

8 SPOSOBÓW

Jak rozpocząć każdy dzień jako Zwycięzca?



Zacznij dzień jako zwycięzca i stań się zwycięzcą!

KRZYSZTOF JANKOWSKI

Co charakteryzuje zwycięzcę?



Zwycięzcy mają zwyczaj kreowania pozytywnych oczekiwań jeszcze przed wydarzeniem.

Jak myślisz, co charakteryzuje zwycięzcę?

Zwycięzcy posiadają nadmiar energii i wewnętrznej siły.

Posiadają umiejętność pokazywania, że są najlepsi i nic nie zatrzyma ich przed osiągnięciem celu.

Czy miałeś kiedyś okazję obserwować prawdziwego zwycięzcę?

Osoby o dużej pewności siebie i mocnej wierze w to, że nic, co stanie na ich drodze nie jest w stanie przeszkodzić im osiągnąć sukces?

Kiedy przejmujesz sposób myślenia zwycięzcy, stajesz się pełen siły wewnętrznej i zwiększasz swoją szansę na odniesienie sukcesu i realizację celów.

Co charakteryzuje zwycięzcę?



Logicznie można wytłumaczyć to w następujący sposób:

**pewność siebie jest wsparciem, co sprawia, że chętniej
próbujesz nowych rzeczy
z mocną wiarą w to, że Ci się uda.**

Warto budzić się z takim podejściem i w taki sposób rozpoczynać każdy nowy dzień.
Widząc siebie jako zwycięzcę, zwiększamy szansę na lepsze życie i wykorzystanie w pełni naszego potencjału.

Zaczniesz każdy dzień jako zwycięzca, jeśli spełniasz poniższe warunki:

1. Wstań 10 minut wcześniej



Wiesz, co jest najpiękniejszą rzeczą w życiu? Za każdym razem, kiedy budzisz się rano, otrzymujesz nową szansę na stworzenie czegoś naprawdę magicznego w Twoim życiu.

Każdy dzień to nowy początek! Skorzystaj z tej okazji!

Czy miałeś wczoraj zły dzień? Nieważne! Dziś masz całkiem nowy!

Jednym z najlepszych sposobów, żeby zacząć swój dzień jako zwycięzca jest obudzenie się 10 minut wcześniej niż zwykle. Czy sprawi Ci różnicę, jeśli będziesz spać osiem godzin, zamiast ośmiu godzin i 10 minut? Rozpoczęcie dnia spokojnie w miły sposób zwiększy szansę na to, że będzie on pozytywny, a Ty pełen energii.

Postaraj się budzić bez pośpiechu.

Jeśli nie potrafisz zrobić tego spokojnie, jak będzie wyglądała reszta Twojego dnia?

Prawdopodobnie bardziej stresująca, niż jest to konieczne!

2. Wyobraź sobie, jak mógłby wyglądać pozytywny dzień



Czujesz się dobrze i jesteś zrelaksowany po 10 minutowym rozbudzeniu się. Następnym krokiem jest wyobrażenie sobie najbardziej pozytywnego dnia, jaki tylko może być.

Zamknij oczy i wyobraź sobie, jak zamierzasz poradzić sobie z każdą możliwą sytuacją. Wyobraź sobie radość i pozytywne nastawienie, jakie możesz przekazać każdej osobie, z którą będziesz rozmawiać. Wyobraź sobie, że masz siłę, by zmierzyć się ze wszystkimi wyzwaniami, jakie napotkasz na swej drodze.

Kiedy już sprostasz temu zadaniu, zachęcam Cię do spędzenia kilku minut, myśląc o najlepszych rzeczach, jakie Ci się przydarzyły w życiu.

Pomyśl o ludziach, którzy są Ci bliscy i marzeniach, celach, które posiadasz.

Docień to, co masz!

3. Uśmiechnij się



Każdego ranka, kiedy patrzysz w lustro, warto uśmiechnąć się do siebie.

Dlaczego?

Ponieważ czasami uśmiech może być źródłem Twojej radości.

Jeśli stanie się przyzwyczajeniem, będziesz wysyłać pozytywne sygnały do mózgu, które automatycznie będą wywoływać uczucie radości.

Spędzając 30 sekund uśmiechając się do siebie każdego ranka może zmienić każde negatywne nastawienie w bardziej pozytywne. Większość ludzi wie, że złe podejście jest szkodliwe.

Negatywne podejście jest jak jazda samochodem z przebitą oponą:

nie zajedziesz daleko, jeśli jej nie zmienisz.

4. Poćwicz



Zwycięzcy wykonują ćwiczenia fizyczne, ponieważ chcą być zdrowi i pełni energii, aby móc sprostać wyzwaniom.

Dwudziestominutowy bieg każdego ranka przyniesie najlepsze wyniki i zwiększy zarówno Twoją produktywność, jak i poczucie szczęścia.

