

SUCCESS

⇒ go get it →

Zacznij... od siebie

JAK NIE TY, TO ZROBI  
TO KTOŚ INNY...

*Tita*



## Spis Treści

ZACZNIJ.....	5
ZACZNIJ... KOCHAĆ SIEBIE.....	6
ZACZNIJ.... ZMIENIAĆ MYŚLENIE .....	9
ZACZNIJ... PORZĄDKOWAĆ SWÓJ UMYŚŁ.....	13
ZACZNIJ.... NASTAWIAĆ SIĘ NA SUKCES.....	14
ZACZNIJ... DOBRZE SIĘ ODŻYWIAĆ .....	16
ZACZNIJ...DBAĆ O RUCH .....	19
ZACZNIJ... BYĆ WYTRWAŁYM .....	20
ZACZNIJ....ELIMINACJĘ.....	21
ZACZNIJ...ZDOBYWAĆ WIEDZĘ.....	23
ZACZNIJ... WYKORZYSTYWAĆ ZDOBYTĄ WIEDZĘ .....	24
ZACZNIJ...BYĆ WDZIĘCZNY .....	26
PODSUMOWANIE.....	27



Witam Cię 😊

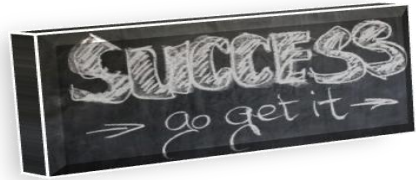
Cieszę się, że jesteś tutaj razem ze mną. To oznacza, że w końcu podjąłeś tę decyzję. W końcu zdobyłeś się na odwagę zdobyć sukces. Dojść do niego. Gratuluję Ci. To kompendium wiedzy pokaże Ci kroki które doprowadzą Cię do sukcesu.

Strona | 3

Na zdobycie sukcesu składa się wiele czynników. Ale wszystkie czynniki są związane z jedną osobą... z Tobą. By odnieść sukces musisz przekształcić siebie w człowieka sukcesu. Musisz zmienić każdą część siebie po kolei. Musisz nastawić się na sukces. Chcesz go zdobyć? Chcesz ruszyć do przodu? Chcesz w końcu zdobyć szczyt? Zaprogramuj siebie na sukces. Ja pokażę ci jak to zrobić.

Mi zajęło to 7 lat. Odkąd przeczytałam pierwszą książkę o sukcesie i motywacji, przeszłam długi proces przygotowań, zdobywania doświadczenia, informacji, relacji innych. Chodziłam na szkolenia, kursy, seminaria. Czytałam wszystko co wpadło mi w ręce i co odnosiło się do mojej chęci zdobycia sukcesu. Trwało to długo. 7 lat to kawał życia. Wszystko co się dowiedziałam w jakiś sposób łączy się ze sobą, wiele rzeczy się powtarzało. Niektóre wydają się bardzo proste wręcz banalne, inne za to dziwne i niewyobrażalne. Przeszłam sporo upadków i parę wzlotów. Sprawdziłam co na mnie działa, a co się nie nadaje. Teraz mogę podzielić się z Tobą tą wiedzą. Po co? Po to byś ty mógł szybciej niż ja dojść do sukcesu. To czego się dowiedziałam i czego doświadczyłam opisuję w paru krokach. Posłuż się nimi. W nich znajduje się całe kompendium wiedzy w pigułce. Po to byś mógł skupić się na działaniu. Gdyby zacząć pisać o sukcesie – nie starczyło by nam życia. Wiedza na ten temat jest ogromna. Jednak można ją poukładać i przedstawić w krótkich krokach. Bo tak naprawdę oprócz zdobycia wiedzy, liczy się działanie. Nie jest sztuką zdobywać tylko wiedzę, sztuką jest wykorzystać w praktyce to czego się dowiedzieliśmy. Dlatego ja krótko przedstawiam wam poszczególne kroki i zadaję ćwiczenia. Rób je. One są najważniejsze. Dzięki nim zdołasz osiągnąć sukces. Zapraszam cię do mojego świata sukcesu. Go Get It!

**SUCCESS GO GET IT. ZACZNIJ...OD SIEBIE.  
JAK NIE TY. TO ZROBI TO KTOŚ INNY...**



W tym poradniku pokażę Ci kroki od których powinieneś zacząć. Musisz zacząć od siebie. Ciężko będzie ci zdobywać sukces, jeżeli nie dojdiesz z sobą do porozumienia. Musisz zrozumieć jak wiele drobnych aspektów twojego życia wpływa na twoją jakość. Żeby móc iść dalej musicie je przejść. Nie ma innego wyjścia. Musisz zacząć od siebie. Jesteś swoim największym przyjacielem, a zarazem wrogiem. Dlatego tak ważna jest Twoja świadomość tego gdzie się znajdujesz i gdzie chcesz dojść. Wiem, że dojdiesz do sukcesu. Nie po to czytasz moje słowa. Dlatego nie przedłużajmy, tylko bierzmy się do pracy 😊



## ZACZNIJ...

**T**ak, taka jest szczerza prawda... po prostu zacznij działać. Przestań wegetować tak jak dotąd! Może jest to dla ciebie zbyt brutalne... ale taka jest prawda!

Podam ci poniżej przykłady, a Ty zastanów się ilu znasz takich ludzi. Jeszcze lepiej, pójdz o krok dalej. Zastanów się które z nich opisują Ciebie:

- ⇒ siedzisz przed telewizorem, laptopem, telefonem większość dnia i oglądasz nazwijmy je "durne" filmiki,
- ⇒ narzekasz, cały czas narzekasz i narzekasz jak to tobie jest źle, jak inni mają dobrze, gdybyś był w innym miejscu, miał inne możliwości to wtedy dużo byś zrobił, a tak to nie możesz nic,
- ⇒ objadasz się złym, niezdrowym jedzeniem i... narzekasz, że jesz niezdrowe jedzenie,
- ⇒ wszędzie widzisz podstęp, wrednych ludzi, brak szczęścia,
- ⇒ jesteś leniem – powiedz to sobie prosto w oczy, po prostu,
- ⇒ zamiast poświęcić swój czas na dążenie do sukcesu... ty nagadujesz głównie w sieci jak to inni są bogaci bo mają szczęście, bo są złodziejami, cwaniakami,
- ⇒ nie kochasz siebie, masz bardzo niskie mniemanie o sobie,
- ⇒ masz słomiany zapał,
- ⇒ boisz się,
- ⇒ za dużo śpisz ;) uwierz mi to prawda,
- ⇒ uważasz, że nic ci nie wychodzi, nic nie potrafisz,

Ty nie żyjesz, ty wegetujesz. I czekasz tak na łut szczęścia. Pomyśl tylko ile jesteś w stanie osiągnąć?! Możesz! Przestań wegetować i narzekać! Skończ z tym!

**SUCCESS GO GET IT. ZACZNIJ...OD SIEBIE.  
JAK NIE TY. TO ZROBI TO KTOŚ INNY...**



Chcesz osiągnąć coś w swoim życiu? Chcesz osiągnąć sukces? Chcesz by twoje życie przestało być tak monotonne? Chcesz wyjść ponad przeciętność?..... TO ZACZNIJ!

