



POSTANOWIENIA NOWOROCZNE

JAK DOBRZE ZAPLANOWAĆ
I SKUTECZNIE ZREALIZOWAĆ SWOJE CELE.



SPIS TREŚCI

1. WSTĘP

2. SENS POSTANOWIEŃ NOWOROCZNYCH

3. PRZYCZYNY PORAŻKI, CZYLI CO SIĘ NIE
SPRAWDZA

4. JAK ZREALIZOWAĆ POSTANOWIENIA
NOWOROCZNE?

5. KRÓLEWSKI PRZEPIS NA SUKCES

6. ZAŁĄCZNIKI



Niniejszy e-book, który trafił właśnie do Ciebie jest dedykowany tematowi jakim są postanowienia noworoczne.

W kilku krótkich rozdziałach znajdziesz wiele interesujących zagadnień.

Wspólnie poszukamy sensu postanowień noworocznych.

Przypatrzymy się porażkom, które niejednokrotnie towarzyszą ich realizacji, a także przeprowadzimy Cię przez proces właściwego ustalania celów i planowania działań.

Na koniec podamy Ci Królewski Przepis na Twój Sukces.

Mamy również nadzieję, że znajdziesz tu inspiracje do zmiany na lepsze swojego dotychczasowego życia.

Zapraszamy do lektury!



WSTĘP

Wielkimi krokami zbliżamy się do przełomu - końca starego i początku nowego roku. Mamy więc już prawo przygotować się do podsumowania mijających 12 miesięcy.

Pojawia się zatem pierwsze pytanie – czy pamiętasz co postanowiłeś zmienić w swoim życiu składając noworoczne deklaracje? Czy owe postanowienia spisałeś na jakiejś kartce – a czy pamiętasz, gdzie ona jest?

Czas na uczciwy rozrachunek i przyjrzenie się naszym ubiegłorocznym zadeklarowanym postanowieniom, a także temu, co udało się z nich zrealizować, czego niestety nie wykonaliśmy i dlaczego. I może właśnie to „dlaczego?” jest tu kluczem do snucia kolejnych planów i robienia kolejnych postanowień noworocznych.

Przypatrzmy się statystyce i badaniom. Niemal 3/4 Polaków deklaroowało, że 2020 rok rozpoczyna z noworocznymi postanowieniami. Takie wyniki badań podało SW Research.

Portal www.komputronik.pl przygotował w grudniu 2020 roku TOP10 najpopularniejszych postanowień noworocznych.

Oto lista:

1. Więcej sportu
2. Zdrowe odżywianie
3. Lista książek do przeczytania
4. Nowe hobby lub przebranżowienie
5. Więcej czasu dla siebie
6. Język obcy
7. Przebiegnę maraton!
8. Zrobię remont
9. Będę więcej podróżować
10. Poświęcę więcej czasu rodzinie



Kolejne statystyki mówią o tym, ile faktycznie zrealizowało swoje postanowienia. Liczby nie są sprzyjające i budujące.

Bowiem tylko 8% realizuje swoje cele – postanowienia noworoczne.

25 % rezygnuje w 1 tygodniu,

29 % po 2 tygodniach,

36 % po m-cu,

i tak dochodzimy do 92 % które spełza na niczym.

Nowy rok daje jednak nadzieję.

Wszyscy widzimy w nim szansę, by zacząć od nowa – niezależnie od tego, jaki mamy cel.

Dlatego też większość, wraz z wejściem w kolejny nowy rok stawia sobie określone cele na nadchodzące 12 miesięcy.

Nowe założenia, względem różnych obszarów naszego życia, podejmujemy wraz z końcem roku, a moda na **NOWA JA, NOWE ŻYCIE**, zdaje się, że nie przemija nigdy. Końcówka roku to czas, kiedy możemy przemyśleć, co chcemy zmienić na lepsze i bardziej satysfakcjonujące nas. Nie zawsze jednak wszystko układa się po naszej myśli!

Jak wskazują dane, **robimy zbyt wiele noworocznych postanowień.**

Zapominamy o ograniczającym nas czasie – dobie mającej 24 godziny, o rodzinie, odpoczynku oraz innych obowiązkach. **Chcemy wielu zmian i to najlepiej natychmiast!** Niestety stopień trudności postanowień jest bardzo różny. W praktyce dzielą się one na te łatwiejsze w realizacji i te wyjątkowo trudne do przejścia.

Okazuje się, że zarówno przy jednych, jak i drugich bardzo często brakuje motywacji do ich realizacji.

Jak ją odnaleźć piszemy w dalszej części e-booka.



Zmiany są dobre dla każdego, ponieważ myśląc o nich i określając je w postanowieniach noworocznych zawsze chcemy sięgać po więcej. Choć czasem noszą znamiona szaleństwa, nieprzemyślanych działań, czy pochopnych decyzji, to przede wszystkim uczą i pokazują nam nasze miejsce na drabinie rozwoju.

W ciągu roku zwykle nie mamy ochoty na podejmowanie zmian. Oczywiście jest kilka dat w kalendarzu, które mogą być tak znaczące jak Nowy Rok, **jednak to ten magiczny czas grudnia daje nam najwięcej przestrzeni do podsumowań i kolejnych planów.**

Podsumowania mijających 12 miesięcy pozwalają na głębokie wglądy we wszystkie obszary naszego życia nad którymi zdecydowanie należy popracować. **Zwykle wiążą się one ze zmianą trybu życia, poprawą kondycji fizycznej, zrzuceniem zbędnych kilogramów, a także poprawą parametrów ciała w obszarze zdrowia.**

Zmiany, nad którymi się pochylamy są dla nas często oczywiste, więc nie trzeba nas do nich przekonywać, ani zapewniać o ich słuszności. Jednak statystyki pokazują, **że w zastraszającym tempie rezygnujemy z walki o siebie**, o lepsze życie, czasem wręcz do osiągnięcia niemal na wyciągnięcie ręki.

Prawdą jest, że Polakom i pewnie nie tylko nam, postanowienia noworoczne najmocniej kojarzą się ze zrzuceniem kilku kilogramów, aktywnością fizyczną czy poprawą zdrowia. **Nie zmienia to jednak faktu, że choć śmiało wypowiadamy swoje prozdrowotnei sportowe cele, to równie szybko z nich rezygnujemy.**



Dane nie kłamią. Zgodnie z nimi, prawdopodobnie **każdy z nas** **przejdzie przynajmniej raz w życiu przez ścieżkę porażki** wyznaczonej nieudanym odchudzaniem. Bo choć jadłospisów dietetycznych jest naprawdę wiele, to nie zawsze są one w stanie zaspokoić nasze indywidualne potrzeby.

W postanowieniach noworocznych to właśnie dieta staje się nie tylko najczęściej podejmowanym tematem, ale również systematycznie porzucanym wyzwaniem.

Jeśli nie skorzystasz z porad specjalistów to jest naprawdę spore prawdopodobieństwo, że już w połowie stycznia nie będziesz na diecie, nie będziesz też myślał o zrzuceniu zbędnych kilogramów. Zaczyniesz się godzić z tym, że i w tym roku nic się nie zmieni...

Czy tak jednak musi być?



W ostatnich czasach powstaje wiele naprawdę skutecznych programów dla leczenia otyłości i walki z nadmiarowymi kilogramami. **Program Królów jest jednym z nich.**

Jest skutecznym, holistycznym w swym podejściu programem, którego główne motto brzmi: „**Im więcej jesz – tym szybciej chudniesz**”. Brzmi niewiarygodnie, ale tak właśnie jest.

Skuteczność tego programu jest wysoka i potwierdza to ponad 130000 udanych metamorfoz Klientów podczas niemal 20 lat istnienia programu.

Co wyróżnia Program Królów?

Przede wszystkim jest to **brak konieczności ciągłego liczenia kalorii, a także brak efektów jojo**. Każdy Klient **otrzymuje wsparcie eksperta, indywidualnie dopasowany plan**, choć oparty o zasady obowiązujące na 14 tygodni procesu i okres stabilizacji. **Program Królów to również ogromna społeczność**, która **wymienia się swoimi doświadczeniami, mobilizuje i wspiera**. Dzieli się również przepisami.

Wiemy, że **wytrwanie w postanowieniach noworocznych to sztuka, która udaje się nielicznym**.

Jak się do nich najlepiej przygotować i przede wszystkim na koniec kolejnego roku zaliczyć do zrealizowanych, **podpowiadamy na kolejnych stronach.**



SENS POSTANOWIEŃ NOWOROCZNYCH

Po przedstawionych powyżej wynikach badań, można się zastanawiać **czy robienie postanowień noworocznych ma w ogóle sens.**

Statystyki ciągle straszą nas pokazując jak pomimo naszych własnych postanowień, kończymy je w większości tak szybko jak szybko o nich pomyśleliśmy. A nie o to nam przecież chodzi.

Na pewno nie robimy postanowień noworocznych tylko po to, by zrezygnować z nich już po chwili.

Na pewno też nie chcemy być w feralnej puli 92% tych, którzy nie spełnią tego co sami zaplanowali.

Na pewno zaś chcemy sukcesu!

Pytanie, które będzie nam towarzyszyć w tym rozdziale, to właśnie **pytanie o sens tworzenia postanowień noworocznych.**

Tak jak znajdziemy całą rzeszę zwolenników, tak samo wielu będzie temu przeciwnych. Kiedy zatem widzimy sens w postanowieniach noworocznych i dlaczego się na nie decydujemy?

Sporządzanie postanowień noworocznych jest wyrazem jak również środkiem do lepszego samopoczucia. **Bowiem niemal każdy człowiek ma w sobie potrzebę wzrastania.**

Postanowienia zaś powodują, że chcemy sięgać po więcej, a nie cofać się w osiągniętym już poziomie życia. Kiedy je podejmujemy, czujemy, że mamy kierownicę życia we własnych rękach. Daje nam to wiele satysfakcji i lepiej się czujemy.

Zatem - Postanowienia noworoczne mają sens!

