

Poradnik dla kobiet i mężczyzn!

JESTEŚ KOZAK!

UWIERZ W SIEBIĘ
I ZACZNIJ ŻYĆ
PEŁNIĄ ŻYCIA

JEN SINCERO

Tytuł oryginału: You Are a Badass: How to Stop Doubting Your Greatness and Start Living an Awesome Life

Tłumaczenie: Olga Kwiecień

ISBN: 978-83-283-2881-5

Copyright © 2013 by Jen Sincero

First Published in the United States by Running Press, an imprint of Perseus Books, a division of PBG Publishing, LLC, a subsidiary of Hachette Book Group, Inc.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Polish edition copyright © 2017 by Helion SA

All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/jeskoz>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

WSTĘP	9
-------------	---

CZĘŚĆ I JAK SIĘ TAKI STAŁEŚ?

ROZDZIAŁ 1. To wszystko przez moją podświadomość	19
ROZDZIAŁ 2. Słowo na B	29
ROZDZIAŁ 3. Obecny jak gołąb	37
ROZDZIAŁ 4. Wielka Drzemka	43
ROZDZIAŁ 5. Autopercepcja to dżungla	51

CZĘŚĆ II

JAK UWOLNIĆ SWOJĄ WEWNĘTRZNĄ KOZACKOŚĆ?

ROZDZIAŁ 6. Kochaj siebie samego	56
ROZDZIAŁ 7. Wiem, co Ty sądzisz, ale co ja myślę?	68
ROZDZIAŁ 8. Co Ty tutaj robisz?	77
ROZDZIAŁ 9. Facet w przepasce biodrowej	87

CZĘŚĆ III

JAK PODŁĄCZYĆ SIĘ DO DUCHOWEJ MACIERZY?

ROZDZIAŁ 10. Wszystko o medytacji	92
ROZDZIAŁ 11. Twój mózg jest Twoim sługą	99
ROZDZIAŁ 12. Niech krocze Cię prowadzi	108
ROZDZIAŁ 13. Dawaj i pozwól dawać	116
ROZDZIAŁ 14. Wdzięczność — narkotyk będący bramą do wspaniałości	120
ROZDZIAŁ 15. Wybacz albo gnij	129
ROZDZIAŁ 16. Wyluzuj, Wilmo	138

CZĘŚĆ IV

JAK POKONAĆ SWOJĄ WIELKĄ DRZEMKĘ?

ROZDZIAŁ 17. To takie łatwe, gdy już zrozumiesz, że nie jest trudne	144
ROZDZIAŁ 18. Prokrastynacja, perfekcjonizm i ogródek piwny	160
ROZDZIAŁ 19. Dramat przeciężenia	167
ROZDZIAŁ 20. Strach jest dla cieniasów	178
ROZDZIAŁ 21. Miliony luster	189
ROZDZIAŁ 22. Słodkie życie	202

CZĘŚĆ V

JAK ZOSTAĆ KOZAKIEM?

ROZDZIAŁ 23. Najważniejsza decyzja	205
ROZDZIAŁ 24. Pieniądze, Twój nowy najlepszy przyjaciel	215
ROZDZIAŁ 25. Pamiętaj, by się poddać	241
ROZDZIAŁ 26. Działanie a wypluwanie	247
ROZDZIAŁ 27. Zabierzcie mnie stąd!	260
ŹRÓDŁA	263
PODZIĘKOWANIA	272

ROZDZIAŁ 8.

CO TY TUTAJ ROBISZ?

Najważniejsze pytanie brzmi, czy potrafisz odpowiedzieć z głębi serca „Tak”, gdy wezwie Cię przygoda.

— Joseph Campbell, amerykański znawca mitów, pisarz,
którego książki i idee wpłynęły na powstanie Gwiezdných wojen

Jasne uświadomienie sobie, jaki jest nasz cel, może przesądzić o tym, czy będziemy żyli szczęśliwym, spełnionym życiem pełnym dostatku, możliwości wyboru i rozwoju, czy też pozostaniemy ograniczeni swoim niezdecydowaniem i starymi, zużytymi wymówkami.