Przedstawię ci po kolei w krokach co zrobić by zacząć! By zacząć swój sukces, żyć lepiej, cieszyć się życiem. Przeczytaj to od razu. Wszystkie kroki. Po to byś wiedział co cię czeka. Gdy skończysz. Cofnij się do pierwszego.... I ZACZNIJ!

Strona | 6

Zrób to na spokojnie, te kroki wymagają czasu. Trzeba im poświęcić swoją uwagę. Nie osiągniesz celu, jeśli przerobisz je na szybko i będą „zaliczone”. To bez sensu. One muszą wnieść wartość do twojego życia. One mają cię zmienić i dać możliwość osiągnięcia sukcesu. Daj sobie czas. Wiem, że się irytujesz i denerwujesz, bo chciałbyś już! W tej chwili. Ale pomyśl. Poświęcisz parę tygodni i dojdiesz do sukcesu. Z pewnością. Jeżeli tego nie zrobisz to za parę tygodni będziesz w tym samym miejscu co teraz! Nic nie tracisz, a możesz zyskać sukces! Więc podejdź do tego spokojnie. Zrób tak jak ci mówię, a osiągniesz sukces.

## ZACZNIJ... KOCHAĆ SIEBIE

**W**iem co powiesz. Takie coś? Ja się spodziewałem jakiegoś cudownego przepisu, a tutaj dajesz mi radę: kochaj siebie? I wiesz co? Ja ci powiem więcej. Jeżeli tego nie zrobisz, nie osiągniesz w swoim życiu nic. Już ci tłumaczę:

Kochaj siebie czyli akceptuj siebie, uwierz w siebie, swoje zdolności i umiejętności. Zaczynaj mieć do siebie szacunek. Zaczynaj traktować siebie tak, jak na to zasługujesz. A zasługujesz na wiele. Może ci się wydawać, że siebie kochasz. No jak by inaczej? Ale to nieprawda. Wiesz dlaczego? Jakbyś siebie kochał:

⇒ nie karmił byś swojego ciała niezdrowym jedzeniem,

**SUCCESS GO GET IT. ZACZNIJ...OD SIEBIE.  
JAK NIE TY. TO ZROBI TO KTOŚ INNY...**



- ⇒ nie doprowadzał byś do chorób wynikających z głupoty jak np. przejedzenia, niedożywienia, przeziębień, chorób związanych z używkami w tym cukru (widzę twoje wielkie oczy ze zdziwienia, ale nawet nie wiesz jakie spustoszenie powoduje on w twoim organizmie),
- ⇒ nie pozwolił byś swojemu ciału leżeć pół dnia na kanapie,
- ⇒ nie karcił byś swojego umysłu głupotami lecącymi w telewizji czy Internecie,
- ⇒ nie marnował byś czasu,
- ⇒ nie wdawał byś się w niepotrzebne konflikty,

Takich przykładów jest dużo, dużo więcej. Na pewno mógłbyś dopisać parę ze swojego życia. Ale posłuchaj co by było gdybyś siebie kochał:

- ⇒ dbałbyś o swoje ciało pod względem fizycznym: dobre pożywienie, ruch, aktywność fizyczna,
- ⇒ dbałbyś o swoje ciało pod względem umysłowym: chłonał byś wiedzę, szukałbyś wiedzy, ciągle byś się uczył, ale nie tak jak w szkole (ale o tym później),
- ⇒ dbałbyś o swoje ciało pod względem duchowym: medytacja, modlitwa, itp.
- ⇒ dbałbyś o swój rozwój,
- ⇒ dbałbyś o swoje kontakty z bliskimi,
- ⇒ dbałbyś o dobrą atmosferę i uśmiech na swojej twarzy dzień w dzień,

Dziwne uczucie, prawda? Zrozumieć jak źle traktowało się siebie. Na co dzień nie zdajemy sobie sprawy z tego, że traktujemy siebie w taki sposób. A krzywdzimy się i na pewno mało ma to wspólnego z miłością. Chcesz to zmienić? Chcesz zacząć dbać o siebie? To kochaj siebie bo jesteś wyjątkowy. Jak zaczniesz myśleć, że jesteś wyjątkowy to w końcu zrozumiesz, że możesz osiągnąć sukces i na niego zasługujesz. Przystaniesz się bać. Bo będziesz wiedział, że stać cię na dużo więcej. I jeszcze coś: będzie ci to sprawiało ogromną radość i frajdę. Kochaj swoje ciało. Kochaj swój uśmiech, swoje zmarszczki, kochaj swoje włosy mimo tego, że dzisiaj fryzura nie ułożyła ci się jak chciałeś. Kochaj swój

**SUCCESS GO GET IT. ZACZNIJ...OD SIEBIE.  
JAK NIE TY. TO ZROBI TO KTOŚ INNY...**



tyłek, mimo tego, że stracił młodzieńczą jędrność. Kochaj swoją cerę, choć wyszedł ci wczoraj pryszcz. A szczególnie kochaj swoje dłonie, bo zawdzięczasz im niesamowitą pracę. Zaslugują one na twój szacunek i uznanie. Kochaj swój głos, i śmiech. Kochaj swój żołądek za to, że trawi. Kochaj swoje płuca za to, że możesz oddychać. Kochaj swoje głupoty i zdolności. Kochaj całego siebie. To ty jesteś ze sobą cały czas. Całe życie. Więc ty jeden masz obowiązek i prawo dbać o siebie. To twoje zadanie, więc wykonaj je należycie. Dzięki temu przejdziesz pierwszy, ważny krok. Musisz siebie zaakceptować by móc ruszyć dalej.

---

### **Ćwiczenie dla Ciebie**

Codziennie o dowolnej porze (najlepiej jakbyś robił to ćwiczenie o jednej ustalonej porze np. rano, czy przed pójściem spać), stań nago przed lustrem i popatrz na siebie. Patrz na swoje ciało, twarz, każdy detal, rysy. Patrz na siebie przynajmniej przez 3 minuty- z czułością. Powiedz sobie jak piękny jesteś. Zachwycaj się sobą. Na koniec wyznaj patrząc sobie prosto w oczy: „Kocham Cię!” Może na początku być ci trudno. Ba! Na pewno będzie! Ale nie rezygnuj. Powtarzaj to codziennie, jak mantrę, aż przyjdzie dzień, gdy bez wstydu wypowiesz te słowa. Wtedy będziesz gotów by zrobić drugi krok. Ale nie rezygnuj z tego ćwiczenia. Niech stanie się Twoją codziennością.

---

Wiesz co się później stanie? Zyskasz siłę i wiarę we własne siły. Zdobędziesz się na odwagę by tworzyć. Zrób to!

Nie śmiej się z tego, ani nie panikuj. To jest twoje ciało. Całe życie w nim spędzasz. Kto będzie o nie dbał jak nie ty sam? Powinieneś być mu wdzięczny za to, co dla ciebie robi. A robi bardzo dużo. Każdy miesiąc w twoim ciele ciężko pracuje byś mógł funkcjonować. Zatrósz się o niego. Podziękuj mu.

**SUCCESS GO GET IT. ZACZNIJ...OD SIEBIE.  
JAK NIE TY. TO ZROBI TO KTOŚ INNY...**





To ćwiczenie da ci pewność siebie, akceptację siebie i wiarę w to, że możesz wszystko. To jest twój pierwszy krok. Musisz go wykonać bo inne nie będą miały sensu.

