



ZA ROK
BEZ
DŁUGOW!

AUTORSKI I KOMPLETNY
PROGRAM ROCZNEGO KURSU
TERAZ W FORMIE SAMOUCZKA

IWONA WENDEL

©Copyright Iwona Wendel 2019

Wydanie: I

Rok wydania: 2019

ISBN 978-83-63770-06-8

ZA ROK BEZ DŁUGÓW
KOMPLETNY PROGRAM ROCZNEGO KURSU
TERAZ W FORMIE PORADNIKA

Autorka dołożyła wszelkich starań, by zawarte w tym poradniku informacje były kompletne i rzetelne. Nie bierze jednak żadnej odpowiedzialności za ich wykorzystanie, ani związane z tym naruszania praw. Autorka nie ponosi też żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w poradniku.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część nie może być kopiowana, ani w jakiegokolwiek sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody autorki. Wykonywanie kopii metodą kserografii, fotografii, a także kopiowanie poradnika na wszelkich nośnikach, udostępniania i przesyłanie drogą elektroniczną powoduje naruszenie praw autorskich.

Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji oraz odsprzedaż.

Wszelkie prawa zastrzeżone

All rights reserved

[Kup książkę](#)

Wstęp

Ten poradnik to kompletny zestaw wszystkich lekcji i materiałów pomocniczych, jakie składały się na 12-miesięczny kurs „ZA ROK BEZ DŁUGÓW”, który prowadziłam przez niemal 2 lata.

W tym czasie pracowałam z wieloma osobami, pomagając im wdrażać kolejne kroki.

Dziś nadal jestem w kontakcie z wieloma absolwentami i wiem, że kurs nie tylko pomógł im stanąć na nogi, ale także umożliwił znalezienie zupełnie nowych dróg i rozwiązań.

Mimo że czas nie pozwala mi już na takie zaangażowanie, jakiego wymaga prowadzenie kursu, jestem przekonana, że ten materiał jest na tyle ważny i pomocny, że powinien być nadal dostępny. Postanowiłam więc nadać mu formę samouczka.

Dlaczego ja?

Historia moich długów zaczęła się w 2002 roku i trwała wiele długich i bolesnych lat. Wtedy to właśnie pewna swojej siły i upor, pomimo niesprzyjających okoliczności i niepewnej sytuacji rodzinnej, postanowiłam, że jestem gotowa zostać przedsiębiorcą, w dość skomplikowanej i delikatnej branży.

Coś, co zaczęło się jako wspaniała przygoda i spełnienie marzeń o jednoczesnym wychowywaniu córki i tworzeniu własnej firmy, stało się największym koszmarem mojego życia.

Każdy z nas widział lub czytał o zbirach, którzy dopadają niewinnych ludzi w ciemnej uliczce. Najpierw w niewybrednych słowach ubliżają swojej

ofierze, a potem pada pierwszy cios. Za nim kolejny i kolejny. Zbir wali w najczulsze miejsca, podczas gdy jego ofiara ledwo trzyma się na nogach. W końcu upada i mimo że leży, nie może liczyć na żadną litość. Ciosy zmieniają się w kopniaki i gdy ból staje się nie do wytrzymania, jedyne o czym marzy katowany, to aby to się już skończyło – nieważne jak, byle już nie bolało, byle się nie bać.

Dlaczego przytaczam tak brutalny przykład? Ponieważ dokładnie tak wyglądała moja walka z długami. Już pierwsza „zaczepka” przeraziła mnie śmiertelnie, wydawało mi się, że to mój koniec, że nie ma większego strachu od tego. Nie miałam pojęcia, ile jeszcze przyjdzie mi wycierpieć, jak bardzo będzie bolało i że skończę niemal nieprzytomna, modląc się po cichu o wybawienie, choćby i śmierć.