Dar musi zostać ofiarowany, dlatego właśnie jest tak wielką stratą, gdy nie możemy ustalić, co nim jest w naszym przypadku, albo gdy wiemy to, jednak nie potrafimy zacząć działać tak, by go wykorzystać. Mamy cudowny prezent dla świata, który nie może się już doczekać, by go otworzyć, jednak trzymamy go na półce w ozdobnym opakowaniu, pokrywającym się kurzem. Co za marnotrawstwo! Co za cierpienie!

Tymczasem radość ofiarowania komuś idealnego prezentu nie da się z niczym porównać. Wszyscy znamy to uczucie, przeskakiwanie z nogi na nogę, zaplatanie dłoni, niemal sikanie w gacie, gdy błagamy, by ktoś już otworzył nasz podarunek. **NO OTWÓRZ TO WRESZCIE!** *Jezus Maria... daj, ja to zrobię!* Radość dawania jest tak intensywna, że często obdarowujący cieszy się bardziej niż obdarowany.

Dlatego właśnie, gdy odnajdziesz swoje powołanie i zaplanujesz swoje życie w taki sposób, by móc się dzielić swoimi darami ze światem regularnie, czujesz się niczym gwiazda rocka.

Gdy dzielimy się tym, co przynieśliśmy
ze sobą w darze, jesteśmy
w zgodzie z naszym najwyższym,
najpotężniejszym „ja”.

Większość ludzi jednak przechodzi przez życie, dając ludziom gustowne świeczuszki i mydelka. No wiesz — nie przychodzą na imprezę z pustymi rękoma, dają światu swoje nieco banalne dary, otrzymując w podziękę ciepły uścisk i zdawkowe „Och, nie trzeba było”, jednak nie wstrząsają przez to światem w posiadach. Mogą na przykład mieć pracę, która nie jest zupełnie okropna. Jest może trochę nudna, ale, no wiesz, w sumie w porządku. Pozwala im zarobić na życie, które jest w miarę przyjemne, o ile nie szaleją zanadto. Zdarza im się robić coś fajnego, chociaż nie tak często, jakby pragnęli, bo nie mają na to pieniędzy albo czasu. Może też im się wydawać, że na to nie zasługują. Od czasu do czasu zdarzają im się małe zwycięstwa, na przykład w nagrodę za dobre wyniki sprzedaży dostają sześciodniową wycieczkę na Bahamy albo nabierają dość mil lotniczych, by polecieć do cioci

i obejrzyć olimpiadę, albo też w końcu uda im się usiąść i napisać piosenkę, której wprawdzie nigdy nie zaśpiewają ani nie nagrają. Nigdy jednak nie stawiają wszystkiego na jedną kartę, by żyć w sposób, który rzeczywiście ich kręci. Tak naprawdę całe życie spędzają pogrążeni w Wielkiej Drzemce.

Każdy człowiek rodzi się z wyjątkowymi i cennymi darami, którymi powinien dzielić się ze światem. Gdy uda nam się ustalić, jakie są nasze dary, i postanowimy żyć w taki sposób, by je jak najlepiej wykorzystać, wtedy zaczyna się prawdziwa impreza. *Każdy* może prowadzić życie, które ma cel. Jeśli więc masz problemy albo nadal nie wiesz, co powinieneś zrobić ze swoim życiem, to musisz wiedzieć, że odpowiedź znajduje się blisko. Istnieje, tak samo jak życie, którego pragniesz. Musisz tylko najpierw ujrzeć pewne sprawy jasno.

Na temat znajdowania swojego powołania napisano niejedną książkę (niektóre z nich wymieniam w części „Źródła” na końcu tej książki oraz na mojej stronie internetowej), jednak postanowiłam podzielić się kilkoma najważniejszymi wskazówkami.

Pamiętaj, że nie istnieje tylko jeden dobry sposób na osiągnięcie tego. Każdy z nas ma swoją wyjątkową drogę, jednak staramy się dotrzeć w to samo miejsce — tam, gdzie będziemy się czuli najszczęśliwsi, najbardziej żywi i gdzie będziemy najbardziej sobą.

Nawet jeśli udało Ci się zrobić karierę w fascynującej Cię dziedzinie, czytaj dalej, ponieważ te wskazówki mogą Ci pomóc we wszystkich sferach Twojego życia.