W naturę ludzką są wpisane tak sukcesy, jak i porażki.

Nie jesteśmy idealni, a z porażek możemy wyciągnąć najwięcej. Kiedy się nad nimi pochylimy, w przyszłości jesteśmy w stanie omijać pułapki, które mogą na nas czekać. **Tak więc, analizujemy porażki, róbmy kolejne postanowienia i przygotujmy się do ich realizacji najlepiej jak potrafimy.**

Niniejszy e-book z pewnością Ci w tym procesie pomoże. W kolejnych rozdziałach znajdziesz bowiem przyczyny porażek w realizacji, a więc zmierzysz się oko w oko z powodami być może i Twoich niepowodzeń. **Znajdziesz również kroki dobrego planowania** oraz **Królewski Przepis na Twój Sukces.**

W realizacji postanowień mogą nam pomóc sprzymierzeńcy, przyjaciele, rodzina czy nawet specjaliści, szczególnie w przypadkach, kiedy pragniemy dość mocno zmienić styl naszego życia.

Dzięki postanowieniom możemy wzbogacić nasze grono o szereg przyjaciół i ludzi, z którymi połączy nas podobny cel.

Te perspektywy powodują, że -

Postanowienia noworoczne mają sens!

Kiedy nie przystąpimy nawet do tego, by zastanowić się nad swoim życiem, nad zmianami jakich potrzebujemy to wówczas tracimy bardzo wiele z możliwości jakie dają nam takie momenty. Czy postanowienie zmiany ma więc sens? Czy decyzja o zrobieniu czegoś co prowadzi nas do lepszego życia ma sens? Istnieje tylko jedna odpowiedź – **oczywiście że ma sens!** Czy mamy prawo do odebrania sobie wizji lepszego życia? Tego nie chciałby chyba nikt. Daj sobie szansę na lepsze życie i sam doświadcz tego, że -

Postanowienia noworoczne mają sens!

Przełom roku i towarzyszące wtedy chwile refleksji, niesamowicie sprzyjają analizie mijających 12 miesięcy. Umowny czas jednego roku, jest miarą do oceny naszych działań. **Do snucia kolejnych marzeń, które zamieniając w cel będziemy mieli szansę zrealizować.** Wizje zrealizowanych celów motywują nas do pracy nad sobą, a to uważamy za nasz największy obowiązek. Praca w obszarze rozwoju daje nam dowód na to, że -

Postanowienia noworoczne mają sens!

Postanowienia noworoczne nie będą miały jednak sensu, jeśli wymyślimy ich zbyt wiele. Duża ilość postanowień może nas przytłoczyć, co w efekcie **doprowadzi do zaniechania wszelkich działań.** Bądźmy wyrozumiali i dobrzy dla siebie, a kiedy zdecydujemy się na jedno postanowienie, **realizacja go przyniesie ogrom satysfakcji.** Warto więc zrobić przemyślane i mądre postanowienia, tak by miały one sens!

Nigdy nie ulegaj presji w kwestii osobistych postanowień! Powinny one zawsze wypływać z głębokiej potrzeby i poczucia chęci ich realizacji. **Postanowienia podejmuj zawsze sam.** Tylko w taki sposób wyznaczone -

Postanowienia noworoczne mają sens!

Pewnie nie raz słyszałeś, że możesz tyle, na ile sam sobie pozwolisz. **Jeśli powiesz, że możesz – możesz, jeśli powiesz, że nie możesz – nie możesz.** To Twoje przekonania determinują Twoją moc oraz możliwości. Postanowienia noworoczne mają sens, bo możesz sprawdzić swoje granice możliwości, swój charakter i wolę.

Postanowienia noworoczne mają sens! Mogą pomóc nam ćwiczyć nowe nawyki. **21 dni na wyrobienie nowego połączenia neuronalnego – nawyku, to niewielka cena w zamian za lepsze życie.** Tylko tyle dni powtarzalności zachowania lub czynności pozwala nam wznosić nasze życie na wyższy poziom zadowolenia.

Postanowienia noworoczne mają sens, ćwiczą bowiem naszą wytrwałość i dyscyplinę. Niezmiernie przydatne cechy, które możemy obudzić w sobie i wykorzystywać w codziennym życiu.

Gdy brak Ci wiary we własne możliwości, postanowienia noworoczne mogą sprawić, że powoli zaczniesz ją budować. Małe działania, które doprowadzą do realizacji dużego celu/postanowienia, pozwolą **byś uwierzył sam sobie, że potrafisz.** **Wiara w siebie samego spowoduje, że inni także w Ciebie uwierzą.** Pomyśl o tym, jak więc ogromne znaczenie i sens mają postanowienia noworoczne.

Jeśli należysz do tych 8% osób, które realizują z sukcesem swoje postanowienia noworoczne, to dobrze wiesz, że **postanowienia noworoczne mają sens!** Coroczne planowanie przynosi wiele radości oraz nowe wyzwania do których z przyjemnością stajesz. Zaplecze sukcesów niewątpliwie temu sprzyja.

Nie bój się! Wyznacz sobie cele, które z pozoru mogą się wydawać mało ambitne, zwłaszcza dla innych. Piszemy to z pełną odpowiedzialnością, gdyż **czasem z pozoru małe i nieambitne postanowienie, może być etapem do osiągnięcia bardzo ambitnego celu.** Mierz siły na zamiary, a Twoja siła będzie rosła. Małe cele pokazują, że nawet takie

postanowienia noworoczne mają sens.

Przytoczyliśmy tu wiele argumentów za sensem postanowień noworocznych.

Sam możesz znaleźć jeszcze wiele innych powodów, jeśli do tego zadania zaangażujesz swój mózg, dając mu odpowiednią komendę.



Zrób mały eksperyment.

Wypowiedz na głos następujące pytanie:

„Czy postanowienia noworoczne mają sens?”

Jakie odpowiedzi pojawiają się w Twojej głowie?

Zapewne masz listę za i przeciw robieniu takich postanowień.

A teraz, również na głos zadaj kolejne pytanie:

„Dlaczego postanowienia noworoczne mają sens?”

Co teraz dzieje się w Twojej głowie?

Czy nie wpadają Ci pomysły które argumentują, że tak właśnie jest, że postanowienia noworoczne mają sens!

Mógłbyś pomyśleć, że **to jakaś magia**, choć nią nie jest.

To tylko przykład właściwie zadanego pytania i aktywacji mózgu do znalezienia odpowiedzi na pytanie.



Podsumujmy zatem, czy **postanowienia noworoczne mają sens?**

Jeżeli są one pretekstem do odkładania czegoś na później / na „od nowego roku” – **to stanowczo nie!**

Nie warto czekać do poniedziałku, na wiosnę, czy do nowego roku właśnie. **Pewnych rzeczy nie warto odkładać**, tylko się za nie zabrać od razu.

Warto jednak robić takie postanowienia, które faktycznie jest się w stanie zrealizować, zaplanować długoterminowo i rozłożyć na mniejsze etapy i działania.

Niewątpliwie do Was należy decyzja, czy zrobicie postanowienia noworoczne czy nie.

Jeżeli zmiana roku w kalendarzu jest dla Was motywacją do działania – **planujcie i działajcie!**

Pamiętaj!

Zawsze jest właściwy moment, na to by uczynić swoje życie lepszym!

PRZYCZYNY PORAŻKI, CZYLI CO SIĘ NIE SPRAWDZA

Jak mogłeś już przeczytać wcześniej, **porażkę realizacji postanowień noworocznych zalicza aż 92%** tych, którzy się na nie decydują. Zatem w końcowym podsumowaniu roku pod względem realizacji celów wypadamy bardzo źle. Wyobraź sobie, że w tej fatalnej procentowej puli osób są tacy, którzy **nigdy nie wykonają żadnego kroku by zrealizować swoje postanowienia**. Są też tacy – jest ich 25%, którzy zrezygnują już w pierwszym tygodniu, kolejne 29% po dwóch tygodniach, a po miesiącu następne 36%. Procenty tych, którzy nie dotrąją do końca roku sumują się i tak oto niewielka garstka – bo tylko 8% realizuje swoje postanowienia noworoczne. Niestety aż 92% spełza na niczym.

Te, jakże fatalne dane skłoniły nas do tego, by pochylić się nad przyczynami tak częstych porażek.

- **Błędnie sformułowany cel.**

Większość sformułowanych celów to abstrakcje. Jeśli nie potrafimy poprawnie określić naszego celu, mózg nie może otrzymać konkretnych instrukcji, co w praktyce oznacza, że nie może ich zaplanować ani wykonać.

- **Brak umiejętnego planowania.**

Zdaje się, że przy swoich postanowieniach noworocznych zupełnie zapominamy o planowaniu. Zaplanowaniu działań długoterminowo, jak również w krótszych odcinkach czasu. Bez takiego wglądu nie mamy szansy na obserwowanie postępów, a co za tym idzie na wprowadzanie poprawek do naszego planu działania.

- **Konflikt wartości.**

Konflikt pojawia się wtedy, kiedy przy różnych postanowieniach mamy różne wizje naszego życia. Brak tej spójności powoduje brak działania, który w efekcie prowadzi prostą drogą do porażki.

- **Brak odpowiedniej motywacji.**

Kiedy nasze postanowienia wynikają z emocji i pod wpływem chwili, zwykle palą się słomianym ogniem i bardzo szybko gasną. Zbudowanie sobie własnego systemu motywacji opartego na dojrzałym podejmowaniu decyzji jest kluczowe w realizacji planów.

- **Brak koncentracji na celu.**

Jeśli zaplanujesz zbyt wiele i w wielu obszarach jednocześnie, Twoja uwaga będzie bardzo rozproszona. Brak koncentracji na jednym celu oraz wiele ścieżek realizacji różnych, czasem wręcz, wykluczających się działań spowoduje zniechęcenie i w efekcie zaprzestanie wszelkich działań.