Zwiększy się również poziom energii, poprawiając Twoją wydajność intelektualną. Obniży się poziom stresu oraz zredukuje ryzyko zachorowania na depresję.

Bieganie ma również pozytywny wpływ na Twoje ciało. Z pewnością poczujesz także przypływ dodatkowej siły w trakcie dnia. Warto pamiętać, że dzięki dwudziestominutowemu biegowi, wydzielają się endorfiny, które są odpowiedzialne za bycie szczęśliwym.

Jeśli nie lubisz biegać, to możesz tańczyć, jeździć na rowerze lub cokolwiek lubisz.

5. Zaplanuj swój dzień



Bycie niezorganizowanym jest czymś, co może pozbawić Cię możliwości wykorzystania Twojego potencjału intelektualnego, ponieważ stracisz czas i energię na zamartwianie się o to, co nie trzeba.

Wiele osób doświadcza tego negatywnego stanu. Jest to wyczerpujące i wprowadza nas w negatywny stan psychiczny.

Bycie zorganizowanym sprawia, że masz więcej siły i spędzasz mniej czasu martwiąc się, tym samym mając więcej czasu na skupienie się na pozytywnym nastawieniu w ciągu dnia.

Poświęć 5 minut na zajrzenie do kalendarza i sprawdzenie, o jakich najważniejszych rzeczach powinieneś pamiętać.

Kiedy zajmujemy się tym, co najważniejsze jest bardziej prawdopodobne, że będziemy mieć pozytywne nastawienie do naszych wyzwań i czasu, jaki mamy na ich zrealizowanie.

6. Zjedz wartościowe śniadanie



Dostarczenie Twojemu organizmowi odpowiednich składników odżywczych, zanim rozpocznie się długi dzień jest niezbędne i gwarantuje bardziej pozytywne nastawienie.

Niektórzy ludzie twierdzą, że trudno jest im zjeść śniadanie, a niektórzy nigdy nie jedzą przed lunchem. **Nie jedząc, spowalniamy pracę naszego mózgu.** Przygotuj zdrowy koktajl mleczny do picia i trochę jogurtu ze świeżymi owocami do zjedzenia.

Znajdź coś, co będzie smaczniejsze i bardziej zachęcające niż owsianka i spraw, by zjedzenie śniadania przed wyjściem z domu stało się rutyną. Pewnie nie będzie to łatwe na początku, jednak po pewnym czasie przyzwyczaisz się.

Jeśli chcesz rozpoczynać dzień jako zwycięzca, musisz pamiętać o tym, że Twój organizm potrzebuje energii, by sprostać wyzwaniom.

7. Zrób jeden dobry uczynek



Zanim wyjdiesz rano z domu, zrób jedną rzecz, która sprawi, że inna osoba poczuje się szczęśliwa.

Czy masz współlokatora? Przygotuj dla niego lunch. Masz dziewczynę? Napisz coś miłego na kartce, dołączając ją do lunchu. Możesz wysłać wiadomość do swoich znajomych, życząc miłego dnia lub zadzwonić do przyjaciół i dać im do zrozumienia, że myślisz o nich.

Żeby móc być szczęśliwym, trzeba osiąść umiejętność dawania.

To dostarcza siły wewnętrznej. Teraz kiedy jesteś już ubrany i zdążyłeś uśmiechnąć się do siebie, miałeś możliwość śmiania się kilka razy i poprawiłeś nastrój innej osobie, zaczynasz nowy dzień w bardziej pozytywny sposób!

8. Dojdź do drzwi wyjściowych jako zwycięzca!



Jeśli wcieliłeś w życie kilka z rad przedstawionych powyżej, masz możliwość rozpoczęcia dnia jako zwycięzca.

Teraz powinieneś zrobić jedną ostatnią rzecz, która jest jednocześnie najważniejsza.

Musisz dojść do drzwi wyjściowych jako największy zwycięzca.

Przekrocz drzwi wyjściowe z przeświadczeniem, że czeka Cię coś dobrego.

Uwierz, że rzeczy będą szły po Twojej myśli.

Nie myśl tylko o sukcesach.

Po zamknięciu drzwi za sobą, jesteś na 100% pewny, że wygrasz w każdej możliwej sytuacji, jaka zdarzy się dzisiejszego dnia.

Uśmiechnij się do co najmniej 10 obcych Ci osób, zanim rozpoczniesz pracę.

Komplementuj osoby, które na to zasługują. Postaraj się być najlepszą wersją samego siebie!

Zacznij dzień jako zwycięzca!

... i stań się zwycięzcą!

Kontakt



Kontakt: Krzysztof Jankowski

Tel: 696 979 615

Skype: jankowskikrzysztof1

www.StrategiaRealizacjiCelow.pl

www.CoachingSkype.com.pl



PRACA W DOMU O N L I N E

Sprawdź Teraz!

**Dziękuję Za Uwagę
i Życzę Ci Abyś Był
Zwycięzcą Każdego dnia!**