Jak odkryć, kim jesteś i jakie jest Twoje powołanie:

1. BĄDŹ OBCYM

Wyobraź sobie, że jesteś obcym, który lata na swoim spodku w przestrzeni kosmicznej i nagle ląduje na ziemi i zajmuje Twoje ciało. Jako obcy postrzegasz wszystko dookoła siebie jako coś nowego.

Rozglądasz się dookoła i co widzisz? W czym najlepszy jest człowiek, którego ciało zamieszkałeś? Co sprawia mu największą przyjemność? Z czym jest najbardziej związany? Jakie ma możliwości i zasoby?

Jako obcy, dla którego wszystko jest nowe i podniecające i który nie ma nic do stracenia, co zrobiłbyś z tym niewiarygodnym życiem, do którego nagle trafiłeś? W jaki sposób zamierzasz wykorzystać swoje nowe ciało i tę egzystencję, by stworzyć coś cudownego i wspaniałego już teraz?

To ćwiczenie jest bardzo pomocne, by zyskać nową perspektywę i wyjść z błędnego koła swoich starych wymówek i niewłaściwych nawyków. Może też przydać się, by uświadomić Ci ogrom możliwości i zasobów, czekających na wyciągnięcie ręki, których do tej pory nie dostrzegałeś lub które traktowałeś jako oczywistość. Czasami wystarczy spojrzeć na coś nowymi oczyma, by zrozumieć, jak niewiarygodne mamy szczęście. Na dwadzieścia cztery godziny zostań obcym i zobacz, co wymyślisz.

2. ZRÓB PIERWSZY WŁAŚCIWY KROK

Zamiast marnować kolejne godziny, dni i lata na zastanawianie się, jaki powinien być Twój kolejny ruch, po prostu zacznij **DZIAŁAĆ**. Och, ileż czasu marnujemy na obracanie w głowie różnych pomysłów, rozważanie wszystkich „co by było gdyby”, wymyślanie powodów „dlaczego tak” albo równie dobrych „dlaczego nie”, sprawianie, że wszyscy nasi przyjaciele uważnie odczytują numer na ekranie telefonu, na wypadek gdybyśmy to znowu byli my, mający ochotę na niekończące się omawianie tych samych pomysłów. Przestań się nieustannie zastanawiać i podejmij jakieś działania. Nie musisz wiedzieć, gdzie dokładnie Cię to zaprowadzi, musisz tylko zacząć od czegoś, co wydaje Ci się właściwe, i podążać

za tym, co przynosi Ci takie uczucie, a potem zobaczyć, do czego w ten sposób dojdiesz.

Większość odpowiedzi ukazuje się nam,
gdy działamy, a nie gdy siedzimy
i się zastanawiamy.

Gdy odkryłam, że moim powołaniem jest zostanie trenerką, akurat jak na ironię byłam w samym środku trwającej przez całe moje życie obsesji odkrywania, co, u diabła, jest celem mojego życia. Zawsze wiedziałam, że będzie to miało coś wspólnego z pisaniem, jednak wiedziałam też, że nie miałam spędzić życia zamknięta samotnie w pokoju, walcząc, by ubrać moje myśli w słowa. Pragnęłam czegoś, co A) wymagałoby kontaktów z innymi ludźmi, B) pomagało innym w jakiś wymierny sposób, C) byłoby naprawdę fajne i D) zmuszałoby mnie do wzięcia prysznic, ubrania się ładnie i wyjścia z domu. Na początku nie miałam żadnego innego punktu zaczepienia — za to bardzo chciałam wiedzieć, co by to mogło być. Moja przyjaciółka powiedziała mi, że powinnam obcaić nową organizację, mającą związek z kobiecą przedsiębiorczością, więc stwierdziłam, że tak zrobię.

Wszystkie miałyśmy przynieść jakiś projekt, nad którym chciałybyśmy pracować, jednak ja nic nie miałam. Liczyłam, że ktoś inny podsunie mi jakiś pomysł. Przez cztery tygodnie obserwowałam kobiety, które zastanawiały się nad tym, co najbardziej kochają robić i jak mogą zamienić swoje pomysły na źródło dochodu lub też jak rozwinać firmy, które już miały, i wprawdzie nadal nie miałam żadnego własnego projektu, ale za to zrozumiałam, co chciałabym robić. Podeszłam do osoby, która prowadziła zajęcia, i zapytałam, czy nie potrzebuje pomocy. Potrzebowała i zatrudniła

mnie. Zaczęłam prowadzić te grupy, po paru latach założyłam własną firmę doradczą, co z kolei doprowadziło do tego, że zaczęłam pracować z klientami z całego świata, a to z kolei sprawiło, że teraz siedzę przy blacie kuchennym, pisząc tę książkę.