- **Brak konsekwencji.**

Błędem jest robienie najmniejszych nawet odstępstw od wyznaczonej ścieżki działania i realizacji. Prowadzą one bowiem bardzo często do całkowitego zaprzestania i wycofanie się z realizacji postanowień.

- **Przesadny perfekcjonizm.**

Podobnie jak błędem jest robienie odstępstw, tak błędem jest również przesadny perfekcjonizm. Może on bowiem zaprowadzić nas na manowce zwane „albo dobrze – albo wcale”. A zdarza się, że na początku naszej przygody z realizacją postanowień nie jesteśmy idealni w swoich działaniach i wcale tacy nie musimy być.

- **Słomiany zapach.**

Pojawia się wtedy, kiedy nasza decyzja – postanowienie, nie wypływają z naszych przemyśleń i potrzeb, a są jedynie decyzją chwili obfitującej w emocje.

- **Lenistwo.**

Stan ducha, który przejmuje nad nami kontrolę, powoduje także często zaniechanie jakiegoś wymaganego działania. W konsekwencji powoduje to przedłużenie czasu wypoczynku pasywnego i odwodzi od realizacji postanowień.

- **Wymówki.**

Projekcje porażki dają szerokie pole do popisu w kwestii szukania wymówek. Niedobry czas, niedobre miejsce, niedobre towarzystwo, niesprzyjające warunki, itd. Brak woli realizacji obwarujesz wieloma argumentami. Twoje głębokie przekonanie o porażce poprzeczysz wieloma powodami, że tak się stanie.

- **Obawy.**

Czy wiesz, że tak jak obawiamy się porażki, tak możemy się obawiać również sukcesu. Halucynacje, które projektujemy na temat porażki prowadzą prostą drogą do szukania wymówek. Jednak wizja sukcesu może również powodować w nas obawy, takie jak np. utrata zainteresowania wśród znajomych, brak tematu do rozmów itd.

- **Brak zaufania do siebie.**

Masz tak, że nie ufasz sobie, a częstą wymówką jest „słaba silna wola” oraz przekonania typu: „tyle razy próbowałem i nie udaje mi się”? Wizje wielu porażek powodują brak zaufania do siebie samego.

- **Obecność w życiu wielu niewspierających przekonań.**

Funkcjonujemy w systemie przekonań gromadzonych przez całe życie, przebywając w różnych środowiskach i będąc w różnych momentach swojego życia. Często jednak nie zdajemy sobie sprawy z ich prawdziwości, a właściwie ich fałszu.

Te, które „przeszkadzają” w realizacji niewątpliwie są przekonaniami, które Cię nie wspierają w realizacji celów.

- **Ciągła obecność w przeszłości.**

Długotrwałe i głębokie przebywanie w przeszłości, a co za tym idzie rozpamiętywanie porażek nie sprzyja właściwemu podejściu w realizacji postanowień.

- **Brak obecności w teraz.**

Jeśli nie jesteś obecny w swoim życiu TU i TERAZ, nie możesz stworzyć tego czego pragniesz, ponieważ ciągle odtwarzasz te same historie z przeszłości, lub fantazjujesz na temat przyszłości. Działasz według starych programów, a decyzje, które prowadzą cię do celu dzieją się zawsze w teraz.

- **Koncentracja na wynikach.**

Jeśli wciąż koncentrujesz się na wynikach i non stop przykładasz do nich swoją „miarkę”, zwykle jesteś niezadowolony i sfrustrowany. Ponieważ efekty nie pojawiają się natychmiast, szybko rezygnujesz ze swojego celu.

- **Brak wsparcia.**

Często, kiedy podejmujemy decyzję o zmianie w życiu, znajdują się tacy, którzy za wszelką cenę starają się nam udowodnić, że nie doświadczymy jej. Powody tego braku zaufania do nas, lub też niechęci do naszej zmiany są różne. Otaczając się niewspierającymi Cię ludźmi często ulegasz ich podszeptom i rezygnujesz z siebie samego.

- **Kary.**

Jeśli kiedykolwiek wpadłeś na pomysł karania siebie za niewykonanie zadań czy realizację celów, to możesz być pewny skuteczności tego rodzaju narzędzia jako tego, które przyczynia się do porażki.

- **Nieswoje cele.**

Kiedy zamiast celu wynikającego z faktycznej potrzeby usiłujesz realizować cele wynikające z presji społecznej, czy choćby aspiracji rodziców.

- **Brak elastyczności i gotowości do zmiany.**

Rzeczywistość codziennie będzie weryfikować nasze plany, trzeba więc stale uaktualniać działania. Ktoś, kto tego nie robi, nie osiąga wyników.



Wymienione powyżej przyczyny porażek, to zapewne jedynie część długiej listy, co do której kreatywność nasza nie zna granic. Pewnie również **Ty nie raz przeżyłeś porażkę w realizacji postanowień noworocznych**. Może nawet odnalazłeś tu swój „powód” za którym się schowałeś. Jednak nawet te dotychczasowe **niepowodzenia mogą Cię wiele nauczyć**. Dostrzeżenie sposobu myślenia, jak też działania, życia z określonymi przekonaniem i w określonym środowisku, mogą dać odpowiedź na kluczowe pytanie: „**co tym razem zrobić dobrze, aby osiągnąć cele?**”. Wgląd w nasze życie, może nam wiele pokazać, dlatego też istotnym jest zbieranie informacji podczas naszych procesów. **Kiedy znasz czyhające na Ciebie pułapki, masz możliwość się na nie przygotować i ominąć je, aby w efekcie bezpiecznie dotrzeć do swojej mety.**

Jest jeszcze pewna pula powodów, o których wcześniej nie wspomnieliśmy, a dla których postanowienia noworoczne i ich start 1 stycznia są pewnym utrudnieniem do konsekwentnej realizacji celów. Mianowicie, **okres przełomu roku, to czas wielu celebracji**. Od suto zastawionych świątecznych stołów trudno odejść, jest również wiele okazji do degustacji napojów alkoholowych a także spotkań „na kawie i ciastku” w gronie rodziny czy też znajomych. Mamy także konkretne plany na wystrzałową imprezę sylwestrową, a przecież kilka godzin później jest już poranek 1 stycznia i Nowy Rok. Używki takie jak alkohol i papierosy są niemal nieodłączne i są niestety wciąż synonimem dobrej zabawy. **A ograniczenie, czy też zerwanie z nałogami to nadal częste postanowienie noworoczne.**

Jak temu wszystkiemu zaradzić? **Jak ominąć pułapki i najlepiej przygotować się do zrealizowania swoich osobistych postanowień?** Na wszystko są sposoby! My znamy uniwersalny przepis na sukces w realizacji postanowień noworocznych dla każdego! Zapraszamy na kolejne strony naszego e-booka!

JAK ZREALIZOWAĆ POSTANOWIENIA NOWOROCZNE?

Jak dotrzymać postanowień noworocznych?

To przewodnie pytanie, które będzie nam towarzyszyło w tym rozdziale. To ono prowadziło nas do znalezienia **uniwersalnego przepisu na sukces** w realizacji osobistych celów określonych jako postanowienia noworoczne.

Jeśli masz kartkę z postanowieniami noworocznymi z ubiegłego roku czy też poprzednich lat, miej ją w zasięgu ręki. **Dobrze jest przyjrzeć się postanowieniom, jak też działaniom, które doprowadziły do porażki lub sukcesu.** Z każdego naszego działania lub jego braku możemy **wysnuć wnioski które pomogą nam w przyszłości.**

Wydrukuj załączniki znajdujące się na końcu e-booka:

Koło Życia,
Model SMART,
Planer Miesięczny,
Planer Tygodniowy,
Hierarchia Wartości.

A teraz startujemy!

Pierwszym krokiem w procesie tworzenia postanowień noworocznych jest zaplanowanie czasu i znalezienie sprzyjającego do tego rodzaju pracy miejsca. **Wygospodaruj więc wolną chwilę w samotności.** Niezmiernie ważne jest to, by określić swoje postanowienia z potrzeby, a nie pod wpływem innych osób, czy też emocji, które często towarzyszą w związku z przebywaniem w towarzystwie innych osób.

- **Przygotuj sobie wydruki załączników**, które zostały wymienione już nieco wcześniej. Znajdziesz je na końcu niniejszego e-booka. **Miej przy sobie również kilka czystych kartek, kolorowe długopisy lub mazaki.** Jeśli nie masz możliwości wydruku, nie szkodzi - sam możesz narysować to, co będzie Ci potrzebne. Niewątpliwie więc przydadzą Ci się kartki o których wspominaliśmy.

- **Zrób ćwiczenie z Kołem Życia** według wskazówek w załączniku. Jeśli nie masz wydruku – spójrz na nie i sam wykonaj je odręcznie. Wykonanie tego ćwiczenia da Ci to prawdziwy ogląd Twojego miejsca teraz w różnych obszarach życia. Ten diagram da również cenne wskazówki, co do obszarów, które powinieneś uwzględnić w swoich postanowieniach noworocznych.

- Wybierz teraz jeden obszar, w którym pilnie potrzebujesz zmiany. Zastanów się także, czy jesteś co do tego w pełni przekonany. **Na czystej kartce napisz wstępnie określając swój cel w wybranym przez Ciebie obszarze.**

Wybór wielu obszarów spowoduje zbyt duże obciążenie w realizacji, co może zniechęcić do jakichkolwiek działań. Skup się na jednym lub dwóch najważniejszych celach na nowy rok. To pozwoli bardziej kompleksowo zająć się wybraną dziedziną życia i osiągnąć satysfakcjonujące efekty.

Abyś mógł realizować postanowienie - cel poprzez konkretne działania, potrzebujesz opisać go **według modelu SMART**. Jest to technika, dzięki której zwiększasz swoje szanse na ich realizację. **Spisując noworoczne postanowienia / cele musisz skupić się na 5 zasadach**, a to znaczy, że Twój cel powinien być:

S jak Sprecyzowany

M jak Mierzalny

A jak Atrakcyjny

R jak Realistyczny

T jak Terminowy.