## ZACZNIJ.... ZMIENIAĆ MYŚLENIE

**C**o za tym sloganem się kryje? A co powiesz na to?:

- ⇒ on na pewno dorobił się na lewych interesach,
- ⇒ ten to ma bogatego tatusia, dlatego ma tyle pieniędzy,
- ⇒ ona na pewno musi sypiać z szefem, że dostała to stanowisko,
- ⇒ pieniądze szczęścia nie dają,
- ⇒ kto bogatemu zabroni,
- ⇒ bogaci to złodzieje i oszuści,
- ⇒ nigdy nie mam szczęścia,
- ⇒ los się do niego uśmiechnął,
- ⇒ całe życie mam pecha,
- ⇒ nic mi się nie udaje,
- ⇒ po co mam próbować, jak i tak się nie uda,
- ⇒ nie chce mi się,
- ⇒ nie mogę,
- ⇒ nie potrafię,

Samo czytanie już wzbudza negatywne i przytłaczające emocje. A co dopiero, gdy tak się człowiek zachowuje na co dzień.

**SUCCESS GO GET IT. ZACZNIJ...OD SIEBIE.  
JAK NIE TY. TO ZROBI TO KTOŚ INNY...**



Czegoś ci to nie przypomina? Czy nie ty tak mówisz? Przestań!!! Przestań!!! Przestań!!!  
Wybacz ale teraz będzie dosadnie: Nienawidzę jak ludzie w taki sposób oceniają innych i siebie!

Strona | 10

Dlaczego tak szkaluje się ludzi bogatych? Czy zrobił ci on krzywdę przez to, że dorobił się milionów? To po co tak mówisz? Nawet nie masz pojęcia przez co taki człowiek musiał przejść, czego dokonać by zdobyć to co ma. Oni na to pracowali wtedy gdy ty leżałeś na kanapie przed telewizorem, albo wylewałeś kolejne żale i jad w Internecie. Tak, odpowiesz, że pracujesz po 10 godzin dziennie, zajmujesz się domem, dziećmi itd. A wiesz, że wielu milionerów było w gorszej sytuacji? Często w opłakanych warunkach. Wiesz co was różni?

## **TY NARZEKASZ NA LUDZI BOGATYCH I OBGADUJESZ ICH – ONI PODZIWIALI LUDZI BOGATYCH I ROBILI WSZYSTKO BY SIĘ DOWIEDZIEĆ JAK ZDOBYLI MILIONY**

Jest różnica w sposobie myślenia? Przeczytaj powyższe zdanie napisane drukowanymi literami jeszcze raz. Czy nie zmienia się od razu nastawienie? Czujesz to? To przestań oskarżać cały świat za swoje niepowodzenie, przestań oczekiwać darmowej pomocy od innych, tylko weź się w garść i zacznij czerpać od nich wiedzę. A co najważniejsze - wykorzystuj ją. Wiesz jeszcze jaka jest różnica między wami? On zdobył bogactwo nie po to by tylko leżeć na kanapie przed telewizorem. On je zdobył i dalej pracuje, często więcej niż ty. Ale ty nadal będziesz narzekał jak to tobie ciężko. Przestań, bo nic ci z narzekania. A tylko blokujesz siebie.

Zmiana myślenia dotyczy także traktowania osób wokół ciebie. Szanuj ich. Myśl o nich dobrze. Jest to ważne, ponieważ ustawia twoją podświadomość na dobre kierunki. Szanować innych. Pamiętaj co pisałam w rozdziale „Zacznij...Kochać siebie”? Tak samo traktuj innych. I pamiętaj dobro wraca. Zawsze.

**SUCCESS GO GET IT. ZACZNIJ...OD SIEBIE.  
JAK NIE TY. TO ZROBI TO KTOŚ INNY...**



Teraz najważniejsze czyli TY. Przestań myśleć, że czegoś nie możesz! Nie ma takich słów w twoim słowniku. Musisz to zrozumieć. Zamiast tego jest:

**MOGĘ**

**CHCĘ**

**POTRAFIĘ**

**UMIEM**

**ZROBIĘ TO**

**DAM RADĘ**

**DZIAŁAM**

**TWORZĘ**

Strona | 11

Tylko z nich korzystaj i tylko nimi się kieruj.

Nastawienie myśli na pozytywne to ogromny krok. Myślimy cały czas. Nawet podczas snu. I nie kontrolujemy wszystkich myśli. A często są one negatywne, ponieważ ty jesteś negatywny. To, co się dzieje w twojej świadomości przechodzi do podświadomości. A podświadomość, nie wie co jest dobre a co złe. Po prostu przyjmuje wszystko i realizuje. Musisz nauczyć się programować swój umysł na pozytywne doznania, dobro i radość. To co masz dzisiaj, jak dzisiaj wygląda Twoje życie, sam sobie wymarzyłeś. Naprawdę. Nawet nie zdajesz sobie z tego sprawy. Twój świat teraz, to odzwierciedlenie tego o czym myślałeś kiedyś. Wiem, że jesteś zdziwiony bo nie pamiętasz byś myślał o takich rzeczach. Ale to są wszystkie Twoje negatywne myśli i nastawienia które cały czas wędrują do twojej podświadomości. Musisz z tym skończyć. Musisz zacząć myśleć dobrze o sobie i innych. Dlatego tak ważne są te kroki. Dlatego tak ważne jest byś zaczął od siebie. A jeżeli tego dokonasz, wszystko się uda. Zawsze.

**SUCCESS GO GET IT. ZACZNIJ...OD SIEBIE.  
JAK NIE TY. TO ZROBI TO KTOŚ INNY...**



---

## **Ćwiczenie dla Ciebie**

Napisz na kartce drukowanymi literami słowa:

MOGĘ

CHCĘ

POTRAFIĘ

UMIEM

ZROBIĘ TO

DAM RADĘ

DZIAŁAM

TWORZĘ

Strona | 12

Czytaj je codziennie, po kilka razy. Możesz ustawić sobie taki wygaszacz ekranu w laptopie czy smartfonie. Najlepiej jak będziesz widział te słowa zaraz po przebudzeniu. Więc przyklej je sobie do sufitu. Rób to tak długo, aż wejdą w twoją podświadomość i zostaną tam na dobre. Po czym to poznasz? Po tym jak często uśmiechnięty i szczęśliwy będziesz. Po tym jak twoje z pozoru duże problemy, nagle staną się małe i proste do rozwiązania. Po tym, że będziesz czuł, że możesz. Po tym jak zmienisz stosunek do innych. Jak nagle przestaniesz innych ignorować czy obgadywać i obrażać. Jak zdasz sobie sprawę z tego, że możesz. To ćwiczenie powinieneś wykonać przynajmniej przez tydzień, zanim przejdziesz do kolejnego.

---

**SUCCESS GO GET IT. ZACZNIJ...OD SIEBIE.  
JAK NIE TY. TO ZROBI TO KTOŚ INNY...**



## ZACZNIJ... PORZĄDKOWAĆ SWÓJ UMYŚL

**W**łaśnie tak! Jak chcesz osiągnąć sukces, jak chcesz zacząć tworzyć jeżeli w twojej głowie kłębi się tyle spraw? Po pierwsze – uporządkuj je. Poświęć czas na to by pomyśleć, co robisz w tej chwili, a co tak naprawdę chcesz robić. Jaki masz plan, pomysł? Jak byś chciał to zrealizować?

