

TO TAKIE PROSTE!

Anna Opala

ZŁOTE
MYSLI

GWARANTUJEMY

36 zasad,
dzięki którym
Twoje życie
będzie prostsze

Niniejszy ebook jest własnością prywatną.

Niniejsza publikacja ani żadna jej część, nie może być kopiowana ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie, oraz odsprzedaży zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](#)

Data: 03.06.2009

Tytuł: To takie proste!

Autor: Anna Opala

Wydanie I

ISBN: 978-83-7582-825-2

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Redakcja: Magda Wasilewska, Sylwia Fortuna

Skład: Marcin Górniakowski

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli sp. z o.o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: www.ZloteMysli.pl

EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

SPIS TREŚCI

<u>SŁOWO INSPIRACJI</u>	7
<u>Czy wiesz, dlaczego tak się dzieje?</u>	7
<u>Twoja tajna broń</u>	7
<u>GWARANCJA 1.</u>	
<u>POKOCHASZ SIEBIE</u>	9
<u>Wyłącz swojego krytyka</u>	9
<u>Swój idealny wizerunek wyrzuć do kosza</u>	10
<u>Miłości do siebie możesz się nauczyć</u>	11
<u>GWARANCJA 2.</u>	
<u>ZASŁUŻYSZ NA SZACUNEK DO SAMEGO SIEBIE</u>	13
<u>Magiczne działanie</u>	14
<u>Szacunek to nie laury dla wielkich zwycięzców</u>	15
<u>GWARANCJA 3.</u>	
<u>POZNASZ SWOJĄ PRAWDZIWĄ WARTOŚĆ</u>	16
<u>W jaki sposób Ty sam sobie to robisz?</u>	17
<u>Poczucie własnej wartości jest bazą sukcesu</u>	17
<u>GWARANCJA 4.</u>	
<u>PRZESTANIE SZ SIĘ BAĆ TERRORYSTÓW</u>	20
<u>Jak zasada synergii działa w praktyce</u>	20
<u>Efekt GIGG</u>	21
<u>Sam jesteś architektem własnych myśli</u>	23
<u>GWARANCJA 5.</u>	
<u>BĘDZIESZ SAM KREOWAŁ WIĘKSZOŚĆ ZDARZEŃ W TWOIM ŻYCIU</u>	24
<u>Podpowiem Ci, co możesz z tym wszystkim zrobić</u>	25
<u>GWARANCJA 6.</u>	
<u>DOWIESZ SIĘ, CO DLA CIEBIE ZNACZY SŁOWO „SUKCES”</u>	27
<u>Co zrobić, żeby odnieść swój własny sukces?</u>	28
<u>Sukces to nie stan konta ani liczba samochodów w garażu</u>	29
<u>GWARANCJA 7.</u>	
<u>OCHRONISZ SIĘ PRZED ŻYCIOWĄ MĄDROŚCIĄ</u>	31
<u>Gromadziłeś, zbierałeś, uzupełniałeś</u>	31
<u>Mam dla Ciebie kolejną dobrą wiadomość</u>	33
<u>GWARANCJA 8.</u>	
<u>STARANNIE DOBIERZESZ SŁOWA, TAK ABY POROZUMIEĆ SIĘ Z SAMYM SOBĄ</u>	35
<u>Zadawaj sobie mnóstwo pytań</u>	36
<u>Reaktywny czy proaktywny</u>	36
<u>GWARANCJA 9.</u>	
<u>POZNASZ SWÓJ CEL</u>	39
<u>Klucz do osobistej potęgi</u>	39
<u>Cele to marzenia z terminem realizacji</u>	40
<u>Scenariusz Twojego życia</u>	41
<u>Spacer we mgle</u>	41
<u>Pomyłki są źródłem rozwoju</u>	42
<u>GWARANCJA 10.</u>	
<u>POKOCHASZ SWOJĄ PRACĘ</u>	44
<u>Jeżeli kochasz to, co robisz, nie musisz chodzić do pracy</u>	44
<u>Pracę wybieraj sercem, nie rozumem</u>	45
<u>Kotwice kariery</u>	46