Na wydruku **Modelu SMART** sformułuj wybrane postanowienie noworoczne według tej metody. Jeśli nie masz wydruku spójrz na załącznik i sam nanieś na czystą kartkę potrzebne elementy.

Większość naszych celów opisywana jest jako cele abstrakcyjne, co dla naszego mózgu niestety oznacza niewykonalne.

Jak to wygląda w praktyce? **Możemy się domyślać, jak określiliście swoje cele – czy nie brzmią one mniej więcej tak: „zdrowiej się odżywiać”, „schudnąć”. Niestety! – nasz mózg przyjmuje do realizacji tylko konkrety. Nie ma on pojęcia co znaczy schudnąć, jednak już inaczej odbiera komendę „zrzucę 10 kilogramów do 30 maja 2022 roku”.**

Podążaj w określaniu swojego celu robiąc następujące kroki:

S jak Sprecyzowany -> zamiast pisać „schudnę” – zapisz na kartce „zrzucę 10 kilogramów do 30 maja 2022 roku”.

M jak Mierzalny -> jak widzisz właściwie sprecyzowane postanowienie/cel, pozwala na spełnienie warunku mierzalności, **naszą miarą jest osiągnięcie wyniku -10 kg na wadze.**

A jak Atrakcyjny -> aby cel Cię nie przerósł w chęci działania i jego osiągnięcia, **musi być dla Ciebie atrakcyjny**. Domyślamy się co będzie po osiągnięciu go, ale to Ty masz z niego czerpać swoją osobistą satysfakcję.

Czy zatem Twoje postanowienie jest dla Ciebie atrakcyjne? Odpowiedz sobie na to pytanie.

R jak Realistyczny -> dobrze określony cel **musi być realny do osiągnięcia**, czy 10 kg w ciągu 5 m-cy jest możliwe do osiągnięcia? Tak, wydaje się to jak najbardziej realne, potrzebne jednak będą określone działania temu sprzyjające.

T jak Terminowy -> kiedy pisałeś że **do 30 maja 2022 roku** Twój cel zostanie zrealizowany, określiłeś tym samym swój termin.

Wierzmy, że wspólne przejście przez proces właściwego formułowania postanowienia/celu było dla Ciebie pomocne.

Opisz teraz według modelu SMART swój cel. Kiedy pod koniec roku zrobisz podsumowanie realizacji postanowień noworocznych będziesz miał konkretne wytyczne, według których dokonasz oceny swoich działań.



SMART

Lista działań

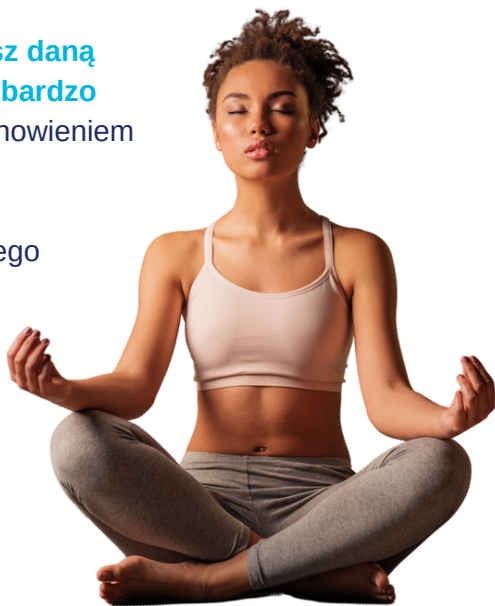
Wróć do kartki, na której pierwszy raz pisałeś swój cel. **Wypisz na niej wszelkie możliwe czynności** – działania, które mogą być przydatne do realizacji tego celu. Postaraj się by lista Twoich pomysłów była długa, byś miał na czym się oprzeć i z czego wybierać.

- **Czas na trochę filozofii**, czyli pierwsze kroki w planowaniu. Może spotkałeś się w swoim życiu z **filozofią Kaizen**, zwaną także filozofią małych kroków. **Określiłeś swój duży cel – postanowienie noworoczne, czas więc zaplanować działanie.**

Zrozumiałym jest, że osiągnięcie ubytku przykładowych 10 kg nie jest możliwe w tydzień, zaplanowałaś więc bardzo rozsądnie czas, w którym jest to dla Ciebie osiągalne. Teraz potrzebujesz rozpisać ten duży plan na mniejsze kroki działania. **Skup się na małych, prostych, konkretnych zachowaniach, które z łatwością możesz wykonać i które możesz zmierzyć.**

Planując realizację swoich małych zadań, **osadź je w konkretnym czasie i miejscu.**

Zaplanuj, gdzie dokładnie wykonasz daną czynność i wyznacz konkretną lub bardzo przybliżoną datę. Jeśli Twoim postanowieniem jest codzienne wykonywanie danej czynności – na przykład medytacji, zaplanuj ją po czymś, co robisz każdego dnia – np. po porannej toalecie.



Czy wiesz, że zmiana jest 10 x bardziej skuteczna, jeśli jest zaplanowana i zapisana?

Najlepiej znasz realia swojego codziennego życia; **wiesz doskonale ile czasu i na co możesz poświęcić. Planuj zatem bardzo rozsądnie.** Spójrz najpierw na możliwość Twoich działań w ujęciu miesiąca. **Zapisz na wydruku Planera** co chcesz i realnie możesz osiągnąć. Potem rozpisz to w ujęciu tygodnia, gdzie pomocnym niewątpliwie będzie **Planer Tygodniowy.**

- **Czas popracować nad motywacją.**

Zapewne masz całą listę dobrych powodów, dla których zdecydowałeś się na zmiany w danym obszarze życia. **Aby łatwiej było Ci wytrwać w Twoich postanowieniach noworocznych potrzebujesz dobrego podłoża motywacyjnego.** Wielokrotnie podczas pracy z Klientami prosimy by wykonał ćwiczenie „**Hierarchia wartości**”. Wielka Piątka Wartości, które określają go w danym momencie życia jest najlepszym systemem motywacyjnym do wszelkich jego działań. **Dlatego też zachęcamy Cię do zrobienia ćwiczenia zamieszonego jako załącznik w niniejszym e-booku.** Świadomość wartości, które przyświecają Ci obecnie w życiu są niezmiernie pomocne przy przyszłych wyborach i działaniu. Kiedy zaś wrócisz tu po wykonaniu tego ćwiczenia odpowiedź sobie na pytanie: **Czy to co opisałeś jako postanowienie noworoczne, a także mniejsze działania – Twoje małe kroczki, przybliżają Cię w jakimś stopniu do spełnienia określonej wartości w Twoim życiu?**

- **Działaj!**

Zaplanowałeś i podbudowałeś swój realny plan motywacją, **czas więc przejść do działania.** Teraz planowane zachowania przełóż na komendy dla mózgu, tak byś mógł je wykonać bez zastanawiania się co one znaczą. Przyrównując mózg do wyszukiwarki komputera, na zadaną mu komendę – zadanie do wykonania, będzie on szukał najlepszych rozwiązań i odpowiedzi?

Wspomagaj więc swoje działanie pytaniem typu

„Co mogę zrobić, by osiągnąć swój cel - swoje postanowienie noworoczne?”



Pomocne dla Twojej koncentracji i realizacji celu, może być również **zobowiązanie publiczne**. Jest to bardzo ciekawa technika, którą możesz także wykorzystać przy realizacji postanowień noworocznych. **W technice zobowiązania chodzi bowiem o to, by swoim postanowieniem, a więc właściwie określonym celem podzielić się ze światem**. Może to być rodzina, przyjaciele i znajomi, którym opowiesz o swoich celach. Z pomocą tej technicy przychodzą również wszelkie portale społecznościowe. **Publiczne ogłoszenie swoich planów zobowiązuje nas do ich realizacji, możemy i nawet powinniśmy wymagać od innych weryfikacji takich zobowiązań**. Jeśli potrzebujesz utwórz osobistą grupę wsparcia lub dołącz do istniejącej. Pamiętaj, że zawsze możesz prosić o pomoc kogoś doświadczonego, z wynikami w obszarze, w którym planujesz zmianę.

Mierz wyniki!

W modelu SMART, jednym z punktów była mierzalność osiągniętego celu. Kiedy Twoje działania są rozpisane na małe – tygodniowe kroki, bardzo szybko dostrzeżesz czy masz szansę na realizację postanowień. Czy nie wzięłeś na siebie zbyt wielu obowiązków. Uniknij wycofania się z realizacji celu i **na bieżąco monitoruj swoje postępy w działaniu**. Nie przykładaj jednak miarki zbyt często do osiągniętego wyniku – ten jest na końcu, a przecież nie jest to koniec pierwszego tygodnia realizacji postanowienia noworocznego. Bądź elastyczny, jeśli jakieś działanie wypadło z realizacji danego dnia, włóż je w inny, dogodny dla ciebie termin, nie odrzucaj go bezwzględnie i na zawsze.



Nagradzaj się

Niezmiernie ważny dla całego procesu zmiany jest również system nagród. **Metoda pozytywnych wzmocnień, a są nimi niewątpliwie nagrody służy do pracy nad korzyściami i osiągnięciem celów. Nagroda zwiększa szansę ponownego zachowania się w podobny sposób i działa znacznie szybciej i skuteczniej niż kara.** Co więcej, jest znacznie zdrowsza dla psychiki oraz dobrego samopoczucia. Opracuj zatem osobisty system i zaplanuj, za jakie czynności będziesz przyznawać sobie nagrody.

Dla przykładu - postanowiłeś regularnie ćwiczyć, możesz sobie wyznaczyć, że po 13 wykonanych treningach w miesiącu, kupisz sobie w nagrodę upragnioną rzecz – np. książkę czy dodatek do garderoby. Ważne jest również to, że nagrodami nie muszą być tylko rzeczy materialne. Gdy wykonasz jakies działanie określoną ilość razy, pozwól sobie np. obejrzeć odcinek ulubionego serialu lub wyjdź na długi samotny spacer.