Strona | 13

Przykład mojej znajomej: Dziewczyna niezwykle żywa i pomysłowa. To co tworzyło się w jej myślach było niesamowite! Codziennie znajdowała nowe pomysły na biznes. Było tego multum. Tylko co z tego jak nie potrafiła wziąć się za żaden? Gdy próbowała rozpocząć jakiś pomysł, wcielić go w życie, to przestawała po paru dniach, by zająć się innym – w jej mniemaniu – teraz lepszym pomysłem.

Ta dziewczyna cały czas lawiruje pomiędzy swoimi myślami. Nie potrafi zrealizować żadnego pomysłu. Co z tego, że ma niesamowitą zdolność do wymyślenia cudownych produktów, jak nie potrafi ich stworzyć i wykorzystać? Ten przykład pokazuje ci, że „co za dużo, to niezdrowo”. Skup się na jednym. Tylko jednym. Wiem, masz ich też dużo. Ale wybierz jeden i na nim się skup. Resztę odłóż w głąb swojej podświadomości. Będzie czas, że i na nie przyjdzie pora. By móc wybrać, czym powinieneś się zająć, wykonaj to ćwiczenie.

---

### **Ćwiczenie dla Ciebie**

Weź kartkę i długopis i wypisz wszystkie pomysły jakie przychodzą ci do głowy, odnośnie tego jak chcesz odnieść sukces. Może masz jakieś zainteresowania które chciałbyś zamienić na biznes? Może jesteś w czymś bardzo zdolny? Może chcesz zająć się pewną dziedziną, lecz nic o niej nie wiesz, więc potrzebujesz zacząć od zdobycia wiedzy? Gdzie tą wiedzę zdobyć i jak? Jeżeli czytasz tego e-booka to znaczy, że już jesteś na etapie poszukiwań – jak zdobyć sukces.

Wypisz wszystko co ci przyjdzie do głowy. Nawet najbardziej banalne czy niewyobrażalne

**SUCCESS GO GET IT. ZACZNIJ...OD SIEBIE.  
JAK NIE TY. TO ZROBI TO KTOŚ INNY...**



rzeczy. Często bywa tak, że to one okazują się tymi perełkami. Gdy już to zrobisz, powieś kartkę w widocznym miejscu, tak byś mógł codziennie na nią patrzeć i daj sobie tydzień. Przez ten tydzień nawet kilka razy dziennie, czytaj swoje punkty. Twój umysł wyselekcjonuje i wskaże ci te, za które powinieneś się wziąć. Jestem pewna, że niektórzy z was znają moc umysłu, choć reszta patrzy na to z drwiącym śmiechem. Mimo wszystko spróbujcie! Nic was to nie kosztuje! A po tygodniu zdziwicie się, jak wasz umysł wskaże wam to co powinniście robić. Oczywiście jest to początek drogi. Nie możecie teraz osiąść na laurach tylko wziąć się do roboty!

---

## ZACZNIJ.... NASTAWIAĆ SIĘ NA SUKCES

**M**ożesz pomyśleć, że to bardzo mało znaczący temat. Ale mylisz się. Nastawienie się na sukces, jest tak samo ważne jak samo działanie. Musisz nastawić swój umysł na sukces. Tak jak już wspominałam, nasza podświadomość przyjmuje wszystko co do niej dotrze. Nie rozróżnia co jest dobre a co złe. Więc to ty musisz przypilnować jakie informacje jej przekazujesz. Weź pod uwagę co się dzieje gdy jesteśmy chorzy. Wtedy cały czas rozmawiamy o chorobie, mówimy co nas boli, jak jest nam źle, narzekamy. I cały czas te negatywne uczucia wysyłamy nieświadomie do naszej podświadomości. Więc jak mamy być zdrowi, jak ona otrzymuje sygnał: czuje się źle, jest mi niedobrze, jestem chory!? W takim razie nadal tak się czujesz. Spróbuj zrobić to inaczej. W takiej sytuacji zacznij mówić: jestem zdrowy, czuję się cudownie, jest wspaniale. Uśmiechaj się przy tym. Ale to musi być wypowiedane z prawdziwą wiarą i stanowczością, że tak naprawdę jest. Jest to trudne. Ciężko leżeć z gorączką i nastawić się tak pozytywnie. Ale uwierz mi.

**SUCCESS GO GET IT. ZACZNIJ...OD SIEBIE.  
JAK NIE TY. TO ZROBI TO KTOŚ INNY...**



Działa. Odkąd zastosowałam tą metodę pierwszy raz, stosuję ją zawsze gdy dobierze się do mnie jakaś choroba. Wymaga to niesamowitej dyscypliny myślowej, ale wierzę, że tobie też się uda.

Więc... nastawienie. Nastaw swoje myśli na pozytywne wibracje. Myśl pozytywnie, myśl dobrze. Jak nie masz pieniędzy – myśl i zachowuj się tak jakbyś je miał. Jak chcesz schudnąć – myśl i zachowuj się tak jakbyś już schudł. Oczywiście nie może być tak, że leżysz nic nie robisz, nie dbasz o siebie tylko myślisz pozytywnie i dziwisz się, że nie działa. Musisz podjąć wyzwanie i wysiłek. Nie możesz wykonać tylko tego punktu i czekać na cud. Musisz wykonywać wszystkie po kolei po to by móc zacząć się zmieniać na lepsze. By twoje życie zaczęło dążyć do sukcesu. Żyjemy w kulturze (religijnej) która każe nam się umartwiać i mówi, że pieniądze i władza to zło. Nieprawda. Ta interpretacja nie ma nic wspólnego z Bogiem. Nie ważne jaki to Bóg. Ważne jest jego przesłanie dla każdego z nas. A on chce tylko jednego: żebyśmy byli szczęśliwi, żebyśmy umieli zdobywać szczęście, żebyśmy umieli żyć. Bóg nam daje wszystkie możliwe przyrzędy by to zrobić. I Bóg się cieszy jeżeli dotrwamy i osiągniemy sukces. Poniżej przytoczę słowa Jezusa:

„Dlatego powiadam wam: Wszystko, o co na modlitwie prosicie, stanie się wam, tylko wierzcie, że otrzymacie.”

Mk 11:24

Wierzcie, nastawiajcie swój umysł na osiągnięcie sukcesu. To co dzieje się dzisiaj jest odbiciem waszych myśli które podświadomość zrealizowała. Popatrz, o czym myślałeś? Dziwne prawda? Nie przypominasz sobie żebyś myślał o biedzie, chorobie, braku sukcesu. Teraz spójrz jak myślałeś? Co myślałeś? Ile negatywnych obrazów i słów przeszło przez twój umysł? Myślmy cały czas. Nawet teraz czytając moje słowa twoje myśli krążą. Musisz je całkowicie przeprogramować.

Myślcie o zdrowiu, radości, szczęściu. Niech w waszym umyśle pojawiają się tylko takie obrazy. Dlaczego? Bardzo upraszczając: nastawicie swój umysł na to co mówicie i o czym myślicie. A szczególnie swoją podświadomość, która nie rozróżnia co jest dobre a co złe.