<u>Jakie jeszcze korzyści masz z pracy, która sprawia Ci zadowolenie.....</u>	47
<u>GWARANCJA 11.</u>	
<u>JUŻ NIGDY NIE NAROBISZ DŁUGÓW.....</u>	49
<u>Pogódź się z pieniędzmi.....</u>	50
<u>Życie w tanim bałaganie.....</u>	51
<u>GWARANCJA 12.</u>	
<u>ZACZNIESZ KONTROLOWAĆ SWOJE PRZYJEMNOŚCI.....</u>	53
<u>Psychologia pozytywna.....</u>	53
<u>Wybierz zestaw swoich własnych przyjemności.....</u>	54
<u>Są też inne rodzaje przyjemności.....</u>	55
<u>GWARANCJA 13.</u>	
<u>BĘDZIESZ LENIUCHOWAŁ, KIEDY MASZ NA TO OCHOTĘ.....</u>	56
<u>Każdy nadmiar szkodzi.....</u>	56
<u>Teatr codzienności.....</u>	57
<u>Zastosuj time out.....</u>	57
<u>Twoja psychika kocha regularność i rytuały.....</u>	58
<u>Slow Job.....</u>	59
<u>GWARANCJA 14.</u>	
<u>DOWIESZ SIĘ, CO ZROBIĆ, JEŚLI WCIAŻ ROBISZ COŚ, CO NIE DZIAŁA.....</u>	61
<u>GWARANCJA 15.</u>	
<u>ZADBASZ O WŁASNE CIAŁO I... ŚRODOWISKO NATURALNE.....</u>	62
<u>GWARANCJA 16.</u>	
<u>OTWORZYSZ SWÓJ UMYŚL.....</u>	64
<u>W jakim stopniu potrafisz oprzeć się stereotypom?.....</u>	64
<u>Umysł otwarty na świat.....</u>	65
<u>Strefa komfortu i śmiało przekraczanie barier.....</u>	66
<u>Skrzywdzony i zagniewany.....</u>	66
<u>Otwarty umysł to inspiracja do działania.....</u>	67
<u>GWARANCJA 17.</u>	
<u>ZAUFAJ SWOJEJ INTUICJI.....</u>	69
<u>Rozum czy intuicja?.....</u>	69
<u>Zapalająca iskra.....</u>	70
<u>Jak przebiega proces myślenia intuicyjnego.....</u>	71
<u>GWARANCJA 18.</u>	
<u>ZACHOWASZ ELASTYCZNOŚĆ.....</u>	73
<u>Dlaczego elastyczność umysłu jest tak ważna?.....</u>	73
<u>Zignoruj swoją ignorancję.....</u>	74
<u>Elastyczności myślenia możesz się nauczyć.....</u>	75
<u>Prawdziwe wyzwanie dla elastycznego umysłu.....</u>	76
<u>GWARANCJA 19.</u>	
<u>ZROBISZ COŚ, CZEGO NIE POTRAFISZ.....</u>	78
<u>Kiedy niemowlę nie potrafi jeszcze chodzić.....</u>	78
<u>Zacznij podnosić sztangę.....</u>	80
<u>Gdy Twoje usta bezwiednie wypowiadają słowa „nie potrafię”.....</u>	81
<u>GWARANCJA 20.</u>	
<u>ODRZUCISZ OGRANICZAJĄCE CIĘ NAWYKI.....</u>	82
<u>GWARANCJA 21.</u>	
<u>ZACZNIESZ MYŚLEĆ SAMODZIELNIE.....</u>	83
<u>Dlaczego samodzielne myślenie to cecha na wymiarciu?.....</u>	83
<u>Czego potrzebujesz do samodzielnego myślenia?.....</u>	84
<u>Człowieka można zniszczyć, ale nie pokonać.....</u>	85