Pamiętaj, że prawdziwa, świadoma i trwała zmiana opierająca się na wyznaczaniu celów, zachodzi w czasie i stopniowo zmienia się w działanie nawykowe, które sprzyja. Jeśli chcesz dotrzymać postanowień noworocznych to skoncentruj się na procesie, a nie na wynikach! Łatwiej bowiem kontrolować np. częstotliwość i sumienność naszych aktywności fizycznych niż to, ile kilogramów zrzucimy po każdym tygodniu. Niestety tego nie jesteśmy w stanie dokładnie przewidzieć. **Jeśli zaraz na początku procesu skupimy się jedynie na celu końcowym to niestety zwiększamy prawdopodobieństwo tego, że zasilimy szeregi 92% osób, które porzucają swoje postanowienia noworoczne czując się przytłoczonym brakiem wyników i efektów.**

Postanowień noworocznych może być tak wiele jak wielka jest twoja wyobraźnia. Pamiętaj jednak o naszych radach. Im lepiej sprecyzujesz swoje cele, tym łatwiej zdołasz je osiągnąć. I bądź cierpliwy, bo na wszystko potrzeba jest czasu



Na co zwrócić uwagę i jakimi narzędziami pomóc sobie by zrealizować postanowienia noworoczne?

Wybierz swój typ osobowości w kwestii działania, a także zapoznaj się uważnie z naszymi wskazówkami.

TYP – JEŚLI JESTEŚ LUZAKIEM

- Wyznacz duży cel i podziel go na mniejsze i konkretne zadania do wykonania
- Myśl o korzyściach jakie przyniesie Ci realizacja określonego zadania, a w efekcie postanowienia noworocznego
- Wizualizuj / wyobrażaj sobie jak najczęściej moment osiągnięcia celu / pełnej realizacji postanowienia noworocznego

TYP – JEŚLI MASZ SŁOMIANY ZAPAŁ

- Koniecznie proś o wsparcie – ekspertów w dziedzinie do zmiany, rodzinę i przyjaciół do rozliczania z wykonanych działań
- Korzystaj ze zobowiązania publicznego – ogłoś światu swoje zamiary i licz się, że zostaniesz z tego rozliczony
- Realnie wyznacz postanowienie noworoczne i zaplanuj sposób realizacji

TYP – JEŚLI JESTEŚ AMBITNY I UPARTY

- Skup się na efekcie końcowym celu, nie mierz co chwilę wszystkiego co robisz
- Przyzwól sobie na brak perfekcjonizmu
- Nie rób planów „z najwyższej półki”

TYP – JEŚLI JESTEŚ CZŁOWIEKIEM MAŁEJ WIARY

- Pracuj nad zmianą przekonania na swój własny temat
- Stosuj wspierające Cię afirmację typu – Potrafię! Zrobię to! Wytrwam!
- Nagradzaj się nawet za małe dokonania w drodze do realizacji dużego postanowienia

KRÓLEWSKI PRZEPIS NA SUKCES

Badania ankietowe wskazują, że najczęściej składanymi sobie deklaracjami jako postanowienie noworoczne są: utrata zbędnych kilogramów, poprawa parametrów ciała, dbanie o zdrowie.

Jeśli i Ty planujesz zmiany w którymś z wyżej wymienionych obszarów, my - Program Królów poczyniliśmy pewne kroki by pomóc Tobie je osiągnąć.

Program Królów już od ponad dwudziestu lat dba o zdrowie wielu tysięcy ludzi. I choć początkiem nie były postanowienia noworoczne, to niewątpliwie było to ogromne postanowienie ratowania zdrowia oraz życia jednego z członków naszej Rodziny Królów: Ojca – Grzegorza.

Problem z chorobliwym stanem otyłości u Grzegorza, dał impuls do rodzinnej pracy nad Programem.

Program ten opracowywaliśmy zatem razem: Ojciec i Syn –Radosław. Wspólna praca bardzo zbliżyła całą naszą Rodzinę i uświadomiła jak ważne jest zdrowie każdego jej członka.

I to właśnie ZDROWIE stało się podstawą naszego Programu Królów i największą jego wartością. Jest ono bowiem niezastąpione w pełnym korzystaniu z życia.

Opracowanie Programu Królów i stosowanie jego zasad przyniosło długotrwałe i wspinałe efekty w życiu całej naszej Rodziny. Poprawiło również byt niezliczonej ilości kolejnych Rodzin, gdzie choćby jeden z jej członków kiedykolwiek zetknął się z naszym Programem. **Wiemy bowiem doskonale, że tylko wartościowe odżywianie prowadzi do długotrwałych i pewnych efektów, jeśli chodzi o nasze ciało.**

Postanowienie noworoczne które brzmi: „Schudnę” czy „Zadbam o zdrowie”, zawsze ma podłoże w zmianie nawyków odżywiania, zmianie, w której Program Królów ma ogromne doświadczenie poparte setkami tysięcy skuteczności.

Gdy wprowadzisz do swojego życia zdrową dietę, uzdrowisz swoje ciało. Polepszeniu ulegną parametry ciała, jeśli chodzi o wyniki badań, ulegnie zmianie również Twoje samopoczucie, a co ważniejsze – zgubisz zbędne kilogramy, a Twoje ciało przybierze piękną formę.

Odpowiednie określenie postanowienia noworocznego /celu i ułożenie właściwego planu na zdrową i szczęśliwą przyszłość, w której jest on zrealizowany, **to nasze wspólne zadanie.**

Korzystając z naszej wiedzy i wieloletniego doświadczenia jesteśmy dla Ciebie właściwymi ekspertami. **Zachęcamy Cię do zrobienia postanowień noworocznych i skorzystania z naszego Królewskiego Przepisu na Sukces.**



Wielokrotnie podkreślamy, że nadrzędną wartością Programu Królów jest Zdrowie. To właśnie właściwe odżywianie zapewnia utrzymanie naszego organizmu w zdrowiu. To dobre nawyki żywieniowe, właściwa suplementacja i aktywność ruchowa polepszają jakość naszego życia. Doskonale więc wiesz, że najlepszym lekarzem jest właśnie pożywienie.

Czy jesteś zatem gotowy by wejść na wspólną ścieżkę prowadzącą do zdrowej i szczęśliwej przyszłości?

Jeśli tak, to ruszamy z miejsca i wspólnie planujemy krok po kroku by osiągnąć Twój cel!

W poprzednich rozdziałach e-booka wyciągnęliśmy na światło przyczyny porażek.

Jeśli zaliczyłeś siebie do grupy ludzi, którym dotychczas się nie udało, to masz świetny wgląd, dlaczego. Przybliżyliśmy Tobie także proces dobrego planowania i realizacji postanowień, które jak już wiesz mają bardzo głęboki sens.

Teraz nadszedł czas na podanie Ci Królewskiego Przepisu na Sukces.

Zapraszamy do wspólnego planowania i działania!

Jeśli byłeś uważny i podążałeś za wskazówkami jak zrealizować postanowienia noworoczne, być może odnalazłeś swoje poprzednie postanowienia i zrozumiałeś co było przyczyną ich porażki.

Teraz pomożemy Ci uniknąć błędów i nie tylko jak najlepiej określić, ale też w pełni zrealizować Twój noworoczny cel.

Oto nasz Królewski Przepis na Twój Sukces.

1. **Na początek wydrukuj wszystkie załączniki z niniejszego e-booka, przygotuj także kilka dużych kartek, długopis, ołówek oraz kolorowe mazaki.** Nie zapomnij o swoim terminarzu, będzie bardzo potrzebny.

Jeśli nie masz możliwości wydruku, nie przejmuj się tym, bowiem sam możesz odtworzyć załączniki na kartkach, o które prosiliśmy.

2. **Znajdź czas i odpowiednie miejsce, które będzie Ci sprzyjać w planowaniu.**

Wygospodaruj i wyznacz sobie wolny czas na planowanie. Czas w samotności. Bardzo ważne jest to, by swoje cele/postanowienia ustalić z własnej potrzeby i przekonania, a nie pod wpływem innych czy emocji udzielających się właśnie od nich. Miej ze sobą również jakąś przekąskę, pyszny napój i dobry humor. Możesz z intencją dla dobrego planowania zapalić świecę – niech proces planowania będzie przyjemnością, a nie obowiązkiem lub przymusem.

3. Jeśli przeszedłeś przez wskazówki poprzedniego rozdziału e-booka i **wykonałeś ćwiczenie – Koło Życia**, a ono pokazało Tobie obszar „ZDROWIE” do ważnej i pilnej zmiany, podążaj dalej za wskazówkami w Królewskim Przepisie. **To właśnie Program Królów jest ścieżką realizacji z sukcesem Twojego postanowienia.** Jeśli nie wykonałeś tego ćwiczenia, zrób je koniecznie. Dobrze jest mieć ogląd miejsca, w którym się jest.

4. W poprzednim rozdziale prosiliśmy też byś na kartce napisał swój cel – postanowienie, a także sporządził listę wszystkich czynności, które mogą Ci pomóc w jego realizacji. **Robiąc swoje postanowienie wg Królewskiego Przepisu ta kartka będzie bardzo przydatna.**

5. Pamiętaj **model SMART** według którego precyzowałeś już swoje działania.

Wróćmy do niego jeszcze na chwilę.

5 zasad, które w nim obowiązują, działają również podczas Programu Królów, który chcemy Ci zaproponować jako jedną ze składowych naszego Królewskiego Przepisu na Twój Sukces.

Pamiętaj, Twoje postanowienie noworoczne / cel musi być:

S jak Sprecyzowany

M jak Mierzalny

A jak Atrakcyjny

R jak Realistyczny

T jak Terminowy.



I zdaje się, że to właściwe miejsce, by **przybliżyć Ci ideę Programu Królów**, który **jest sprawdzonym systemem nauki zdrowych nawyków żywieniowych**. Jego skuteczność zaś poparta jest wynikami, które wskazują, że **w ciągu przeszło 20 lat, program pomógł ponad 130 tysiącom Polaków**.