**SUCCESS GO GET IT. ZACZNIJ...OD SIEBIE.  
JAK NIE TY. TO ZROBI TO KTOŚ INNY...**



Przyjmuje wszystko takie jakie jest. Więc jak będziecie cały czas narzekać i myśleć o chorobie to na pewno szybko nie ustąpi. Nastrajajcie swoją podświadomość na sukces. Myślcie o końcowym celu, o tym, że już go zdobyliście, że go osiągnęliście. Programujcie swoją podświadomość, a sprawy zaczną się zmieniać w zaskakującym tempie.

---

### **Ćwiczenie dla Ciebie**

Codziennie wieczorem lub rano, usiądź lub połóż się w wygodnym miejscu. Zadbaj o to by była cisza. I przez przynajmniej 5 minut zacznij widzieć to jak osiągasz swój cel. Zobacz już końcowy etap. Poczuj tę radość i dumę jaką byś czuł. Poczuj się tak jakbyś już to zdobył. Początkowo te 5 minut będzie ci się wydawało ciągnąć w nieskończoność. Później nawet pół godziny będzie dla ciebie mało. Tak nastroisz swoją podświadomość na sukces. Ale musisz to robić codziennie, wytrwale. Do kolejnego kroku możesz przejść dopiero wtedy, jak twoje wyobrażenia będą bardzo realne. Jak będziesz całkowicie czuł ten sukces. Jak będziesz widział siebie już jako osobę która sukces osiągnęła.

---

### **ZACZNIJ... DOBRZE SIĘ ODŻYWIAĆ**

**K**westia odżywiania. Tak, wiem nie szukałeś książki o odchudzaniu tylko o zdobyciu sukcesu. Jedzenie i odżywianie odgrywa bardzo dużą rolę w dojściu do sukcesu. Nie będę opisywała właściwości produktów żywnościowych itp. Ponieważ nie na tym ma polegać ten poradnik. Jednak zachęcam cię by zagłębiać ten temat.

Zdrowe odżywianie bardzo dobrze wpływa na jakość twojego umysłu i ciała. Nie będziesz w stanie zdobyć sukcesu zatruwając swój organizm. Przetworzona żywność blokuje

**SUCCESS GO GET IT. ZACZNIJ...OD SIEBIE.  
JAK NIE TY. TO ZROBI TO KTOŚ INNY...**





twój układ nerwowy, powoduje wiele różnych dolegliwości przez co ty, czujesz się źle. Potrzebujesz siły, energii, zdrowia. Potrzebujesz dobrych składników odżywczych które wzmocnią twój układ krwionośny, odpornościowy i nerwowy. Żyjemy w czasach gdzie przetworzone jedzenie nas zalewa. Gdzie cukier glukozowo-fruktozowy i chemiczne dodatki są nawet tam gdzie nam się nie śniło. Zdrowe jedzenie wymaga nakładu pracy. Przynajmniej na początku. Ponieważ potrzeba zweryfikować te produkty których używamy i które spożywamy. Oczywiście nie wszystko jest dobre dla każdego. Są alergie i nietolerancje które wykluczają określone produkty z naszego menu. Nie będę tutaj także pisać jaką dietę się powinno stosować. Nie, to zależy indywidualnie od każdego z nas. Przedstawię tylko parę punktów które powinieneś zastosować by dobrze odżywiać swoje ciało. Uwierz mi, napełnianie swojego organizmu przetworzonym jedzeniem w takiej ilości w jakiej to robisz jest zatrważająco niebezpieczne. Zastosuj się do poniższych rad. Jeżeli jesteś sceptyczny zrób to przez pierwszy miesiąc – dla spróbowania. Gwarantuję ci, że nie będziesz chciał przestać. Dlaczego? Bo twoje samopoczucie zmieni się o 180 stopni.

- ⇒ jeżeli jadasz dużo wędlin, kupuj te które mają mało spulchniaczy, sprawdzaj etykiety lub najlepiej przygotuj je sam. Upieczenie kawałka mięsa (wieprzowina, wołowina, kurczak) i krojenie go na szynkę nie wymaga wielkich zdolności kulinarnych. Oczywiście możesz pokusić się o ugotowanie własnej szynki.
- ⇒ dostarczaj organizmowi witamin i minerałów – są one zawarte głównie w warzywach i owocach. Staraj się by w twoich daniach ich nie zabrakło. Szczególnie zwracaj uwagę na porcję warzyw w każdym posiłku. Oczywiście jeżeli masz taką możliwość wybieraj te sklepy w których możesz kupić je od miejscowych rolników.
- ⇒ zrezygnuj z cukru. Jest to długotrwały proces ale zrób to. Zacznij od tego, że będziesz słodził mniej, że zamiast słodkiej przekąski w postaci batonika zjesz owoc lub orzechy. Eliminuj go z dnia na dzień, coraz konsekwentniej. Zyska na tym ty twoje zdrowie i twój smak. Nawet sobie nie wyobrażasz jak wspaniale smakują warzywa i owoce gdy odtruje się swój organizm z cukru. To się nazywa pełnia smaku.

**SUCCESS GO GET IT. ZACZNIJ...OD SIEBIE.  
JAK NIE TY. TO ZROBI TO KTOŚ INNY...**



- ⇒ zrezygnuj ze wszystkich słodzonych napojów i soków. Tutaj nie ma zmiłuj. Zrezygnuj ze wszystkich. Sieją one tylko spustoszenie w twoim organizmie.
- ⇒ jedz orzechy i suszone owoce – oczywiście w rozsądnych ilościach,
- ⇒ pij rano na czczo wodę z solą. Tak, dobrze słyszałeś. Weź na język szczyptę soli (himalajskiej!) i wypij dwie szklanki wody. Dzięki temu zabiegowi wyrównasz ciśnienie, nawodnisz się i przyjmiesz dawkę potrzebnych minerałów. Na co jeszcze pomaga? Na ból głowy. Jeżeli boli cię głowa najpierw wypij wodę z solą, a nie bierz tabletki. Zobaczysz co się stanie.
- ⇒ pij kawę, ale tylko ziarnistą czy mieloną. Nigdy nie rozpuszczalną.
- ⇒ jedz posiłki wtedy kiedy twój organizm o nie prosi. Jak jesteś głodny to siądź i zjedz. Nie patrz na to, że to jeszcze nie pora. Twój organizm domaga się pożywienia teraz więc mu go daj. Zawsze robiłam się głodna dwie, trzy godziny po śniadaniu mimo, że było ono obfite. Mówiłam sobie, że tak nie powinno być, muszę wytrzymać przynajmniej do pierwszej, bo kto widział tyle jeść?!? Robiłam na złość mojemu organizmowi próbując go przetrzymać, przez to podjadałam niezdrowe przekąski by stłamsić głód, a po lunchu, szybko znów robiłam się głodna. Odkąd zaczęłam słuchać mojego organizmu, jem lunch około 11. Wtedy gdy tego potrzebuję. Czasem jest on dwu daniowy. Dzięki temu robię się głodna dopiero koło 18. Oczywiście u ciebie wcale nie musi tak być. Musisz znaleźć swoje pory jedzenia. Ale słuchaj siebie bo to jest najlepszy doradca.
- ⇒ jedz małe porcje, nie objadaj się,
- ⇒ pij dopiero pół godziny po jedzeniu i nie pij w trakcie,
- ⇒ jeżeli możesz i twoje zdrowie ci na to pozwala, nie łącz mięsa z produktami mącznymi. Jedz produkty mączne z warzywami lub mięso z warzywami. Wiem, że kanapka z szynką to nasz zwyczaj, ale uwierz mi warto spróbować to zmienić.
- ⇒ nie łącz mięsa z ziemniakami – to jedyny wyjątek od połączenia mięsa i warzyw. Zauważyłeś, że po niedzielnym obiedzie który głównie składa się właśnie z takiego połączenia, jesteś senny i przejedzony. Spróbuj nie łączyć tych dwóch rzeczy. Zobaczysz jak się poczujesz.