Gdybym wiedziała, jak bardzo oberwę, ile zniosę w czasie od pierwszego ciosu do mojego upadku, ile otrzymam bolesnych kopniaków w twarz – być może wcześniej poszukałabym wyjścia z tej uliczki. Może zdobyłabym się na odwagę i zaczęła krzyczeć o pomoc. A może znalazłabym w sobie siłę i zdzieliła zbira między oczy, sycząc przez zęby „o nie kolego, nie uda ci się mnie pokonać”.

Tak się niestety nie stało i mimo że dziś już jest dobrze, wyszłam z tej walki bardziej pokiereszowana niż musiałam. Niż ktokolwiek tak naprawdę musi.

Jedno jest pewne, znalazłam wyjście z tej uliczki. Długo szukałam, słaba i samotna, ale udało mi się.

Wyszłam dużo silniejsza, ale i dużo mądrzejsza. Wiem, jak sobie poradzić niemal w każdej życiowej sytuacji, znam kilka systemów, które stosuję, aby codziennie czynić moje życie jeszcze wspanialszym. Wiem, jak zaplanować dzień, miesiąc czy rok, aby osiągnąć niezrównane rezultaty.

Mam swoje sposoby na małe cele i ogromne marzenia. Co roku realizuję projekt, który po 12 miesiącach kończę w miejscu piękniejszym, niż planowałam.

W ciągu roku można zdziałać prawdziwe cuda.

Tradycją już jest, że co roku rozpoczynam nowy, dwunastomiesięczny projekt, który wyniesie moje życie na nowy, jeszcze lepszy poziom.

Krok po kroku realizuję zadania z różnych sfer życia, pamiętając że jestem byłą dłużniczką, więc pieniądze są ważną częścią mojego projektu.

Mimo że już jestem bezpieczna, cały czas pracuję nad bezpieczeństwem moich finansów, zwiększaniem dochodów i zapewnianiem sobie różnych źródeł dopływu pieniędzy. Za każdym razem pojawiają się nowe projekty, nowe pomysły, o których istnieniu nie wiedziałabym, gdybym nie przystąpiła do moich kolejnych, 12-miesięcznych projektów.

Zmiany nie dotyczą jednak tylko finansów, lecz każdej sfery i obszaru życia.

Jeśli poznasz i opanujesz pewne zasady i umiejętności, możesz zmienić dosłownie wszystko, a czasem magia dzieje się jakby bez Twojego udziału. Pracując nad sobą zawsze zauważam, jak ogromny wpływ moja praca ma na relację z najbliższymi, na zdrowie, radość życia i umiejętność spełniania marzeń.

A trzeba Ci wiedzieć, że odkąd zapanowałam nad długami, marzenia stały się bardzo ważnym elementem mojego życia.

W tym roku zapraszam również Ciebie, abyś razem ze mną przeszła/przeszedł tę 12-miesięczną transformację, zakończoną nie tylko wolnością od długów, ale zupełnie inną jakością życia we wszystkich jego aspektach.

Zmodyfikowałam mój 12-miesięczny projekt tak, aby przystąpić mógł do niego każdy, bez względu na wielkość długów i sytuację zawodową.

Największe wyzwanie

Jednym z większych wyzwań, przed którymi stoją kursanci, którzy podchodzą do kursu „na poważnie”, jest zrozumienie, że życie pisze różne scenariusze i nie ma jednego właściwego.

Czasem ten scenariusz trzeba zmienić szybko. Jak w filmie. Niby wszystko było z góry ustalone, a tu aktor zachorował, albo zrezygnował, scenografia nawaliła, sponsor się wycofał itp itd. Można w takiej sytuacji zrezygnować, a można dostosować scenariusz do nowych możliwości.

W życiu jest tak samo. Powiem więcej – na szczęście jest tak samo. Jako młodzi ludzie często buntujemy się, nie chcemy, aby ktoś nam dyktował, jak mamy żyć. Wydaje nam się, że my wiemy najlepiej i to nasze życie musi i będzie super interesujące. A potem sami okopujemy się w jednym miejscu. Mieszkanie, samochód, urlop w wakacje. Samopowtarzalna rutyna, której będziemy bronić za wszelką cenę.