W tym czasie, wyszkoliliśmy również szereg Ekspertów i Doradców bazujących na naszych osiągnięciach. Wielu z nich praktykuje go od lat odnosząc osobiste sukcesy, a setki ich podopiecznych osiągnęło swój cel i poprawiło jakość swojego życia. **Każdy z naszych Ekspertów i Doradców przebył również swoją własną drogę z Programem Królów**.

Zebrane doświadczenia to więc nie wiedza wyczytana z książek, ale **osobiste, bardzo wartościowe zasoby**.

Podstawą Programu Królów jest ZDROWIE. Wiemy bowiem, że tylko wartościowe odżywianie się prowadzi do długotrwałych, pewnych efektów. **Gdy do swojego życia wprowadzasz zdrową dietę, uzdrawiasz swoje ciało i czujesz przemianę: odzyskujesz energię, radość, optymizm. A za tym podąża zmiana sylwetki**. Właśnie w tej kolejności. Co ważne, **piękna sylwetka** (w odróżnieniu od wielu modnych i polecanych diet) **nie jest głównym celem Programu Królów, a jedynie jej „skutkiem ubocznym”**.

W Programie chodzi przede wszystkim o właściwą opiekę nad naszym organizmem: budowanie silnej odporności, dobre odżywianie, wspomaganie właściwymi preparatami i zachęcanie do aktywności ruchowej. Nie zapominamy również o jakże ważnym dbaniu o nasze ciało i ducha. Gdy uporządkuje się całe spektrum działań związanych ze sposobem odżywiania, uzdrowi się ciało – a to pozwoli na piękne doświadczanie życia.

Będziemy z Tobą szczerzy – udział w naszym Programie wiąże się z podjęciem stanowczych decyzji, które mają olbrzymi wpływ na każdy obszar Twojego życia.

Chcemy Cię też od razu zapewnić, że **w tej podróży i współpracy nie będziesz sam**, damy Ci nasze wsparcie, naszą wiedzę oraz narzędzia, nasze przepisy i nasze doświadczenie.

Wierzmy, że nadal chcesz zrealizować swoje postanowienie noworoczne, a my natychmiast jesteśmy gotowi do pomocy.

My – Twórcy wraz z grupą Ekspertów, Doradców, Asystentów oraz innych uczestników Programu będziemy z Tobą w ciągłym kontakcie. Nie tylko przez kilkanaście najważniejszych tygodni Programu prowadząc grupy wsparcia, ale również później, po jego zakończeniu (w okresie tzw. stabilizacji).

Stanowimy bowiem ogromną społeczność, która wspiera i zachęca kolejnych uczestników do wytrwałości.

Mamy nadzieję, że jesteś osobą odważną i zdeterminowaną, gdyż tylko tacy ludzie decydują się na przystąpienie jako uczestnicy do naszego Programu. Być może sam masz już na swoim koncie wiele prób odchudzania i dziesiątki wypróbowanych „cudownych diet”.

Nadszedł jednak czas na trwałą i stałą zmianę w Twoim życiu.

Jesteś we właściwym miejscu! A jeśli chcesz wejść na wspólną ścieżkę prowadzącą do zdrowej i szczęśliwej przyszłości, **zrób swój pierwszy krok z nami - dzisiaj, teraz!**

Skorzystaj z bezpłatnej konsultacji i opieki Eksperta Programu Królów z którym omówisz kilka kluczowych pytań:

1. *Dlaczego chcesz schudnąć?*
2. *Co zmieni się w twoim życiu, jeśli uda się osiągnąć cel?*
3. *Dlaczego do tej pory się nie udawało?*
4. *Co jest twoim największym motorem napędowym?*
5. *Jakie wsparcie otrzymasz w ramach współpracy z Ekspertem?*
6. *Jak się przygotować faktycznie, a nie pozornie by rozpocząć realizację swojego postanowienia noworocznego?*



Razem Sprecyzujecie cel, **Miarą dla jego realizacji będą tygodniowe raporty z pomiaru parametrów ciała.** O tym, jak zmieni się Twoje życie po realizacji postanowienia i jak bardzo jest to Atrakcyjne nie trzeba Cię przekonywać, bo sam wiesz o tym doskonale snując wizję życia po zrealizowaniu celu. Czy jest to Realistyczne? Oczywiście! Świadczą o tym przecież setki tysięcy przemian klientów Programu Królów. **Jeśli zaś chodzi o Terminowość, to program opracowany jest na 14 tygodni,** jednak Twój czas w nim jest dopasowany do Twojej potrzeby.

Czas na kolejny krok, czyli

6. Planowanie w ujęciu tygodniowym oraz zasady Programu Królów.

Program Królów to specjalistyczny program żywieniowy, który tydzień po tygodniu pokazuje w jaki sposób **bez głodówek, a wręcz jedząc bez ograniczeń, zgubić zbędne kilogramy.**

Aby poradzić sobie z nadwagą lub otyłością należy posiadać wiedzę oraz umiejętności właściwego odżywiania organizmu.

Na początku procesu trzeba być również niezwykle zdyscyplinowanym i odpowiedzialnym.

Jeśli zdecydujesz o podjęciu współpracy z nami i rozpoczniesz swój proces z Programem Królów **otrzymasz cotygodniowe wytyczne do sposobu odżywiania.** 14 tygodni oparte jest na produktach powszechnie dostępnych.

Pokazujemy Tobie i uczymy jak dobrze i właściwie jeść, aby najpierw odzyskać zdrowie i energię, później schudnąć, utrzymać wagę i z dnia na dzień coraz lepiej żyć.



Zrównoważona dieta sprawi, że poczujesz się naprawdę dobrze. Jednak wiemy też doskonale, że **w życiu pełnym pośpiechu trudno jest zaplanować odpowiednie zakupy**. Nie zawsze są pod ręką właściwe produkty, tak aby przygotować sobie syte oraz zdrowe posiłki. A przecież to **właśnie prawidłowy dobór żywności odgrywa najistotniejszą rolę w odpowiednim skomponowaniu diety**.

Dlatego potrzebujesz czegoś, co **pasuje do Twojego trybu życia** i co jest tak **elastyczne, jak Ty sam**. Potrzebujesz więc poznać ZASADY Programu Królów i działać według nich.

Program jest szansą dla każdego, szansą na efektywną oraz bezpieczną redukcję masy ciała, bez głodu i liczenia kalorii. Stosując zasady Programu wzmacniasz swój organizm i modelujesz sylwetkę.

Program Królów został przygotowany na podstawie wiedzy o produktach, a także w oparciu o badania i praktykę stosowania naszych zaleceń. Zasady Programu, w jego podstawowej formie, są przeznaczone dla osób bez schorzeń, alergii i nietolerancji pokarmowych. Są to również zasady dla osób spożywających produkty z wszystkich grup pokarmowych. **Jeśli jednak masz określone dolegliwości lub cierpisz na inne schorzenia**, w tym alergię czy nietolerancje, **program zostanie indywidualnie dostosowany do Twoich wymagań**. Podobnie jest w przypadku, jeśli z jakichś powodów zrezygnowałeś z jedzenia produktów typu: mięso, ryby, drób, nabiał, jaja i inne. W takich przypadkach stosujemy praktykę indywidualnego i specjalistycznego podejścia.

Program Królów uczy zdrowych nawyków żywieniowych: począwszy od przestawienia organizmu na pobieranie energii z komórek tłuszczowych, po utwalenie zdrowych nawyków w okresie stabilizacji. W trakcie trwania Programu poprawie ulega metabolizm, powinny również ustąpić różnego rodzaju dolegliwości, z którymi zapewne się zmagasz. **Twój organizm zostanie oczyszczony i nabierze wigoru**.



Bazą opracowanego przez nas planu realizacji Programu są zdrowe produkty o niskiej wartości energetycznej. To właśnie z tego powodu nasz Program jest skuteczny i przynosi długotrwałe rezultaty, a zasada „Im więcej jesz, tym szybciej chudniesz” – okazuje się tak skuteczna.

W Programie Królów jesz smacznie, zdrowo i bez ograniczeń. Opracowany dla Ciebie plan traktuje ciało całościowo. Kiedy stosowane są założenia Programu, organizm jest odżywiony i wzmocniony. **Spożywając pełnowartościowe pożywienie, dostarczane są mu niezbędne mikroelementy oraz substancje odżywcze.** Redukując masę ciała, odczuwasz poprawę samopoczucia i osiągasz lepszy stan zdrowia.

Fundamentem Programu Królów jest nauka zdrowych nawyków żywieniowych, które ukształtują i wpłyną na całe dalsze życie.

Nasz Program ma więc charakter edukacyjny. Program Królów to nie kilkunastotygodniowa przygoda z utratą zbędnych kilogramów, ale droga do lepszego życia, do trwałej zmiany, która będzie utrzymywana przez wiele lat. To droga do zdrowia i dobrobytu.

Już w pierwszym tygodniu stosowania Programu następuje spadek wagi, zaś niektóre z odchudzających się osób w **pierwszym miesiącu potrafiły schudnąć od 6 do 10 kg.** Praktyka stosowania tego sposobu jedzenia potwierdziła, że osoby odchudzające się i jedzące więcej zalecanych produktów, szybciej i więcej chudły. Zastanawiacie się, czy możemy to zagwarantować? Zagwarantować utratę wagi? **Schudło z nami już ponad 130 tysięcy osób, więc wiemy, jak wspaniałe wyniki przynosi Program Królów - stoi za nami matematyka.**

Pliki z wytycznymi na dany tydzień zawierają wykaz produktów które należy jeść. Lista ta obejmuje także produkty zabronione oraz takie, które można spożywać bez ograniczeń, stosując zasadę „Im więcej tym lepiej”. **Program podzielony jest na tygodniowe okresy, ponieważ tydzień to optymalny czas dla oceny efektów, a także na tyle krótki, że realizowanie zaleceń danego tygodnia jest dla każdego możliwe w realizacji zasad.**

Wykaz produktów weryfikowany jest przez doświadczenia kolejnych osób uczestniczących w programie. **Najważniejszymi składnikami, bez których żadna dieta nie przyniesie długotrwałych rezultatów są białko, witaminy i składniki mineralne.** Dla naszego organizmu są one materiałami budulcowymi oraz regulującymi, niezbędnymi do prawidłowego funkcjonowania i odnowy. Bez odpowiedniej ilości białek, witamin i składników mineralnych zostaje uruchomiona tzw. przemiana głodowa, która ma niewiele wspólnego z redukcją tkanki tłuszczowej.