Niezależnie od tego, jak bardzo zagubiony możesz się czuć w tej chwili, zwracaj uwagę na sugestie i możliwości, które mogą się przed Tobą otwierać. Wsłuchaj się w swoje uczucia: czy jest coś, co Cię w tym pociąga albo czy z jakiegokolwiek powodu masz poczucie, że warto się sprawie przyjrzeć bliżej? Co zawsze chciałeś robić? Czy ktoś wspominał o jakimś kursie lub książce, której tytuł dziwnie utknął Ci w pamięci? Zrób pierwszy krok w kierunku, który wydaje Ci się słuszny, i zobacz, dokąd Cię to zaprowadzi. I zrób to TERAZ.

3. COKOLWIEK ROBISZ, RÓB TO NAJLEPIEJ JAK POTRAFISZ

Gdy już uczynisz pierwszy krok, możliwe, że nie od razu znajdziesz się w miejscu, które sobie wymarzyłeś. Możesz wejść dopiero na pierwszy stopień. Może być świetny albo dość nieprzyjemny. Niezależnie jednak od tego, gdzie zaprowadzi Cię pierwszy krok, jeśli chcesz nadal poruszać się naprzód, docień to, co już masz, zamiast wstydzić się tego, niecierpliwić lub złościć.

Wszystko, co robisz podczas swojej podróży, przyczynia się do osiągnięcia tego, gdzie chcesz dojść.

Powiedzmy, że postanowiłeś podążać za swoim marzeniem, by zostać gwiazdą rocka. Podejmujesz pracę kelnera, ponieważ czas pracy jest dostatecznie elastyczny, byś mógł podróżować i nagrywać. Oczywiście Twoim powołaniem jest tworzenie muzyki, a nie zajmowanie się zupą cebulową jakiegoś rozkapryszonego

klienta, która jego zdaniem jest za zimna, jednak jest bardzo ważne, byś się przejmował. Odpowiednie nastawienie i wdzięczność za wszystko, co się nam przytrafia i pomaga nam żyć tak, jak tego chcemy, nie tylko sprawi, że Twoje życie stanie się przyjemniejsze i dostaniesz większe napiwki, ale też zwiększysz częstotliwość swoich wibracji i zaczniesz przyciągać ludzi i możliwości, które poprowadzą Cię w kierunku, w którym pragniesz pójść.

Tutaj właśnie przydaje się umiejętność obecności w terażniejszości. Oczywiście nie znajdziesz się na scenie przed tysiącami widzów w mgnieniu oka, ale pamiętaj, że do tego właśnie dążysz, odważnie zmierzając w stronę realizacji swojego marzenia, i otaczają Cię niezmierzone cuda i szanse. Odpręż się, usiądź wygodnie i bądź wdzięczny za to, że Twoje życie ma cel, wydzielasz wibracje o wysokiej częstotliwości, a wszystko, czego potrzebujesz, już pędzi w Twoim kierunku.

4. NIE WYWAŻAJ OTWARTYCH DRZWI

Rozejrzyj się dookoła i zwróć uwagę, co robią inni ludzie. Komu zazdrościsz tego, jak żyje? Co takiego robią inni, czego też byś pragnął? Kogo uważasz za najfajniejszą osobę na całym świecie? Nie musisz wymyślać swojego życia od podstaw, musisz tylko ustalić, co sprawia, że czujesz, że żyjesz. Jeśli coś, co robi ktoś inny, roznieci Twoje zainteresowanie, to zapamiętaj to. Możliwe, iż oznacza to, że Twoje powołania ma z tym coś wspólnego.

Określ konkretnie, co Cię tak kręci w życiu innych. Czy chodzi o to, że podróżują po świecie? A może o to, że mają stały plan? A może wręcz przeciwnie, o to, że go nie mają? Podoba Ci się, że pracują samodzielnie? Że mogą pracować nago? Że przez cały dzień są na zewnątrz? Pracują rękoma? Oczami? Uszami? Mają zwierzęta? Mają wspianą partnera lub partnerkę? Im konkretniej to określisz, tym łatwiej będzie Ci stworzyć obraz tego, czego pragniesz.