⇒ Zrezygnuj z alkoholu. Tutaj wielu twórców sukcesu mówi, żeby całkowicie zrezygnować z niego. Nie będę cię aż tak zmuszać. Ale naprawdę ogranicz tę używkę. Kieliszek wina jest jak najbardziej ok. Wiem, że czujesz rozgoryczenie, ale alkohol truje twój organizm. Wiesz o tym. Zaburza twoje myślenie i funkcjonowanie. Więc jeżeli chcesz dojść do sukcesu – sprawa jest prosta.

W tym kroku, nie ma ćwiczenia. Jest to dla Ciebie droga którą powinienes pójść. Zmiana żywienia da Ci dużo nowych możliwości. Zaczynij je zmieniać. Warto.

## ZACZNIJ...DBAĆ O RUCH

**B**ardzo obgadany temat, jednak jak ważny. Nie każę ci zacząć biegać, jeździć na rowerze lub uprawiać wyczynowo jakieś sporty. Jeżeli to robisz, fajnie. Ale tutaj chodzi o ruch dla twojego ciała i mózgu. Wiesz, że wystarczy pół godziny spaceru by dotleniony mózg był bardziej efektywny? A co jeżeli codziennie będziemy robić sobie taki pół godzinny spacer? Skupię się w tym kroku głównie na spacerze, ale każdy ruch: rower, rolki, deska, narty, pływanie, cokolwiek co lubisz jest dobrym rozwiązaniem.

A więc tak, co ci da taki spacer? Dotleni twój mózg i twoje komórki. Potrafi wyciszyć i pomaga odpocząć od projektu nad którym pracowałeś. Pozwala przyjrzeć się mu z dalszej perspektywy. Często na takim spacerze doznajemy wręcz olśnienia i dziwimy się, że wcześniej nie wpadliśmy na taki a nie inny pomysł. Jest to taka odskocznia od tego co robisz w danym momencie. Znasz Napoleona Hilla? Jeżeli nie to szybko nadrób zaległości. Powiem ci o nim jedno – zwracał on dużą wagę na spacer. Zawsze gdy miał problem, gdy się nad czymś głowił lub miał podjąć jakąś decyzję spacerował. Niech wejdzie ci to w nawyk, ponieważ jest to kolejny krok który pozwoli ci osiągnąć sukces.

**SUCCESS GO GET IT. ZACZNIJ...OD SIEBIE.  
JAK NIE TY. TO ZROBI TO KTOŚ INNY...**



---

## **Ćwiczenie dla Ciebie**

Codziennie, zaczynając od dzisiaj, idź na 30 minutowy spacer. Bądź konsekwentny, rób to dzień w dzień, mimo złej pogody czy wielu obowiązków. Niech ci to wejdzie w nawyk. Pamiętaj, że najwięksi wynalazcy, prekursorzy i milionerzy spacerują lub spacerowali. I to jest ćwiczenie które możesz zacząć od razu. Nawet przed rozpoczęciem pierwszego kroku. Niech ci towarzyszy każdego dnia nawyk spacerowania. I jeszcze jedno... wiem, że lubisz słuchać muzyki, ale postaraj się na spacerze wyciszyć i wsłuchać w odgłosy świata. Nie zakrywaj się przed nimi. Nie zawalaj swojego umysłu muzyką. On musi być wtedy czysty by naprawdę chłonąć.

---

## **ZACZNIJ... BYĆ WYTRWAŁYM**

**W**yrwałość, jest to potężna siła bez której twój trud na nic się zda. Jeżeli nie będziesz wytrwały, nie osiągniesz sukcesu. Wytrwałość pokazuje kto naprawdę zasłużył na sukces, kto naprawdę zrobił wszystko by go zdobyć. Musisz nauczyć się panowania nad sobą. Panowania nad własnym lenistwem i własnymi słabościami. Inaczej zostaniesz pokonany przez samego siebie. Dlatego też, każdy krok musisz robić po kolei. I przechodzić do następnego tylko wtedy, gdy będziesz pewien wprowadzenia wcześniejszych zmian, oraz gdy będziesz pewien, że możesz dołożyć kolejny krok i dasz radę! To jest bardzo ważne po to, by nie zawalił się cały fundament który do tej pory zbudowałeś.

W tym kroku nie będzie żadnego ćwiczenia. Twoja wytrwałość ćwiczona jest od pierwszego dnia rozpoczęcia realizacji kroków. Trzymaj się! I bądź wytrwały – a będziesz zwycięzcą. 😊

**SUCCESS GO GET IT. ZACZNIJ...OD SIEBIE.  
JAK NIE TY. TO ZROBI TO KTOŚ INNY...**



## ZACZNIJ....ELIMINACJĘ

**B**y zacząć działać musisz wyeliminować to co cię powstrzymuje. To będzie trudne, ponieważ robiłeś to cały czas do tej pory i ciężko będzie ci z tego zrezygnować. Ale to jest tak jak z odwykiem. Początkowo będziesz czuł się źle, nieswojo. Będzie ci się wydawało, że bez tego nie możesz istnieć. Jednak te uczucia miną, aż w końcu sam zaczniesz się dziwić jak to się stało, że już tego nie potrzebujesz. Tak więc przestań marnować czas przy telewizji, na grach, przeglądając FB, YouTube i wszystkie podobne portale. Zakończ czytanie Pudelka, Pomponika itp. Nie trać czasu na nic nie wnoszące w twoje życie seriale i reality show. Wiesz ile czasu zyskasz? Ogromne pokłady minut które możesz spożytkować zupełnie inaczej. Zanim zaczniesz działać – musisz to zrobić. Musisz dokonać eliminacji tych czynności. Wiem, że o tym wiesz. Wiem, że gdzieś w głębi siebie czujesz, że powinieneś to zrobić. Więc teraz po prostu to zrób.

By uświadomić Ci ile tracisz, zrób takie zadanie: Przez 3 dni spisuj ile czasu poświęcasz na danej czynności. Oczywiście tej, która zabiera twój cenny czas. Tzn. ile oglądasz telewizji, ile siedzisz na telefonie. Ale licz wszystko dokładnie. Każde wejście na FB, czy każdy filmik. Po tygodniu zlicz to wszystko. I co? Ile godzin tracisz? Szok, prawda? To teraz pomyśl jak szybko doszedł byś do sukcesu gdybyś ten czas wykorzystał do jego zdobycia. Nieźle prawda?

