



Małgorzata Machniewicz

Rozwój osobisty dla oszczędzających energię

bez spiny, harówki i wyżeczeń

e-book

O mnie



Małgorzata Machniewicz

Wspieracz

Jestem leniwa... zwykle nic mi się nie chce i jak tylko jest okazja to wolę poodpoczywać, niż znów coś robić.

Pewnie masz podobnie? ;)

Mimo to jestem też **ambitna** i chcę być coraz lepsza, doskonalić się i rosnąć w swoim rozwoju.

Jak **połączyć** obie te rzeczy...?

W tym ebooku **podpowiem** Ci co Ty możesz robić, żeby rozwijać się, ale bez spiny, wyrzeczeń i harówki.

Od 20 lat jestem psychologiem i **wspieram** innych w rozwoju, prowadzę sesje coachingowe, na których moi Klienci pracują nad swoim rozwojem - to kopalnia dobrych i złych praktyk.

Napisz do mnie

malgorzata.machniewicz@gmail.com



(za)wartość

04

Naczelna zasada

08

Nie stawiaj sobie celów

16

Skąd brać motywację?

27

5 kroków łatwych i przyjemnych

Naczelną zasadą



Trzymaj się tej zasady

Ile razy już po podjęciu się czegoś zabrakło Ci konsekwencji, żeby się tego trzymać?

Jak często poddajesz się, bo nie widzisz efektów, albo nie osiągasz tego co sobie zakładasz?

Robisz sobie postanowienia i zaczynasz coś, ale popełniasz błąd, wkrada się grzeszek i poddajesz się bo nie ma sensu ciągnąć tego dalej...

Wydrukuj sobie kolejną stronę i powieś w widocznym miejscu i niech ta zasada od tej pory będzie dla Ciebie najważniejsza:



DROBIAZG
to znacznie
więcej
niż nic

Przeczytałam kiedyś zdanie, że

"Nie wolno niczego nie robić tylko dlatego,
że nie można zrobić wszystkiego. "

Nikołaj I. Turgieniew

Ono mi otworzyło oczy na to, że nie muszę robić
wszystkiego na maksa, że nie mogę od siebie
oczekiwać, że będę się trzymała wszystkich celów
jakie sobie wytyczę i nigdy nie popełnię błędu.

Onieśmiały mnie osoby mówiące- musisz
cisnąć, bez żelaznej konsekwencji nic nie
osiągniesz... jak się poddasz to jesteś mięczak...
A ja się poddawałam i moja samoocena cierpiała.

Więc teraz mówię - nie musisz robić wszystkiego,
żeby coś osiągnąć. Możesz błędzić, grzeszyć i się
poddawać... ważne jest co zrobisz z tym dalej...

RÓB COKOLWIEK,
TO ZNACZNIE WIĘCEJ NIŻ NIC
JAKIE ROBISZ DO TEJ PORY.

Każdy mały krok, który zrobisz w dobrym kierunku,
to sukces sam w sobie. Efekty przychodzą z
czasem i biorą się z małych decyzji
podejmowanych codziennie.

**Nie zaczynaj od wielkich planów i ambitnych
decyzji, że już nigdy... albo od tej pory zawsze... to
zwykle kończy się porażką.**





Moja metoda pracy nad sobą opiera się na tym, żeby:

- pracować nad małymi krokami, które przekładają się na wielkie zmiany, lepiej zrobić cokolwiek niż nic
- być uczciwym wobec siebie i traktować siebie po ludzku, to naturalne, że błądzimy
- **nie stawiać sobie celów, tylko wdrażać w działanie pewne rutyny, zwyczaje, nawyki... zrobić czasem coś małego ale w dobrym kierunku**
- podejmować dobre decyzje najczęściej jak się da, a kiedy się nie da, to zapominać i iść dalej
- **żyć w ogólnym poczuciu zadowolenia a nie w ciągłym poczuciu wyrzeczeń i cierpienia na drodze do celu - życie mamy jedno i powinniśmy dbać o swój dobrostan na co dzień**

Ta jedna zasada jakiej musisz się trzymać, to rób co chwilę jakiś drobiazg, ale taki, który spowoduje, że będziesz bliżej tego jaka/i chcesz być, kim chcesz się czuć a nie co chcesz osiągnąć.

W kolejnym rozdziale wyjaśnię to dokładnie.

Nie stawiaj sobie celów



Co to za heretycka bzdura?

Pewnie nie raz słyszysz, że jeśli chcesz coś osiągnąć, to najpierw musisz mieć cel, żeby wiedzieć dokąd zmierzasz.

Cel musi być mierzalny i określony w czasie bo inaczej się nie zmotywujesz żeby do niego dążyć.

NIEPRAWDA !!!

...no może czasem prawda, ale kiedyś do tego dojdziemy, na ten moment, wg filozofii rozwoju w ramach oszczędzania energii skupimy się na innym trybie działania.

Nie musisz wychodzić ze strefy komfortu, żeby coś osiągnąć... będziemy ją stopniowo rozciągać, ale powoli i bez potu, krwi i łez :)