Czytaj czasopisma o tym, co Cię interesuje, rozmawiaj z jak największą liczbą ludzi, przebywaj w miejscach, gdzie bywają ludzie, którzy dzielą Twoje zainteresowania. Wyjdź ze skorupy, a nigdy nie wiadomo, czego się dowiesz, co podpowie Ci Twój kolejny krok lub kiedy poznasz kogoś, kto wskaże Ci Twoją wielką szansę.

5. NIE CZEKAJ NA OLSNIENIE

Wydaje mi się, że jednym z najbardziej paraliżujących błędnych przekonań jest to, że nasze prawdziwe powołanie powinno do nas przemówić w przeszywającym duszę olśnieniu. Istnieją wprawdzie ludzie, którzy od zawsze wiedzieli, czym się chcą zajmować, jednak większość z nas spędza większość życia albo nawet całe życie, błąkając się i szukając wśród drzew i pod kamieniami tego, kim naprawdę jesteśmy.

Przestań się zadręczać tym, że nie znalazłeś tej jednej wielkiej rzeczy, która jest Twoim zadaniem na tej planecie (to samo dotyczy znajdowania idealnej drugiej połówki, tak nawiasem mówiąc), i poczuj się dobrze z tym, że zapewne przyjdzie Ci w życiu wypełnić kilka różnych ról (i przejść przez kilka różnych związków).

Gdy się nad tym zastanowisz, zrozumiesz, że tak czy siak, więcej sensu ma to, że się zmieniamy i ewoluujemy w trakcie życia. Gdy myślę o tym, kim byłam jako dwudziestolatka, i porównuję to z tym, kim jestem teraz, nie mogę sobie wyobrazić niczego bardziej nieatrakcyjnego niż podążanie za tym, co mnie wtedy rajcowało.

Idź za tym, co w danej chwili wydaje Ci się słuszne — rób to w każdej chwili swojego życia, a pozwoli Ci to żyć w cudowny sposób.

6. SŁUCHAJ SWOJEJ INTUICJI

Jeśli naprawdę chcesz mieć kontakt z tym, kim jesteś i co kochasz, poświęć trochę czasu na wsłuchanie się w swoją intuicję. Jednym z najlepszych sposobów na zrobienie tego jest spędzenie kilku minut w ciszy i samotności każdego dnia. Większość dnia spędzamy na gorączkowej aktywności, zarówno fizycznej, jak i umysłowej, i przetaczamy się niczym buldożer po odpowiedziach, których szukamy, nie będąc w stanie ich usłyszeć w całym tym zgiełku. Gdy usiądziesz w ciszy i zadasz właściwe pytania, otrzymasz odpowiedź — prędzej czy później. Wytrwaj, bądź cierpliwy i poczekaj na swój wewnętrzny głos. Masz wszystkie odpowiedzi, których potrzebujesz, musisz tylko dać im szansę, by mogły do Ciebie dotrzeć.

7. IDŹ ZA MARZENIAMI

Teraz, gdy podsunęłam Ci łagodne sposoby, jak zrozumieć siebie, powiem Ci coś, co zapewne Ci się nie spodoba: skocz na głęboką wodę i idź za swoimi marzeniami. O czym fantazjujesz, patrząc przez okno w pociągu, tuż przed zaśnięciem każdego dnia lub gdy udajesz, że słuchasz jakiegoś straszego nudziarza? Czy stoisz na scenie jako komik, zabawiając tysiące zaśmiewających się do rozpuku fanów? Czy siedzisz w otoczeniu swoich dzieci w najbardziej przytulnym i najszczęśliwszym domu na świecie? Czy zasłynąłeś z działalności charytatywnej, budując sierocińce na całym świecie? Przeprowadź to ćwiczenie tak, jakby pieniądze nie stanowiły problemu. Wsłuchaj się w to, co przynosi Ci największą radość, zamiast zastanawiać się nad tym, co musisz robić, by przetrwać. Gdybyś miał niekończące się źródło gotówki, jak chciałbyś spędzić swoje życie?