Dlatego zmobilizuj teraz wszystkie siły jakie w sobie masz i zacznij zmieniać swoje nawyki. Ale nie wszystkie na raz i nie terapią szokową. By się udało to musi potrwać. Zacznij stopniowo zrezygnować z tego typu spędzania czasu. By móc wytrwać musisz ten czas zastąpić innym działaniem. I tutaj na pewno przyda się kolejny punkt. Ale to za chwilę. Zacznij pożytecznie spędzać ten czas. Zobaczysz jak twój organizm się przyzwyczai do nowych wrażeń i przestanieś pragnąć starych. Jednak rób to stopniowo.. to bardzo ważne, ponieważ gdy nagle zrezygnujesz ze wszystkiego, to po dwóch dniach nie wytrzymasz. I oprócz tego, że ci się nie uda, dojdzie poczucie winy, a tego kompletnie teraz nie potrzebujesz.

**SUCCESS GO GET IT. ZACZNIJ...OD SIEBIE.  
JAK NIE TY. TO ZROBI TO KTOŚ INNY...**



---

## **Ćwiczenie dla Ciebie**

Od dzisiaj raz w tygodniu rezygnuj z jednej rzeczy która bezsensownie pochłania twój czas. Np. postanów, że od dzisiaj wchodzisz na FB tylko rano i wieczorem na np. pół godziny. Rób tak cały tydzień. W kolejnym zmień tę ilość do np. pół godziny tylko wieczorem. (chyba, że wiąże się to z twoją pracą). W kolejnym tygodniu zrezygnuj z serialu który oglądasz codziennie, a który ciągnie się przez parę lat i tak naprawdę nic nie wnosi do twojego życia. I tak dalej i tak dalej. Przygotuj się na to, że nie będzie to łatwe doświadczenie. Jednak to jak poczujesz się po miesiącu będzie nie do opisania. Naprawdę. Uwierz mi sama przeszłam taką terapię. Dawniej zaczynałam dzień od przejrzania informacji na portalach plotkarskich. Tak z czystej ciekawości. Co się dzieje w życiu sławnych ludzi. Teraz łapię się za głowę: po co mi to było? Czy to wniosło coś w moje życie? Nie. Czy pomogło mi dojść do sukcesu? Nie. Czy przez to lepiej spędziłam dzień? Nie. To było głupie. Teraz to wiem. Więcej wiedziałam co dzieje się w życiu gwiazd niż w moim. Tak samo seriale. Oglądałam 3 może 4. Każdy z nich założmy trwa ok. 25 minut. To już dwie godziny wyrwane z mojego życia. Wydawało mi się, że nie potrafię przestać ich oglądać. I wiesz co? Teraz jest mi lepiej niż kiedykolwiek. Nie stresuję się czy zdążę na emisję odcinka. Albo nie zarywam nocy oglądając cały sezon na Internecie. Teraz żyję. Pamiętaj, że to będzie trudne. Ja wiem jak to brzmi. Wydaje się, że bez problemu można przestać. Jednak nie. To jest nałóg i niesamowicie wciąga. Ciężko jest z nim wygrać. Widzisz czasem jak zachowują się dzieci gdy odbierze im się telefon na którym oglądały jakieś bajki? Widzisz w jaką furję potrafią wpaść? To już się robi powoli taka mała epidemia. Więc pamiętaj, że w tym czasie musisz być dla siebie dobry. Traktuj siebie z uczuciem (wróć do kroku pierwszego). I jeżeli zdarzy się, że ci się coś nie uda, że się złamiesz to nie bądź na siebie zły. Nie irytuj się. To tylko pogorszy sytuację. Weź głęboki oddech, zapomnij o tym małym potknięciu i idź dalej do przodu. Na pewno ci się uda!

---

**SUCCESS GO GET IT. ZACZNIJ...OD SIEBIE.  
JAK NIE TY. TO ZROBI TO KTOŚ INNY...**



## ZACZNIJ...ZDOBYWAĆ WIEDZĘ

**J**uż wspominałam, że jest możliwość wykorzystania czasu jaki masz po eliminacji. Zdobывaj wiedzę! To nie jest tak, że kończysz szkołę i wydaje ci się, że wszystko umiesz i potrafisz. Totalna bzdura. Wiedzę zdobywa się przez całe życie. Cały czas powinniśmy się uczyć i poznawać. Tylko nie tak jak w szkole. Wybacz, ale szkoła nie przygotowuje ci dobrego gruntu do sukcesu. Oczywiście moje słowa nie oznaczają, że masz nie iść w ogóle do szkoły. Jednak weź pod uwagę jak w niej uczą. Uczą oni schematem. Nie uczą praktyki, zastosowań. Jest tylko wykucie na pamięć by zdać. Dodatkowo, szkoła podchodzi do nas w taki sposób, że uczy nas po to byśmy mogli zdobyć miejsce na etacie. Super. Ale jeżeli ja chcę zrobić więcej, być kimś więcej, to jest to dla mnie za mało. Co zrobić bym to ja dawał te etaty? No właśnie, tutaj szkoła na niewiele się przydaje. Musisz uczyć się we własnym zakresie. Musisz chcieć.

W moim przypadku było tak, że po skończeniu studiów uważałam, że już nie muszę nic więcej. W końcu nie trzeba było zakuwać. Miałam czas wolny! Dawno o tym marzyłam. To była moja wygrana – koniec uczenia się! Byłam wtedy niesamowicie szczęśliwa z tego powodu. Wiecie co stało się po paru latach? Czytałam książkę za książką, szukałam mówców motywacyjnych, szkoleń spotkań. I fakt potrzebowałam tego, ponieważ chciałam coś ze sobą zrobić. Dojść do czegoś. Potrzebowałam wskazówek jak to zrobić. Ale jest jedna najważniejsza myśl w tym wszystkim. Mi się to zaczęło podobać! To nie była nauka – bo trzeba, bo muszę. Ona sprawiała mi totalną frajdę. Biografie bogatych ludzi połykałam szybciej niż najlepszy kryminał. Zdobывanie wiedzy wciąga, tylko trzeba wiedzieć jak ją zdobywać i gdzie. Wtedy stanie się to częścią twojego życia. Najbogatsi ludzie na świecie nadal się uczą, czytają, ćwiczą. Oni nie przestali tego robić jak już zdobyli fortunę. Wręcz rozwinęli to jeszcze mocniej i często twierdzą, że mało jeszcze wiedzą. Weź z nich przykład!

To, że czytasz ten poradnik już wskazuje na to, że zaczynasz szukać wiedzy ponieważ chcesz osiągnąć duże rzeczy. Gratuluję ci i zachęcam do dalszej nauki.

**SUCCESS GO GET IT. ZACZNIJ...OD SIEBIE.  
JAK NIE TY. TO ZROBI TO KTOŚ INNY...**



---

## **Ćwiczenie dla Ciebie**

Idź do biblioteki i załóż sobie kartę stałego klienta. Nie masz pojęcia ile tam znajduje się potrzebnej wiedzy. Trzeba tylko umieć poszukać. Na początku poproś Panią Bibliotekarkę by ci w tym pomogła. Jeżeli wolisz mieć książki na własność (polecam – jednak wiąże się to z kosztami) to odwiedź jakąkolwiek księgarnię lub najlepiej poszukaj interesujących cię pozycji w Internecie. Znajdź 5 książek biograficznych (polecam np. Sam Walton, Arnold Schwarzenegger, Richard Branson), oraz 5 książek z branży jaką chcesz się zająć. Przeczytaj je. Wiedza jaka się w nich znajduje jest niesamowita. Dlaczego tylko tyle lub aż tyle? Ponieważ na początek tyle ci wystarczy by móc dobrze ruszyć z miejsca. Zbyt duża ilość cię przytłoczy. W dodatku tu nie chodzi tylko o to byś czytał. Zaczynij działać!