Ile o sobie wiesz?

Wydaje nam się, że wiemy o sobie wszystko. Umieję to i tamto, pracuję w takim a takim zawodzie.

Mam ustaloną / wymarzoną ścieżkę kariery, jak dobrze pójdzie niedługo awansuję.

Praca, dom, praca. Grill, wywiadówka, wizyta u teściów.

Wszystko z góry ustalone. Wyszliśmy na ludzi. Dostosowaliśmy się. Mamy w głowie obraz dorosłego człowieka – jaki powinien być, co powinien robić. Niby czasem nas gniecie ta rutyna, ale przecież to jest życie, prawda?

Codziennie stoisz na rozstaju

Każdego dnia może wydarzyć się coś, co zmieni Twoje plany. Złamiesz

nogę przed wyjazdem na narty, zepsuje się samochód, czy nie dopisze pogoda nad morzem. Niektóre z tych zmian przyjmujemy z pokorą, niektóre ze śmiechem.

Tymczasem, gdy trzeba zmienić plany i napisać nowy scenariusz z powodu długów – czujemy się bardzo źle, jakby ktoś nam zabierał coś, co nam się należy. A prawda jest taka, że nic nam się nie należy. Nikt nigdzie nie powiedział, że właśnie Ty masz przejść prostą ścieżką od punktu A do punktu B.

To, co wydawało Ci się najważniejsze i czego broniłeś – jak rutyna codziennego życia i większe i mniejsze sprzęty RTV to przeszkody, które zasłaniały Ci prawdziwy cel i urok życia.

Rodzisz się na nowo i od początku możesz projektować swoje życie. Daj sobie czas, to tylko 12 miesięcy, a Twoje życie będzie jeszcze lepsze niż to, które doprowadziło Cię do długów.

Efekt?

Najważniejsza zmiana, jaka zachodzi w kursantach to otwarcie się na niezliczoną ilość opcji, scenariuszy życia, możliwości zarabiania. To świadomość, że nic nie musi być stałe, że nic nie jest na zawsze, że to nie jest tak, że już zawsze będziesz mechanikiem, nauczycielem, czy urzędnikiem.

Nie urodziłeś się do tego zawodu.

W każdej chwili możesz zacząć działać w inny sposób.

Dlaczego nie dziś?

Zapraszam Cię do wspólnej pracy – to będzie ogromny wysiłek, ale też – obiecuję - ciekawa przygoda i niezapomniane doświadczenie, w którego efekcie pozbędziesz się długów i odzyskasz swoje życie.

Kurs podzielony jest na części, ponieważ będziemy pracować w interwałach, zajmując się konkretnymi obszarami życia. Części podzielone są na moduły, które pozwolą nam na bardziej szczegółową pracę z danym tematem.

Ile czasu przeznaczać na lekcje?

Poradnik „Za rok bez długów” to 56 odrębnych lekcji. Jeśli na pracę nad każdą z nich przeznacysz 1 tydzień, to przerobienie wszystkich zajmie Ci dokładnie rok.

Jednak wiele lekcji możesz zrobić szybciej – co nie znaczy gorzej – i dzięki temu wcześniej uzyskać pożądane efekty. Są lekcje, które wymagają od Ciebie zgromadzenia informacji, przygotowania danych lub konkretnej pracy, którą należy wykonać raz – od Ciebie zależy, czy zajmie Ci to jeden wieczór, czy jeden tydzień.

Ostatnie lekcje skupiają się w całości na tworzeniu nowych źródeł dochodu, więc jeśli uda Ci się przerobić materiał tak, aby wystartować szybciej – będzie to tylko z korzyścią dla Twojej sytuacji finansowej.

Zapraszam!