<u>GWARANCJA 22.</u>	
<u>NIGDY, PRZENIGDY SIĘ NIE PODDASZ.....</u>	87
<u>Hartowanie ducha.....</u>	87
<u>Zachowuj nadzieję, wiarę i pokorę.....</u>	88
<u>Słynne przemówienie Winstona Churchilla.....</u>	89
<u>GWARANCJA 23.</u>	
<u>ODKRYJESZ W SOBIE NIESAMOWITĄ ODWAGĘ.....</u>	91
<u>Powiedz STOP temu, co ogranicza Twoje możliwości.....</u>	91
<u>Nie bój się swojej odwagi.....</u>	92
<u>Odwagi także możesz się nauczyć.....</u>	93
<u>Najprościej to zrobić to, czego się boisz.....</u>	94
<u>GWARANCJA 24.</u>	
<u>NAUCZYSZ SIĘ PRZYJMOWAĆ KRYTYKĘ.....</u>	95
<u>Naucz się właściwie przyjmować krytykę.....</u>	95
<u>Krytyka konstruktywna to prezent, który dostajesz od innych.....</u>	96
<u>Szef jest po to, aby kontrolować i przekazywać Ci informacje zwrotne.....</u>	97
<u>Krytyka niekonstruktywna.....</u>	98
<u>GWARANCJA 25.</u>	
<u>WYCHWYCISZ, CO CIĘ DRAŻNI U INNYCH.....</u>	99
<u>Przejrzyj się w lustrze.....</u>	99
<u>Jak można nie lubić poziomek?!.....</u>	100
<u>Twoja hierarchia wartości.....</u>	101
<u>GWARANCJA 26.</u>	
<u>ZACZNIESZ DZIAŁAĆ BEZINTERESOWNIE.....</u>	103
<u>Psychologia pozytywna raz jeszcze.....</u>	103
<u>Energia wypełnia przestrzeń wokół nas.....</u>	104
<u>Zadbaj o swoje więzi z ludźmi.....</u>	105
<u>GWARANCJA 27.</u>	
<u>OTOCZYSZ SIĘ POZYTYWNYMI LUDŹMI.....</u>	106
<u>Jeśli lubisz sobie ponarzekać.....</u>	106
<u>Otwarta pętla układu limbicznego.....</u>	107
<u>Naucz się optymizmu.....</u>	108
<u>Podziękuj tym, którzy pozytywnie wpłynęli na Twoje życie.....</u>	109
<u>GWARANCJA 28.</u>	
<u>ZAWSZE ZNAJDZIESZ CZAS NA ROZMOWĘ.....</u>	110
<u>Świat singli i solidarność międzypokoleniowa.....</u>	110
<u>Ważnym momentem w naszym życiu jest szkoła.....</u>	111
<u>Poważnym źródłem stresu bywa też praca.....</u>	113
<u>Miej czas na rozmowę w swoim związku. Zawsze!.....</u>	113
<u>GWARANCJA 29.</u>	
<u>POZNASZ TAJEMNICE MĄDREGO ZWIĄZKU.....</u>	115
<u>Kocham cię takiego, jakim jesteś.....</u>	115
<u>Ufam ci, a ty mnie nie zawodziś.....</u>	116
<u>Zawsze stoję murem po twojej stronie, kochanie!.....</u>	117
<u>A kiedy już dochodzi do kłótni.....</u>	117
<u>Wszędzie we dwoje?.....</u>	119
<u>GWARANCJA 30.</u>	
<u>ZAPANUJESZ NAD EMOCJAMI I BŁYŚNIESZ DOWCIPEM.....</u>	120
<u>Naucz się sprzedawać pomysły swojemu własnemu umysłowi.....</u>	120
<u>Nazywaj swoje emocje.....</u>	121
<u>Równowaga w obliczu stresu.....</u>	122
<u>GWARANCJA 31.</u>	
<u>W SEKSIE POSTAWISZ NA WSZYSTKIE ZMYSŁY.....</u>	124
<u>Monogamia w modzie.....</u>	124