Załączniki – **planery**, w ujęciu miesiąca i tygodnia niewątpliwie **pomogą zaplanować Twoją aktywność ruchową, a także chwile dbałości o ciało.**

Wraz z ekspertem przedyskutujcie najlepsze formy ruchu dla Ciebie na dany moment, weźcie pod uwagę również aktualny stan Twojego zdrowia i kondycję. **Przeforsowanie się w zbyt wielu aktywnościach może bardzo zniechęcić do działania, dlatego tak ważne jest rozsądne podejście do tego obszaru w planowaniu.**

7. Motywacja, czyli Twoje „dlaczego?”.

Znów odeślemy Cię do poprzedniego rozdziału, gdzie miałeś szansę zetknąć się z **ćwiczeniem „Hierarchia wartości”**. Jeśli wykonałeś je wcześniej, masz już swoją wielką piątkę wartości i bez problemu wiesz, czym się kierujesz i motywujesz w życiu. Jeśli nie wykonałeś ćwiczenia, gorąco Cię do niego zachęcamy.

Poznanie swoich wartości oraz nazwanie ich niezmiernie ułatwi realizację Twojego postanowienia / celu. System motywacyjny oparty na wartościach, jest najbardziej skuteczny. Zawsze powinny Ci towarzyszyć pytania, czy to co chcesz zrobić, decyzja i działanie jakie podejmujesz przybliżają Cię do Twojego celu? **Jeśli TAK, rób to!** Jeśli NIE, unikaj tego i kieruj swoją uwagę na coś przeciwnego, czyli na coś co zbliży Cię do celu, a nie od niego oddali.

8. Działanie.

Wiele już było o planowaniu, **najwyższy czas na działanie.**

Zrób pierwszy krok - skontaktuj się z osobą która przesłała Tobie ten eBook

**Nie rób tego samemu, a skorzystaj z pomocy,
która przecież nic nie kosztuje**

Kiedy już ustalicie wszystkie szczegóły Twojej realizacji Programu Królów, a tym samym realizacji Twojego postanowienia, możesz również **dokonać zobowiązania publicznego**.

O tej technice, jakże pomocnej przy realizacji postanowień noworocznych / celów pisaliśmy także w rozdziale 4, ale pokrótce przypomnimy jej zasady również tutaj. **W technice zobowiązania chodzi o to, by swoim postanowieniem, a więc właściwie określonym celem podzielić się ze światem**. Może to być rodzina, przyjaciele i znajomi, którym opowiesz o swoich celach. Mogą to być również osoby obce. Z pomocą tej technice przychodzą wszelkie portale społecznościowe. **Publiczne ogłoszenie swoich planów zobowiązuje Ciebie do ich realizacji**. Możesz a nawet powinieneś wymagać od innych weryfikacji takich zobowiązań. Swoje zobowiązanie możesz zamieścić również w grupie Programu Królów na Facebooku, a także na swoim profilu. Może zechcesz skorzystać z naszego wzoru i wypełnić go. W ciekawej formie graficznej możesz poinformować innych o swoim celu. Zamieść swoje zobowiązanie na portalach społecznościowych. **Warto je też wydrukować i powiesić w kilku widocznych miejscach: w domu, w pracy albo w innym bezpiecznym miejscu, np. w samochodzie**. Dzięki temu mózg będzie systematycznie stymulowany zobowiązaniem, nowymi planami i najzwyczajniej o nich nie zapomni.

Jeśli potrzebujesz utwórz osobistą grupę wsparcia lub dołącz do istniejącej. Pamiętaj, że zawsze możesz prosić o pomoc kogoś doświadczonego, z wynikami w obszarze, w którym planujesz zmianę. My jako Program Królów takie wsparcie dajemy każdego dnia, a Ty dzięki niemu dotrzymasz swoich postanowień noworocznych. **Nasza grupa nie pozwoli być stracił wolę walki**, Ty sam wyrobisz w sobie nowe nawyki i sprawisz, że cel Twojego postanowienia pozostanie z Tobą na długie lata.

9. Mierz swoje wyniki!

Model SMART mówi o tej czynności w jednej ze swoich 5 zasad, także Program Królów ma na uwadze **pomiar wyników. Odbywa się on raz w tygodniu.** Po weryfikacji pomiarów szybko i łatwo jest dokonać ewentualnych korekt w procesie. **Bieżący monitoring zapobiega odstępstwom od programu i natychmiast weryfikuje nasze postępy.** Bycie uważnym na pomiary tak parametrów ciała, jak również realizacji działań w zakresie aktywności ruchowej pozwala na swobodne dopasowywanie naszych możliwości i terminów, by uniknąć bezwzględnego odrzucenia działania.

10. Celebry małe sukcesy.

Nagradzaj się za swoje postępy. Ważne dla całego procesu zmiany jest również, to jak celebrowasz swoje małe sukcesy. **Jeśli potrafisz się cieszyć, a Twój cel jest nadal atrakcyjny dla Ciebie to z uśmiechem podążasz dalej w jego realizacji.**

Metoda pozytywnych wzmocnień, a są nimi właśnie nagrody służy do pracy nad korzyściami i osiągnięciem celów. **Nagroda ogromnie zwiększa szansę ponownego zachowania się w podobny sposób i działa znacznie szybciej i skuteczniej niż kara.** Opracuj swój osobisty system i zaplanuj, za jakie czynności będziesz przyznawać sobie nagrody i celebrować sukcesy. Nie zapominaj również, że nagrody muszą być również atrakcyjne dla Ciebie i nie muszą być materialne.

I tak oto dobrnęliśmy do końca!

I choć nie jest to koniec oznaczający osiągnięcie celu/zrealizowanie postanowienia, to jest **to koniec naszego Królewskiego Przepisu na Twój Sukces.**

Wykonanie go należy do Ciebie, a efekt, który osiągniesz będzie Twój.

Pamiętaj, że statek, który nie ma celu, płynie tam, gdzie poniesie go wiatr. Tak samo jest z ludźmi - ci, którzy nie planują, stają się ofiarami wyborów i decyzji innych. Podświadomie szukają przewodników, którzy za nich zdecydują, bo przecież decyzja musi zostać podjęta i jeśli nie zrobisz tego Ty, ktoś zrobi to za Ciebie. Ci, którzy nie planują, nie tworzą swojego świata, ale wybierają te, które już istnieją, bo są wygodne. **70% ludzkich decyzji wynika z tego, co robią inni.** Prawdziwa, świadoma i trwała zmiana opierająca się na wyznaczaniu celów, zachodzi w czasie i stopniowo zmienia się w działanie nawykowe, które ma Ci sprzyjać. Jest ona szyta na Twoją miarę.

Za nami stoi 20 lat doświadczenia i tysiące (ponad 130 000) udanych metamorfoz naszych Klientów – w tym nasza własna jako dowód, że to dieta, która działa na lata. Dlatego, z pełną satysfakcją dajemy Ci szansę na dołączenie do Programu Królów. Twoje postanowienie noworoczne może być ostatnią – wygraną walką o szczupłą sylwetkę, powrót do formy i lepsze samopoczucie – fizyczne i psychiczne.

Czy rozumiesz zatem czym jest **Królewski Przepis na Sukces? Jest przepisem na trwałą zmianę Twojego życia.** Pamiętaj, że zmiana choćby w jednym obszarze Twojego życia, ma wpływ na każdy inny jego obszar.

Zacznij od siebie – bądź zdrowy, szczupły, sprawny i po prostu szczęśliwy!

Zatem, nie czekaj!

Jesteśmy otwarci, by wspierać Cię w postanowieniach i dać im szansę, by stały się realne. Na efekty nie będziesz musiał długo czekać.

Szczęśliwego Nowego Roku i powodzenia w realizacji wszystkich Twoich postanowień noworocznych!!!



Przejdźmy do ćwiczeń

Wydrukuj poniższe załączniki i wykonanaj zadania

Koło Życia

Spójrz na siebie z dobrej perspektywy uzupełniając Koło Twojego Życia. Przyjmijmy, że znajdują się tu najważniejsze jego obszary. Kiedy pada pytanie o Twoje życie, z reguły wiesz jak ono wygląda.

Wiesz z czego jesteś zadowolony, a w jakim obszarze Ci się nie układa. Warto jednak spojrzeć na wszystkie obszary życia w jednym momencie – tu i teraz.