Była Dłużniczka – Iwona Wendel

PS. W poradnikach najczęściej stosowany jest zwrot do czytelnika, jako mężczyzny. Moimi czytelnikami najczęściej są kobiety, dlatego pozwoliłam sobie na przemian zwracać się do Ciebie używając rodzaju żeńskiego i męskiego.

ZA ROK BEZ DŁUGÓW

Część: Poczucie własnej wartości

Moduł: Samodyscyplina

Lekcja 1: Odpowiedzialność

Twoja odpowiedzialność

*„Ten, kto narzeka na to, że uciekła mu piłka, pewnie jest też i tym, kto ją upuścił”
Lou Holtz*

Jeżeli czytałeś już mój poradnik „Jak wyjść z długów – 12 kroków do wolności”, być może pamiętasz, że trzy pierwsze kroki, które polecam wykonać, to:

1. Przyznaj, że masz problem i przestałeś kierować swoim życiem
2. Przestań się zadłużać
3. Weź odpowiedzialność za swoją przeszłość, teraźniejszość i przyszłość

Wszystkie 3 kroki sprowadzają się do jednego: do wzięcia odpowiedzialności za swoje życie – to oczywiście w dalszej perspektywie, a w krótszej – do wzięcia odpowiedzialności za swoją sytuację finansową, czyli za długi. Odpowiedzialność zarówno za doprowadzenie do nadmiernego zadłużenia, jak i odpowiedzialność za znalezienie wyjścia z sytuacji.

Jeżeli uświadomisz sobie, że to Ty stworzyłaś daną sytuację, będziesz mogła ją także zmienić, prawda?

100%? 99%? - Ile odpowiedzialności leży po Twojej stronie?

Prawda jest taka, że nie wiadomo. Jeśli tak jak ja, namiętnie czytasz poradniki i książki rozwojowe, artykuły na temat samopomocy, blogi itp., być może często spotykasz się z informacją, że odpowiadasz za 100% tego, co spotyka Cię w życiu.

Niestety w tym rozumowaniu jest pewien błąd – choć nie uważam, aby ktoś chciał nas specjalnie oszukać.

Nie masz 100% wpływu, na to, co Cię w życiu spotyka, ale masz 100% wpływu na to, jak na dane wydarzenie zareagujesz.

Jack Canfield w swojej książce „Zasady Canfielda”, którą serdecznie Ci polecam i z której czerpię niektóre cytaty do tego kursu, proponuje takie równanie:

Z(zdarzenia) + R (reakcje) = W (Wyniki)

Każde zdarzenie, które ma miejsce w Twoim życiu, może mieć bardzo różne wyniki.

Zdarzenie to zdarzenie. Po prostu „Z”.

Ale reakcji może być nieskończenie duża liczba. R1, R2, R3, R4.

Co oznacza, że wynik tego dodawania zależy tylko od tej drugiej zmiennej, tylko od R, czyli Twojej reakcji.

Jeśli nie podoba Ci się wynik – zmień swoją reakcję.

Bardzo lubimy zrzucać odpowiedzialność na okoliczności, lub innych ludzi. Chronimy swoją delikatną psychikę i poczucie własnej wartości, nie musimy przyznawać się do błędów.

To rząd, to system, to rodzice, to nauczyciele, mąż, żona itp.

Zrzucamy winę na nich i czekamy aż się zmienią. Aż zmienią się okoliczności. A my w tym czasie po prostu sobie dryfujemy.

Przestajemy mieć kontrolę nad swoim życiem, oddajemy ją w ręce innych, lub zewnętrznych okoliczności.

Nic z zewnątrz nie uczyni Cię szczęśliwą. Nawet jeśli wydaje Ci się, że ktoś da Ci szczęście – będzie to tylko na moment, nie możesz na tym opierać swojej przyszłości.