---

## **ZACZNIJ... WYKORZYSTYWAĆ ZDOBYTĄ WIEDZĘ**

**N**o właśnie. Wiesz ile znam osób które non stop zdobywają wiedzę, chodzą na seminaria i szkolenia, wydają na to setki złotych (często biorą kredyt), a dalej stoją w miejscu? Bardzo dużo. Dzieje się tak dlatego, bo nie wykorzystują tego co przeczytali. Zdobywanie wiedzy to jedno. Ważna jest także umiejętność jej wykorzystania. Masz pomysł? Musisz wstać z krzesła i go wdrożyć w życie. Zająć się tym. Zacząć. To jest najtrudniejszy krok jaki zostaje ci wykonać. Zacząć. I po to były wszystkie kroki wcześniejsze. Miały one przygotować ciebie – twój umysł i ciało na działanie. Na wykorzystanie szansy, realizację pomysłów i tworzenie. Domyślam się, że większość z was nie wie teraz co zrobić. Wydaje wam się, że już wszystko jest i nic innego nie wymyślicie. No więc

**SUCCESS GO GET IT. ZACZNIJ...OD SIEBIE.  
JAK NIE TY. TO ZROBI TO KTOŚ INNY...**





właśnie wykorzystajcie to co już jest. Tylko zróbcie to trochę inaczej. To jest pierwsza opcja. Nie chodzi o kopiowanie. Chodzi o wykorzystanie tego co jest i pokazanie w innym świetle. Inaczej. Ale za to tak, że przyciągnie uwagę i klientów. Druga opcja – skup się na tym czego ludzie potrzebują. Wielu ludzi narzeka. Tak jak Ty zanim nie zacząłeś robić tych kroków. Wielu ludziom stale czegoś brakuje, mają jakieś potrzeby. Wsłuchaj się w nie i wymyśl rozwiązanie. Wykorzystaj to czym się interesujesz. Naprawdę można znaleźć pomysł która współgra z twoim hobby. Jest masa rzeczy za które możesz się wziąć. A teraz już jesteś przygotowany na sukces.

---

### **Ćwiczenie dla Ciebie**

Gdy już wybierzesz co chcesz zrobić. W czym chcesz osiągnąć sukces masz dwa wyjścia. Pierwsze, sam zdobędziesz wiedzę i się tym zajmiesz od początku do końca. I wcale nie jest powiedziane, że musisz się na tym znać. Mi najlepiej wychodzą projekty których się dopiero uczę. O których na samym początku nie miałam bladego pojęcia. Drugie wyjście – znajdziesz ludzi którzy to za ciebie zrobią. Najlepszy przykład – Henry Ford. Chyba każdy wie, że nie mógłby sam stworzyć samochodu – ale umiał znajdować ludzi którzy to za niego robili.

---

Tak naprawdę masz teraz wszystko! Nic więcej ci nie trzeba. Zaczynaj... tylko tyle!

**SUCCESS GO GET IT. ZACZNIJ...OD SIEBIE.  
JAK NIE TY. TO ZROBI TO KTOŚ INNY...**



## ZACZNIJ...BYĆ WDZIĘCZNY

**T**ak po prostu. Wdzięczny za to co masz. Za to, że mogłeś wstać. Za to, że masz co zrobić sobie na śniadanie. Za to, że ktoś się do ciebie uśmiechnął. Za to nawet, że spotkał cie dzisiaj jakiś problem. Dziękuj za wszystko. Wdzięczność nastawia twoje ciało i twój umysł na pozytywne wibracje. Wdzięczność pomoże ci w programowaniu twojej podświadomości. Wdzięczność zbuduje dobre relacje z innymi. Wdzięczność pokaże ci świat takim jakiego go jeszcze nie widziałeś. Będąc wdzięczny za to co masz, nie czujesz, że czegoś może ci brakować. Czujesz pełnię wszystkiego. I nie ma szans byś miał negatywne uczucia. To wszystko buduje w tobie pozytywnego siebie. Ciebie zdanego na sukces.

Strona | 26

---

### **Ćwiczenie dla Ciebie**

Od dzisiaj codziennie wieczorem przed pójściem spać wyraż swoją wdzięczność. Za wszystko co cię spotkało danego dnia.

---

A Ja dziękuję Ci za to, że czytasz mój poradnik. Dziękuję za to, że w końcu zrealizowałam swoje marzenie i go napisałam. Dziękuję ci za to, że jesteś teraz jego częścią.

**SUCCESS GO GET IT. ZACZNIJ...OD SIEBIE.  
JAK NIE TY. TO ZROBI TO KTOŚ INNY...**



## PODSUMOWANIE

Teraz:

- ⇒ zacząłeś zwracać na siebie większą uwagę, traktować siebie z szacunkiem i miłością,
- ⇒ uporządkowałaś swoje myśli, ten chaos który miałaś w głowie, a który przeszkadzał ci w osiągnięciu sukcesu,
- ⇒ zacząłeś inaczej patrzeć na ludzi. Teraz wyciągasz same pozytywne i inspirujące informacje od każdego. Każdy jest wspaniały, wyjątkowy. I każdy może cie nauczyć wielu rzeczy. Musisz tylko chcieć je dostrzec.
- ⇒ teraz nastawiasz siebie, swój umysł na sukces. Nie ma innej drogi. Tylko osiągnięcie sukcesu jest twoim celem i to ci się na pewno uda. Z takim nastawieniem każdy problem staje się kolejną szansą.
- ⇒ Dbasz o siebie fizycznie – dobrze się odżywasz, chodzisz na spacer, wyciszasz się.
- ⇒ zaczynasz działać – najpierw eliminując niepotrzebne rzeczy zabierające twój czas.
- ⇒ Następnie zdobywając potrzebną wiedzę i ruszając do ataku!

Gratuluje Ci tego, że przeszedłeś wszystkie kroki. Teraz TY jesteś gotowy na sukces. Uwierz mi jest to najważniejszy etap. Bo musisz ZACZAĆ OD SIEBIE by ten sukces w końcu osiągnąć. Jeżeli jeszcze nie wykonałeś kroków tutaj zawartych – zrób to. Nie ma na co czekać i opóźniać. Wiem, że możesz się bać. Ja też się bałam. A teraz widzę jak inne i bardziej wartościowe jest moje życie. Osiągnęłam sukces, żyję tak jak chciałam, jestem szczęśliwa, i mam czas na wszystko. Bo to wszystko jest wypracowane we mnie. Wierzę w Ciebie i twoją pracę.

A red running track with white lane markings. The number '9' is visible in the foreground. The background is bright and hazy, suggesting a sunrise or sunset. The text 'GO GET IT!' is centered in the upper half of the image.

**GO GET IT!**