Nasze fantazje mówią najczęściej o tym, kim jesteśmy i co uważamy za wspaniałe. Niezależnie od tego, jak bardzo oderwane od rzeczywistości i absurdalne mogą się wydawać, są dla nas ważne i zazwyczaj reprezentują najlepszą i najwspanialszą wersję nas.

Nasze fantazje to nasza rzeczywistość
w świecie wolnym od wymówek.

Każdy z nas byłby przerażony, gdyby inni potrafili czytać nam w myślach i przyłapali nas na gorącym uczynku: „Wiem, to kompletnie głupie, ale chciałbym śpiewać na Broadwayu”. Czy to *naprawdę* głupie? W końcu ktoś przecież to robi, więc dlaczego nie mógłbyś Ty?

Często udajemy, że nie wiemy, jakie naprawdę jest nasze powołanie, podczas gdy tak naprawdę po prostu boimy się z nim zmierzyć, bo wydaje się wykraczać poza nasze możliwości, obawiamy się, że nie uda nam się z tego utrzymać, albo wydaje nam się to nieosiągalne.

Co jednak, gdybyś miał odwagę, by porzucić wymówki i wstyd z powodu tego, że chciałbyś być kimś wielkim i wspaniałym, i naprawdę spróbował to zrobić? Co, gdybyś postanowił zrobić coś najbardziej nieprawdopodobnego, ekscytującego, o czym kiedykolwiek ośmieliłeś się zamarzyć, niezależnie od tego, co wszyscy (włącznie z Tobą) na ten temat myślą?

TO DOPIERO byłoby życie.

8. KOCHAJ SIEBIE

Tak jakbyś był jedynym sobą, jaki istnieje.

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA



Helion SA

*Pierwszą rzeczą, o którą Cię poproszę, jest to, żebyś uwierzył,
że żyjemy w świecie nieograniczonych możliwości.*

Jen Sincero

Zastanów się, czego chcesz od życia... A potem weź sprawy we własne ręce!

Co czujesz, kiedy oglądasz w telewizji reportaż ze zdobycia K2 albo igrzyska olimpijskie? A kiedy słuchasz kogoś, kto z pasją opowiada o swoim zrealizowanym marzeniu? Czy nie towarzyszy Ci wówczas myśl, że każdego dnia bezpowrotnie tracisz kawałek swojego życia, podczas gdy możesz sięgnąć po znacznie więcej? A przecież to możliwe! Możesz stać się najlepszą wersją siebie, przestać wreszcie myśleć o sobie w kategoriach nieudacznika i zdobyć to, na czym najbardziej Ci zależy. Musisz tylko podjąć w końcu DECYZJĘ oraz wysiłek, który pozwoli Ci wcielić w życie Twoje postanowienia.

Poradnik Jen Sincero, który jest przykładem działania tej strategii, pomoże Ci na początku drogi. Ten zabawny, inspirujący i całkowicie nieformalny przewodnik podpowie Ci, jak uwolnić Twoją energię, obudzić się z Wielkiej Drzemki i zacząć słuchać wewnętrznego głosu. Zobaczysz, jak zacząć świadomie używać własnego umysłu i ciała, pielęgnować w sobie poczucie miłości własnej i przestać się wstydić. Odkryjesz, że wprawdzie nie jesteś ideałem, ale to nie jest powód do rozpaczki, pieniądze nie śmierdzą, a każdy lęk można pokonać. Wejdź na drogę poszukiwaczy szczęścia, a znajdziesz je za pierwszym zakrętem!

Jen Sincero — jest autorką bestsellerów i trenerką, która wielu ludziom pomogła odnieść sukces. Dzięki jej newsletterom, warsztatom, prywatnym sesjom, wystąpieniom publicznym i artykułom wiele osób zmieniło swoje życie prywatne i zawodowe. Kilka lat temu Jen pożegnała się ze swoim domem w Kalifornii, by nieustannie podróżować po świecie i zachęcać ludzi do prowadzenia nieograniczenie wspaniałego życia. Więcej możesz się dowiedzieć po zapisaniu się na listę subskrybentów newslettera na stronie jensincero.com.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

sensus

Księgarnia Internetowa:
<http://sensus.pl>

Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900
0 601 339900

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/nowosci>

Hellion SA
ul. Kościuski 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

ISBN 978-83-283-2881-5



cena: 39,90 zł