UWAGA: nie daj się wciągnąć w pułapkę 100% odpowiedzialności. Nie przechodź z jednej skrajności w drugą. Od tego prosta droga do ugrzęźnięcia w poczuciu winy i samobiczowaniu. Nie masz się obwiniać, tylko skończyć z rolą bezsilnej ofiary.

Jeśli ktokolwiek, coach, terapeuta itp. będzie Cię przekonywał, że odpowiadasz w 100% za to, co Cię spotyka, nie zapominaj, że chodzi o Twoje reakcje na zdarzenia, a nie o wszystkie zdarzenia.

Nie masz wpływu na to, gdzie się urodziłaś, nie masz wpływu na trzęsienia ziemi i tsunami.

Czy znasz historię pewnej fizjoterapeutki, dziewczyny pogodnej i ze wspaniałym podejściem do ludzi, która w drodze do swojego pacjenta uległa poważnemu wypadkowi? Miała nieszczęście znaleźć się w złym miejscu o

złej porze – akurat gdy pewien samobójca postanowił skoczyć z okna. Z siłą grawitacji uderzył w dziewczynę, powodując u niej ciężkie uszkodzenia ciała.

Nie, nie masz 100% kontroli nad tym, co Ci się przytrafia. Jeśli będziesz się starać w to uwierzyć – napytasz sobie biedy, bo szybko dopadnie Cię frustracja.

Masz wpływ na swoje reakcje. Możesz wybrać postawę ofiary, poddać się, zanurzyć w depresji. Możesz całymi dniami narzekać. A możesz skupić się na szukaniu wyjścia z sytuacji, wyciąganiu wniosków i pracy, aby Twoje życie było wspaniałe mimo tego, co się zdarzyło.

To że pewne czynniki zewnętrzne wpływają na nasze życie nie jest głównym problemem. Problem zaczyna się wtedy, gdy zaczynamy je traktować jako wymówkę. Powtarzać „nie mogę, bo...”. Jesteśmy bierni wobec wydarzeń, zamiast aktywnie budować swoją rzeczywistość.

Jesteś smutny, bo ktoś Cię obraził – tracisz kontrolę, oddajesz ją osobie, której być może nawet nie lubisz.

Wymyśl jakąkolwiek przeszkodę, okoliczność zewnętrzną, a znajdą się setki przykładów ludzi, którzy przeżyli to samo, ale wygrali.

Masz kontrolę nad:

- swoimi myślami
- wyobrażeniami
- podejmowanymi działaniami.

To są Twoje narzędzia – to jak się nimi posługujesz, determinuje wszystko, czego doświadczasz.

Możesz zmienić swoje negatywne myśli na pozytywne, swoje nawyki, lektury, nawet znajomych czy sposób mówienia.

Moment, w którym zmienisz swoje reakcje, będzie przełomem, Twoje życie zacznie zmieniać się na lepsze.

Rozmyślanie „kto jest temu winny” to strata czasu. Jak pisze Wayne Dryer: „Choćbyś nie wiem ile winy znalazł w innych, jak bardzo byś kogoś obwiniał - Ciebie to nie zmieni.”

Jeżeli chcesz poczuć sukces – przypisać sobie zasługi, musisz uznać tę prawdę, że to Ty jesteś tą, która podjęła działania, decyzje, które doprowadziły Cię tu, gdzie jesteś.

Bardzo często dostajesz sygnały ostrzegawcze, ale je ignorujesz.

Boli Cię ząb, ale odwlekasz wizytę u dentysty.

Masz nadwagę, ale nadal jesz byle co.

Facet podniósł na Ciebie rękę, ale Ty widzisz w nim księcia z bajki.

Nie masz na spłatę raty jednego kredytu, a bierzesz drugi.

Wzięcie odpowiedzialności za swoje działania jest naprawdę proste.

Oczywiście: proste niekoniecznie znaczy łatwe.

