



Bohater własnego życia

Anna Opala



**Jak stworzyć scenariusz
własnego życia i jak zrealizować
wszystkie swoje cele**

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: 2.08.2008

Tytuł: Bohater własnego życia

Autor: Anna Opala

Wydanie I

ISBN: 978-83-7582-670-8

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Anna Popis-Witkowska, Sylwia Fortuna

Skład: Anna Popis-Witkowska

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli sp. z o.o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: <http://www.zlotemysli.pl/>

EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

SPIS TREŚCI

<u>POWITANIE</u>	6
<u>Witaj!</u>	7
<u>NLP W PIGUŁCE</u>	10
***	11
<u>Co możesz osiągnąć dzięki technikom NLP?</u>	12
<u>Jakie to techniki?</u>	14
<u>DZIEŃ 1</u>	21
<u>Uświadamiasz sobie,</u> <u>do której bramki strzelasz</u>	22
<u>Czy już wiesz, że...</u>	23
<u>Jak bardzo użyteczne okazuje się</u> <u>wyznaczanie celów?</u>	24
<u>Czy z podobną pasją planujesz swoje życie?</u>	26
<u>Jak budować swoje własne cele tak,</u> <u>by wygrywać?</u>	29
<u>Czy wiesz, że...</u>	30
<u>Dzień 1 – ćwiczenia</u>	32
<u>DZIEŃ 2</u>	33
<u>Dokonujesz wyboru</u>	34
<u>A gdybyś tak miał w życiu swój wielki cel?</u>	36
<u>Dzień 2 – ćwiczenia</u>	38
<u>DZIEŃ 3</u>	39
<u>Określasz swój cel</u>	40
<u>Są dwie drogi ustalania i osiągnięcia celów</u>	41
<u>Pułapka pierwsza:</u> <u>Egzystencja wakacyjna</u>	43
<u>Pułapka druga:</u> <u>Reklama oparta na statusie</u>	44
<u>Pułapka trzecia:</u> <u>Cele finansowe: „Jeśli..., to...”</u>	45
<u>Pułapka czwarta:</u> <u>Środki przeciw celom</u>	47
<u>Jakie więc cele warto dla siebie określać?</u>	48
<u>Ćwiczenie</u>	49
<u>Dzień 3 – ćwiczenia</u>	52
<u>DZIEŃ 4</u>	56
<u>Podróż „Bohatera własnego życia”</u>	57
<u>Dziś mam dla Ciebie fascynujące ćwiczenie</u>	57
<u>Trzymaj się ściśle wskazówek</u>	58
<u>Dzień 4 – ćwiczenia</u>	61
<u>DZIEŃ 5</u>	63
<u>Kij czy marchewka?</u>	64
<u>Pierwsza zasada:</u> <u>Cel musi zostać postawiony pozytywnie</u>	66
<u>Twoje ćwiczenie na dziś</u>	68

<u>DZIEŃ 6</u>	69
<u>Kontroluję swoje życie</u>	70
<u>Druga zasada:</u>	
<u>Cel musi pozostać w rozsądnym zakresie</u>	
<u>pod Twoją kontrolą</u>	70
<u>Twoje ćwiczenie na dziś</u>	73
<u>DZIEŃ 7</u>	74
<u>A skąd wiesz?</u>	75
<u>Trzecia zasada:</u>	
<u>Cel musi zostać opisany szczegółowo</u>	75
<u>Czwarta zasada:</u>	
<u>Czy zastanawiałeś się, skąd będziesz wiedział,</u>	
<u>że osiągnąłeś swój cel?</u>	76
<u>Twoje ćwiczenie na dziś</u>	77
<u>DZIEŃ 8</u>	78
<u>To już pełna lista celów!</u>	79
<u>Piąta zasada:</u>	
<u>Zdefiniuj odpowiednie zasoby niezbędne</u>	
<u>do osiągnięcia celu</u>	79
<u>Szоста zasada:</u>	
<u>Cel musi mieć odpowiednią wielkość</u>	80
<u>Siódma zasada:</u>	
<u>Sprawdź ekologię swojego celu</u>	81
<u>Twoje ćwiczenie na dziś</u>	82
<u>DZIEŃ 9</u>	83
<u>Teraz!</u>	84
<u>Twoje cele są...</u>	84
<u>Jest jeszcze coś...</u>	86
<u>POŻEGNANIE</u>	88
<u>Dziękuję Ci...</u>	89

Żyj i Ty świadomie, baw się, rozwijaj.

Wykreuj siebie na nowo.

Powitanie

Witaj!

Witaj!

Nazywam się Anna Opala i zapraszam Cię w fascynującą podróż w krainę Twoich marzeń, celów, pasji, działań, efektów, a w trakcie tej podróży Twój umysł sprawi Ci ogromną niespodziankę.

Ta publikacja ma charakter wyjątkowy.

Możesz przeczytać ją w jeden wieczór, w jeden wieczór przyswoić cały materiał i wykonać wszystkie proponowane ćwiczenia.

Ale zapewniam Cię, że efektywność Twoja zwiększy się znacznie, gdy będziesz wracać do tej publikacji jeszcze przez kolejne dziewięć dni.

Kolejny materiał i kolejne ćwiczenia zawierają się w rozdziałach na każdy dzień.

A więc – jesteś już na to gotów?

Witaj!

Na początku zadam Ci pytanie:

Jak to jest, że kupujesz książkę czy zapisujesz się na szkolenie, płacisz za to zarobionymi przez siebie pieniędzmi, wydatkujesz swoją energię i czas na czytanie czy uczestnictwo w szkoleniu, a potem – odkładasz całą zdobytą wiedzę na zakurzoną półkę z kucharskimi książkami i... wracasz do poprzednich swoich nawyków?

Cóż, tak to już bywa, że najpierw my tworzymy nawyki, a potem nawyki tworzą nas.

Każdego dnia otwórz tę publikację, gdzie czekają na Ciebie kolejne, dziecinnie proste łamigłówki, trudne pytania, nieznanne koncepcje, anegdoty zabawne, że boki zrywać, opowieści niesamowite i równie niesamowite zadania do wykonania.



**Twoje
nieograniczone
możliwości**

Witaj!

Poprzez tę podróż w świat Twojej przyszłości sprawisz, że odkryjesz i zaczniesz wykorzystywać wszystkie swoje możliwości, ukrytą energię, genialne pomysły, ponieważ raz rozpoczęty proces nie ma końca. Jednocześnie uaktywnisz swoją wewnętrzną moc, o której istnieniu nie masz jeszcze pojęcia, uruchomisz siłę, o której Paulo Coelho pisał w *Alchemiku*:

**Jeżeli człowiek czegoś bardzo chce,
Wszehświat sprzysięga się,
aby mu dopomóc.**

Na zakończenie lektury otrzymasz całą listę inspiracji i motywatorów ciężkiego kalibru. Chcesz przecież żyć wreszcie tak, jak chcesz, prawda?

Zanim pochłoną Cię kolejne zadania „Bohatera własnego życia”, poznaj świat neurolingwistycznego programowania (w skrócie: NLP).

Jeśli nie miałeś/miałaś dotychczas żadnych wiadomości o NLP – poznasz najbardziej podstawową wiedzę. To klasyczne...