony internetowej www.marcreklau.com, gdzie znajdziesz również więcej informacji o autorze.

Możesz skorzystać też z Twittera: *@MarcReklau*, Facebooka lub strony internetowej: *www.goodhabitsacademy.com*.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Chcesz być szczęśliwszy i bogatszy? Marzysz o lepszym życiu? Masz nadzieję, że coś się zmieni, i czekasz na pomyślny zbieg okoliczności lub wygraną na loterii? Niestety, to tak nie działa. Każdy sam kształtuje swój los i odpowiada za to, jak żyje. W rezultacie niektórzy są spełnieni, zadowoleni i wydaje się, że osiągają wszystko, czego zapragną, inni zaś zdają się być ofiarami losu. Tymczasem prawdziwa moc sprawcza jest w zasięgu... umysłu. Wystarczy świadomie kształtować nowe nawyki i konsekwentnie pracować, aby każdego dnia zbliżać się do wyznaczonego celu.

Z tej książki dowiesz się, jak w prosty sposób przejąć pełną kontrolę nad swoim życiem i wziąć za nie całkowitą odpowiedzialność — i to w ciągu zaledwie 30 dni. Przekonasz się, że wystarczy odrobina wysiłku każdego dnia, aby wszystko zmienić i wieść nowe, lepsze życie — dokładnie takie, jakiego pragniesz. Pokazano tu, jak istotnym elementem życia są nawyki i jakie to ważne, aby wspierały Cię w Twoich dążeniach. Po lekturze tego poradnika niewątpliwie poczujesz się lepiej, jednak jego prawdziwa wartość tkwi w opisanych tu prostych ćwiczeniach, dzięki którym już wkrótce będziesz pewnie zmierzać w kierunku szczęśliwszego, zdrowszego i bogatszego życia. Potrzebujesz zaledwie 30 dni, o ile poświęcisz ten czas na wytrwałą i konsekwentną pracę nad sobą.

Dzięki książce:

- zaczniesz aktywnie kreować swoje otoczenie
- zrozumiesz, jaką jesteś wspaniałą istotą
- powstrzymasz się od cierpienia
- zyskasz pewność siebie
- poprawisz relacje z innymi ludźmi

MARC REKLAU jest coachem, prelegentem i autorem dziewięciu książek. Swoją metodę opracował na bazie osiągnięć nauki i własnych doświadczeń. Jego misją jest udzielanie ludziom wsparcia w dążeniu do wymarzonego życia oraz zapewnienie zasobów i narzędzi, aby mogli zrealizować swoje cele.

Nie czekaj dłużej! Zaczniij już dziś swoją Wielką Przemianę!

OSOBOWOŚĆ **DNOWA**

Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>

Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900
0 601 339900

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:
👉 <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
👉 <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
👉 <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

ebook dostępny na:
ebookpoint



ISBN 978-83-283-7075-3



9 788328 370753

cena 39,90 zł