Bądź uważna i sprawdź, jakie rezultaty dają podejmowane przez Ciebie działania i:

- rób więcej tego, co przynosi efekty
- przestań robić to, co nie przynosi
- szukaj nowych i sprawdź, czy będą przydatne.

Jeżeli skupisz się na tym, co leży w Twojej mocy, automatycznie sprawisz, że ta moc urośnie. Energia skierowana na rzeczy, na które nie masz wpływu jest zmarnowana – prowadzi do autodestrukcji (Ryan Holiday).

W ramach dzisiejszego ćwiczenia zadaj sobie pytania (wg Jack Canfield):

1. W jaki sposób tworzę daną sytuację, lub pozwalam by miała miejsce? Które z moich działań przynoszących efekty powinnam nasilić?
2. Które z moich działań nie przynoszą efektów? Czego powinnam robić mniej?
3. Czego nie robię, a powinnam spróbować, by przekonać się czy zadziała?
4. Czy coś powinno być zrobione, a ja to zaniedbuję?
5. Pomyśl o swoich długach w kontekście tego, o czym jest ta lekcja.
6. I oczywiście mam nadzieję, że to jasne – nie zadłużaj się bardziej.

ZA ROK BEZ DŁUGÓW

Część: Poczucie własnej wartości

Moduł: Samodyscyplina

Lekcja 2: Samodyscyplina - wstęp

Wprowadzenie do samodyscypliny

„Samodyscyplina to zdolność robienia tego, co trzeba, kiedy trzeba i bez względu na to, czy się nam chce, czy nie.”
Elbert Hubbard

Muszę się do czegoś przyznać. Samodyscyplina to słowo, na dźwięk którego mam nieprzyjemne ciarki. Samodyscyplina nigdy nie była moją mocną stroną.

Jednocześnie – samodyscyplina stała się jednym z najważniejszych czynników mojego sukcesu. Tylko dzięki temu, że udało mi się nieco poskromić moją niezdyscyplinowaną naturę, wyszłam cało z tej całej akcji z długami.

Kiedyś – w sumie nie tak dawno – samodyscyplina kojarzyła mi się z ogromnym cierpieniem. Czytałeś motto powyżej? No więc samodyscyplina oznaczała dla mnie ni mniej ni więcej tylko to, że muszę robić to, **na co nie mam ochoty**. I to wystarczyło, już nic więcej mnie nie interesowało.

Dziś też nie chce mi się tańczyć na dźwięk tego hasła, jednak zmagając się z długami, przeczytałam dziesiątki książek, przeszłam wiele kursów i hasłem, które było wszędzie tam, gdzie była mowa o dążeniu do sukcesu, była ... taaak, samodyscyplina. W pewnym momencie miałam wrażenie, że samodyscyplina to zaklęcie, które otwiera wszystkie drzwi.

A skoro samodyscyplina to najważniejszy i podstawowy składnik sukcesu – jak we wszystkich przepisach, jego brak jest powodem porażki. Właściwie można postawić znak równości między samodyscypliną a sukcesem. (oczywiście być może jesteś uroczym chłopcem z anielskim głosem i zaraz ktoś zgarnie Cię do szolbiznesu, abys rozpałał na całym świecie serca fanek. Może. Ale nawet wtedy, to co zaczyna się jako wielki fart, wymaga samodyscypliny, aby się rozwijać.)

Samodyscyplina jest prawdopodobnie najważniejszą umiejętnością, jaką człowiek może rozwinąć. Reszta to kwestia strategii i taktyki.

Do samodyscypliny będziemy jeszcze wiele razy wracać, szlifować ją, ale to bardzo ważne, aby powiedzieć o niej już teraz, w drugiej lekcji, położyć te fundamenty, bo jeśli jej nie w sobie nie będziesz rozwijać, w ogóle nie skorzystasz z tego kursu.