<u>Seks powinien angażować wszystkie zmysły.....</u>	125
<u>Seksowna koszulka w lamparcie cętki czy truskawki i szampan?.....</u>	126
<u>GWARANCJA 32.</u>	
<u>TOLERANCJA TO TWOJE DRUGIE IMIĘ.....</u>	128
<u>Twoja wewnętrzna dojrzałość.....</u>	128
<u>„Nie cierpię głupich ludzi”.....</u>	129
<u>Wybaczenie.....</u>	130
<u>GWARANCJA 33.</u>	
<u>NAUCZYSZ SIĘ ŻYĆ W CZASIE TERAŹNIEJSZYM.....</u>	132
<u>Żyję dzisiaj.....</u>	132
<u>Pokochać życie.....</u>	133
<u>Życie jest nie do pomyślenia bez śmierci.....</u>	134
<u>GWARANCJA 34.</u>	
<u>DOWOLNIE BĘDZIESZ KSZTAŁTOWAŁ SAMEGO SIEBIE.....</u>	136
<u>Szanuj swoje błędy.....</u>	137
<u>Rozwijaj siebie.....</u>	138
<u>GWARANCJA 35.</u>	
<u>UWIERZYSZ, ŻE NA NIC NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO.....</u>	140
<u>Przegapione możliwości.....</u>	140
<u>A miłość?.....</u>	142
<u>GWARANCJA 36.</u>	
<u>KAŻDEGO DNIA WYPOWIESZ SVOJE MAGICZNE SŁOWO.....</u>	143
<u>Jakie wnioski możesz wyciągnąć z tego badania?.....</u>	144
<u>Jak wobec tego brzmi Twoje Magiczne Słowo?.....</u>	145

Słowo inspiracji

Życie jest jak uczta, a większość nieszczęsnych frajerów umiera na niej z głodu – napisała niegdyś Rosalind Russell.

Czy wobec tej złotej myśli jeszcze dziwi Cię fakt, że nie tylko w powieściach większość ludzi uwielbia kreować w swoim życiu melodramaty, łzy, zdrady i powroty?

– *Im gorzej tym lepiej* – szlochają, patrząc żałośnie w lustro. I zjadają resztki z uczty biesiadników z Olimpu.

Czy wiesz, dlaczego tak się dzieje?

Ponieważ w poważnym, dorosłym życiu ignorujesz swoje słodkie tajemnice i szalone tęsknoty. I masz przy tym świetne wytłumaczenie.

– *Moje życie to stres, pogoń za pieniędzmi, ściganie się z czasem. Czy może być jeszcze gorzej?* – pytasz, choć powinieś o tym porozmawiać sam ze sobą. A gdy będziesz uczciwy, odpowiesz sobie szczerze. Że owszem, może być jeszcze gorzej. Jeśli Twoje słodkie tajemnice i szalone tęsknoty nadal będą zamknięte głęboko, w zapomnianych szufladach.

Twoja tajna broń

Twoja tajna broń to Twoje lustro. To Twoje JA.

Kim jesteś dziś? A jak wyglądałoby Twoje życie, gdyby...?

Nadszedł czas na najgorętsze chwile sam na sam ze sobą. Teraz.

Spójrz sobie w oczy. Ty sam tworzysz swoją historię. Czas na Twoje życie, czas na Twoje JA. Nie wybieraj krętych dróg, śmiało wyjdź na spotkanie ze swoimi wrogami, zmierz się z demonami. Co się stanie, kiedy będziesz potrafił już to zrobić?

Niemal wszystko, czego do tego potrzebujesz, masz w sobie. A jeśli czegoś Ci brak, rozejrzyj się wokół siebie. Znajdź to i weź dla siebie. Bo jeśli Ty także chcesz zakosztować boskiej ambrozji i smakować życia, bawiąc się, popijając Margaritę, uprawiając seks i skacząc na bungee, to przestań się mazać. Sztuką nie jest wiedzieć, jak dobrze żyć. Sztuką jest dobrze żyć. Po prostu.

Możesz wiedzieć, jakie fantastyczne doznania daje Ci dobry seks... ale całkiem inaczej jest dobrego seksu zakosztować.

Możesz skręcić i wyjechać z wąskich, ciemnych uliczek na szeroką, dobrze oświetloną autostradę. I tylko od Ciebie zależy, jak szybko po niej pojedziesz i kiedy dotrzesz do celu. A kiedy już osiągniesz cel, zakosztujesz kreowania rzeczywistości.