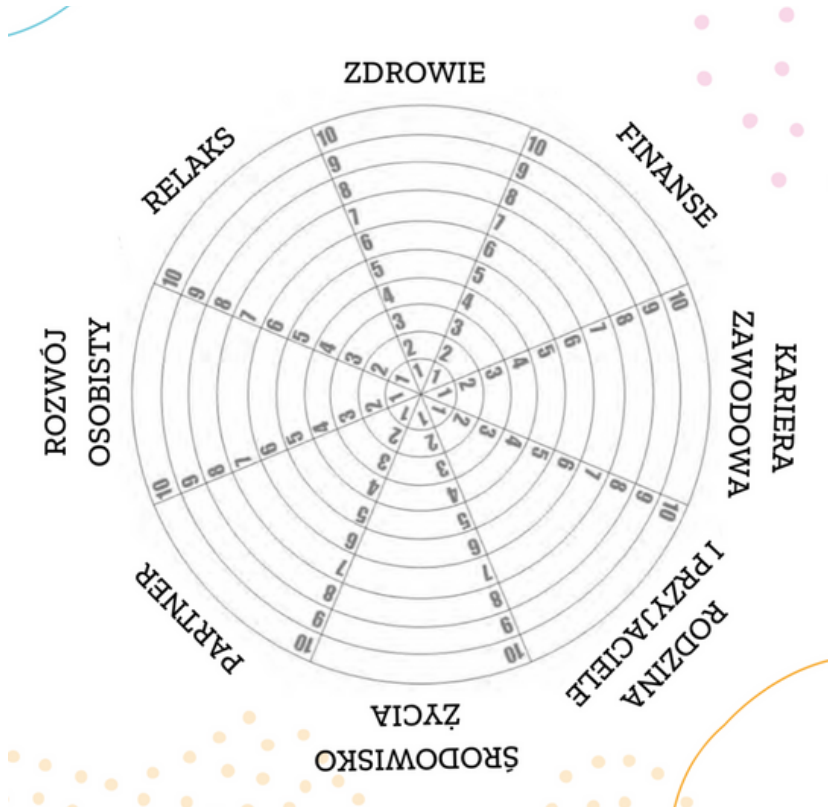
Spojrzeć prawdzie w oczy i sumiennie wykonać polecenia.

Na poniższym kole wyodrębnionych jest 8 obszarów twojego życia, Zaznacz na skali poziom Twojego zadowolenia w każdym z nich.

Przyjmij, zaczynając od środka koła, że 1 jest poziomem najmniej satysfakcjonującym Cię.

Określ punktowo, jak zadowolony jesteś dzisiaj z każdego z wymienionych obszarów. Najwyższa punktacja to 10.

1. **ZDROWIE-WITALNOŚĆ**
 2. **FINANSE**
 3. **KARIERA ZAWODOWA – SPEŁNIENIE ZAWODOWE**
 4. **RODZINA I PRZYJACIELE**
 5. **ŚRODOWISKO ŻYCIA – OTOCZENIE**
 6. **PARTNER – ŻONA/MĄŻ**
 7. **ROZWÓJ OSOBISTY – INTELEKTUALNY, EMOCJONALNY, DUCHOWY**
- RELAKS – ODPOCZYNEK, REKREACJA, HOBBY, ROZRYWKA**



Jeśli narysowałeś już swoje koło, odpowiedz sobie na kilka pytań.

Co widzisz? Jak wygląda Twoje Koło?

.....
.....

Co jest dla Ciebie najważniejsze w życiu?

.....
.....

Jak ta najważniejsza rzecz w życiu odnajduje się na Twoim Kole?

.....
.....

Co odczuwasz kiedy patrzysz na swoje Koło Życia?

.....
.....

Czy zauważasz jakieś zależności pomiędzy obszarami?

.....
.....

Czy któryś z obszarów ma największy wpływ na pozostałe?

Czy są obszary, w których chciałbyś podnieść poziom swojego zadowolenia?

Co możesz zrobić by osiągnąć zadowalający Cię poziom?

Czy sądzisz, że podniesienie stopnia zadowolenia w jednym z obszarów będzie miało wpływ na inne? Jeśli tak, pomyśl jaki może to być wpływ?

Wypisz dwie czynności które możesz zrobić już dzisiaj – teraz by podnieść jakość zadowolenia w wybranym przez Ciebie obszarze. Co to takiego?

***Skoro wiesz co powinieneś zrobić,
nie odkładaj – zrób to najszybciej.
Życie nie czeka!***

MODEL PLANOWANIA SMART

Sprecyzowany

.....
.....

Mierzalny

.....
.....

Atrakcyjny

.....
.....

Realistyczny

.....
.....

Terminowy

.....
.....

CEL:

.....
.....

Planner Miesięczny



Miesiąc:

	PONIEDZIALEK	WTOREK	SRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
1							
2							
3							
4							
5							

Planner Tygodniowy

Program Królów	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
06.00							
07.00							
08.00							
09.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							
22.00							

HIERARCHIA WARTOŚCI

Każdy ma swoją hierarchię wartości.

Warto ją uporządkować, jeśli nie masz jeszcze takiej hierarchii stworzonej.

Warto ją stworzyć i być jej świadomym.

Jesteśmy przekonani, że każdy z nas ma wiele wartości którymi się wspomaga w życiu, które są również jego podporą i pomocą przy procesach decyzyjnych. Wartości mogą jednak być u różnych osób poukładane w różnej kolejności. Nasi przyjaciele zwykle mają je podobne, bo też właśnie z jakichś powodów się z nimi przyjaźnimy, ale zapewne są też inne, które dla nas schodzą nieco niżej, lub są umieszczone wyżej.

Na podstawie tych wartości możemy stworzyć swoje **CREDO** czy **KODEKS HONOROWY**. Są to poniekąd „zasady naszego działania”.

Pamiętaj jednak by na ich podstawie nie oceniać innych ludzi!

Hierarchia ulega również zmianie i jest to naturalne, tak jak naturalna jest zmiana naszego życia.

Pomożemy Ci w tym zadaniu i kolejno poprowadzimy przez proces.

Poniżej umieścimy wartości wśród których zapewne się poruszasz, pozwolą one Tobie spojrzeć na swoje życie i określić Twoje zasady.

Podążaj za naszymi komunikatami.

Wśród 110 wartości, które znajdziesz niżej wykreśl najpierw 60 z nich. Te które wykreślasz są Ci mniej bliskie lub zupełnie nie Twoje.

Początek jest dużo łatwiejszy niż kolejne etapy, jednak to bardzo potrzebna i ważna praca od początku do końca.

**Autentyczność, Szczodrość,
Przywiązanie, Bezpieczeństwo, Wolność,
Tradycja, Pomysłowość, Władza, Harmonia, Przyjaźń,
Pomoc innym, Uznanie, Szacunek, Przygoda, Spokój, Zaradność,
Sukces, Ugodowość, Zaufanie, Szczerość, Wygoda, Pobożność,
Ciekawość, Profesjonalizm, Cierpliwość, Konsekwencja, Honor,
Czułość, Stanowczość, Poświęcenie, Szczęście, Wiara, Porządek,
Wiarygodność, Uczciwość, Zdrowie, Rzetelność, Miłość, Nadzieja,
Wierność, Mądrość, Prawość, Duma, Przynależność, Delikatność,
Stabilność, Dyskrecja, Efektywność, Partnerstwo, Entuzjizm,
Refleksja, Elastyczność, Godność, Bliskie relacje,
Analiza intelektualna, Piękno, Ambicja, Empatia, Autorytet,
Kreatywność, Bogactwo, Lojalność, Czystość, Twórczość,
Doskonałość, Niezależność, Duchowość – łączność z Bogiem,
Prestiż, Równowaga, Pasja, Zadowolenie, Dobroczynność, Pogoda
ducha, Ekologia, Otwartość, Różnorodność, Skromność,
Odpowiedzialność, Wyrozumiałość, Odwaga, Równość, Estetyka,
Kompetencja, Tolerancja, Prawda, Spełnienie, Pokora, Rodzina,
Filantropia, Humor, Przyjemność, Inspiracja, Prostota, Radość,
Sława, Ryzyko, Samodoskonalenie, Jakość, Siła, Rozwaga,
Lider – bycie nim, Rozwój, Intymność, Spontaniczność,
Sprawiedliwość, Ostrożność, Szlachetność, Troskliwość,
Jedność, Zaangażowanie.**

Pozostało Ci teraz 50 wartości, wykreśl kolejne 20, które nie są dla Ciebie tak istotne.

Pozostało jeszcze 30, a Ty masz znaleźć kilka najbliższych i najważniejszych dla Ciebie.

Zatem teraz wykreśl kolejne 10 i ponownie 10.

**Pozostało Ci już teraz 10 wartości które najbardziej cenisz.
Wpisz je poniżej nie zastanawiając się jeszcze nad ich hierarchią.**

**Z 10 wartości które już wypisałeś, wybierz tylko 5 i zapisz je
poniżej, nadal nie zwracając uwagi na ich kolejność.**

**Teraz przypatrz im się uważnie i poczuj je sercem, a następnie ułóż je
w hierarchii zaczynając od 1 – tej, która jest najważniejsza dla Ciebie.**

1	
2	
3	
4	
5	

Masz zatem już swoją WIELKĄ PIĄTKĘ WARTOŚCI ułożoną w hierarchię, która dla Ciebie i tylko dla Ciebie jest obecnie najważniejsza w Twoim życiu. Tymi wartościami kierujesz się w codziennym życiu, dokonując wyborów i podążając ścieżką ku szczęściu i spełnieniu.

Następny krok, który w przyszłości przyspieszy Twoje procesy decyzyjne to ułożenie pytania zawierającego Twoją wartość z WIELKIEJ PIĄTKI.

Jak to zrobić? - Jeśli w Twojej hierarchii pojawia się:

np. **RODZINA** (pytanie może brzmieć) – „Czy to będzie służyło mojej **RODZINIE?**”

np. **KREATYWNOŚĆ** (pytanie może brzmieć) – „Czy to sprzyja mojej **KREATYWNOŚCI?**” / „Czy to da mi możliwość **KREOWANIA?**”

Zapisz teraz swoje pytania do 5 wartości które Ci pozostały i są dla Ciebie najważniejsze.

1. **Czy**.....
2. **Czy**.....
3. **Czy**.....
4. **Czy**.....
5. **Czy**.....

Odpowiadając sobie na powyższe pytania, upraszczasz swój proces decyzyjny. Jeśli choć jedna z odpowiedzi nie będzie zgodna z Twoimi wartościami, zwykle będziesz czuł dyskomfort w tym, na co się zgadzasz.

Pamiętaj również, że to Ty dokonujesz wyborów.

Jeśli czasem wydawały Ci się one trudne, to tylko dlatego że nie wiedziałeś czym się kierować przy ich podejmowaniu.

Teraz masz wspaniałe narzędzie do podejmowania decyzji.

Krocz swoją ścieżką do szczęścia i spełniania.

Twoje wartości są Twoimi drogowskazami.