Mogę Cię uczyć produktywności, negocjacji z wierzycielami, tworzenia budżetu, technik zarabiania itp. ale jeśli nie masz samodyscypliny – nie skorzystasz, **bo ich nie zastosujesz.**

Dyscyplina to umiejętność pracy, bez względu na Twój stan emocjonalny. Masz długi, boisz się, wszędzie widzisz widmo komornika i wyobrażasz sobie siebie pod mostem. Ale musisz trzymać się planu, musisz działać, pracować, uczyć się na tym kursie nawet wtedy, gdy przyjdzie pismo od komornika.

Możesz chwilę popłakać, możesz zakląć, ale wracaj na kurs. Pamiętaj, teraz pracujesz nad resztą Twojego życia.

Jeżeli codziennie nie czujesz się choć trochę „niewygodnie” z tym co musisz robić, to tak naprawdę nie robisz żadnych postępów, nie wychodzisz poza swoją – przysłowiową już - strefę komfortu. Musi być trochę niewygodnie, trochę niefajnie, trochę „nie chce mi się, ale mimo to zrobię” abyśmy mogli mówić o jakimkolwiek postępie.

Zmuś się, stawiaj sobie wyzwania.

Uwierz mi, da się. Skoro ja mogłam – naprawdę możesz i Ty.

Ten kurs to nie jest tylko program motywujący. To system „krok po kroku”, który może zmienić całe Twoje życie – tak jak zmienił moje.

Dla mnie to nie nowość. Robiłam go już nie jeden raz. Pracowałam według tego systemu z niektórymi klientami i zauważyłam ogromne zmiany. Już nawet nie mówiliśmy o spłacaniu długów, bo to się jakoś działo samoistnie. Zmieniał się człowiek, dosłownie rósł w oczach, a zaraz potem zmieniał się całe otoczenie.

Jak kamyczek wrzucony do wody, który wywołuje fale, coraz większe kręgi na wodzie.

W dzisiejszej lekcji powiem Ci o głównych powodach braku samodyscypliny, (wg Hal Erlod) abyś mogła sprawdzić, czy ten problem dotyczy Ciebie.

1. Wymówki, zamiast wzięcia odpowiedzialności

Pamiętasz z poprzedniej lekcji? Musisz przyjąć, że to Ty tworzysz swoje życie poprzez swoją postawę i reakcję na zdarzenia.

Każdego dnia po prostu podejmij działanie. Nie martw się, że coś nie będzie idealne, nie kombinuj.

Jakiegokolwiek masz wymówki, wykształcenie, dzieciństwo, partner itp. - rozejrzyj się wokół siebie, poszukaj w książkach czy internecie - zobaczysz, że są ludzie, którzy mają jeszcze gorzej, ale i tak odnosi sukces.

Zamień swoje powody, dla których nie możesz / nie robisz czegoś, na motywację, dlaczego możesz / chcesz coś zrobić.

Czy powód numer 1 dotyczy Ciebie?: TAK_____ NIE_____

2. Przyzwolenie, aby uczucia, emocje dyktowały działanie.

Czy robisz tylko to, na co masz ochotę? Czy jeśli się boisz, nie chce Ci się, nudzi Cię coś, boisz się, że to za trudne, albo Cię zmęczy, albo zajmie za dużo czasu, albo będzie wymagało powiedzenia prawdy, przyznania się do błędów - odpuszczasz?

Pamiętaj, ci, którzy robią tylko to, na co mają ochotę, niewiele osiągną.

Czy powód numer 2 dotyczy Ciebie?: TAK_____ NIE_____

3. Natychmiastowa gratyfikacja.

Natychmiastowa gratyfikacja to jeden z głównych powodów odkładania, a odkładanie jest wrogiem samodyscypliny.

Jeżeli chcesz osiągnąć sukces, musisz się trochę poświęcić! Zrezygnować z szybkiej przyjemności dla długofalowego sukcesu.

Przyjemność daje nam oglądanie, telewizji, buszowanie w internecie itp. - każdy ma swoje przyjemności.

