

Zasady początku

1. Zastąp słowa – zmienisz nastawienie.
2. Nie dokładaj sobie więcej.
3. Nie rozpraszaj się, dostrzegaj szanse.
4. Nie wykonuj gwałtownych ruchów.
5. To nie pierwszy raz, popatrz z perspektywy.

Zatrzymaj kręgi

1. Zidentyfikuj wydarzenie poprzez podział na faktyczną i wymarzoną sytuację.
2. Skonfrontuj się z największym lękiem.
3. Przygotuj się na zmianę nawyków.
4. Nie wciskaj pauzy w życiu.

To co w Tobie

1. Zaczynij dostarczać sobie porządnego paliwa.
2. Rozruszaj zardzewiałą maszynę.
3. Elastycznie szukaj rozwiązań.

Napisz

1. Ćwicz świadomość w swojej siłowni – pisz przez 30 dni.
2. Twój dziennik to Twój osobisty psycholog, zna Cię najlepiej.
3. Trzy kroki w dzienniku: rozgrzewka motywacyjna, zauważenie emocji, kreatywność.

W poszukiwaniu siebie

1. Zrzuć balast.
2. Poznaj swój wewnętrzny okręt.
3. Uspokój taflę wewnętrznego morza.
4. Bądź wytrwały i cierpliwy.

Idź tam, gdzie się boisz

1. Użyj twierdzenia: „Zawsze idź tam, gdzie się boisz”. Łam bariery lęku.
2. Rób inaczej niż wszyscy.
3. Wypróbuj dzień ciszy.

Nie chciej mieć

1. Nie warto „mieć”, ale znać swój kurs, kierunek, w którym dążymy.
2. Odpocznij i zastanów się.
3. Zamknij drzwi, odetnij niepotrzebne pędy.
4. Odpuść, nie porzucaj, wykreuj inny lepszy wariant.

Znajdź cel

1. Wróć do dziecięcych marzeń.
2. Uszereguj cele na osi czasu.
3. Szukaj wskazówek tam, gdzie się lękałeś

Nie jesteś sobą z przeszłości

1. Siła wyobraźni pomoże Ci zaczerpnąć tchu.
2. Masz wpływ tylko na teraz.
3. Każda przeszłość ma sens, jeśli prowadzi do dobra, Ty decydujesz.

Małe kroki

1. Bądź cierpliwy, nigdy arogancki.
2. Nie zatrzymuj się.
3. Każdy, nawet błędny, krok jest potrzebny.

Kieszonkowa esencja

Zaneguj

1. Określ zasady.
2. Trzymaj się zasad.
3. Neguj zasady w imię wzrostu siebie.

Harmonogram

1. Stwórz swój arkusz.
2. Wypełniaj go przez miesiąc.
3. Na odwrocie podsumuj cały okres trzydziestu dni.

Kotwice

1. Zastługujesz.
2. Sprzyja Ci los.
3. Nie lękasz się.
4. Bądź optymistą.

Otwórz się

1. Odbudowa i kreowanie to ten sam proces, zmienia się tylko punkt startu.
2. Nieważne, gdzie wystartujesz, będziesz się zmieniał.
3. Droga do szczęścia prowadzi przez fizyczność i wartości.