Najlepsi sportowcy, milionerzy, gwiazdy itp. - w czasie gdy ich znajomi, rówieśnicy, zażywają życia - oni uczą się, trenują, pracują. Poświęcają krótkoterminowe przyjemności dla długoterminowego sukcesu. A potem mogą zarabiać miliony robiąc to, co kochają.

Tylko ten, komu się chce robić to, czego nie chce się innym, osiągnie

wyniki, których inni nie osiągną.

Jak się czujesz, gdy dasz się skusić swoim pokusom? Zjesz za dużo paskudnego żarcia itp. - czy jesteś z siebie zadowolona, dumna z braku samokontroli?

Czy powód numer 3 dotyczy Ciebie?: TAK_____ NIE_____

4. Potrzeba różnorodności - znudzenie rutyną.

To jest jeden z moich powodów. Kocham jazdę bez trzymanki, uwielbiam niespodzianki, nagłe zwroty akcji. Robi mi się słabo, gdy mam wrażenie, że powtarzam ten sam dzień - zaczynam szukać jakiejś adrenaliny.

To dotyczy również moich projektów biznesowych - mam tyle pomysłów i czasem naprawdę dużo mnie kosztuje, aby nie zajmować się codziennie czymś innym. A czasem - przyznaję, przegrywam.

Nie mam jednak wątpliwości, że w moim wypadku rutyna, powtarzalność jest kluczowa.

Czy powód numer 4 dotyczy Ciebie?: TAK_____ NIE_____

5. Mentalność „Kiedyś tam”

Mogę zaczekać, aby być wspaniałym :). Zawsze mogę to przecież zrobić. Kiedyś zacznę ćwiczyć, napiszę książkę. Kiedyś tam. Któregoś dnia.

Czy powód numer 5 dotyczy Ciebie?: TAK_____ NIE_____

6. Nie łączenie zdarzeń i konsekwencji

Cokolwiek robisz, naciskasz rano w telefonie drzemkę, zjadasz pączka, bierzesz jeszcze tylko tę jedną chwilówkę, jeszcze tylko jeden zakup na kartę kredytową - popełniasz błąd myśląc, że ten jeden raz nie będzie miał żadnego znaczenia.

To jedno wydarzenie ma wpływ na to, kim się stajesz. Tworzysz w ten sposób swoje przeznaczenie. Kształtujesz swoją przyszłość. Tylko jeszcze jeden raz – dokładnie tym się stajesz.

Czy powód numer 6 dotyczy Ciebie?: TAK_____ NIE_____

7. Brak długoterminowego zaangażowania.

Niektórzy próbują coś raz, dwa razy, a potem się poddają. Komuś może się wydawać, że ktoś tam odniósł sukces w ciągu nocy, a nie widzi tych lat prób, porażek, biedy i upokorzeń, które do tej nocy przywiodły.

To wymaga czasu, aby osiągnąć sukces, zbudować wspianą związek, spłacić długi odchudzić się itp. Potrzebne jest długoterminowe zaangażowanie.

A jednak książki o błyskawicznym gubieniu kilogramów sprzedają się jak świeże bułeczki. A jednak ludzie wybierają drakońskie kredyty, aby spłacić poprzednie drakońskie, zamiast popracować nad swoją sytuacją.

Czy powód numer 7 dotyczy Ciebie?: TAK_____ NIE_____

8. Oczekiwanie na przełom.

Na pewno istnieje szybki sposób. Wzbogać się w ciągu nocy, zrzucić 10 kg w miesiąc. Szukamy rozwiązania, które natychmiast zmieni nasze życie.

Brawo dla Ciebie – kurs za rok bez długów, 12 miesięcy pracy, żaden cud.

Czy powód numer 8 dotyczy Ciebie?: TAK_____ NIE_____

9. Brak wiary, że Twoje cele są prawdopodobne

Gdzieś tam jest jakiś cichy głosik zwątpienia, brak wiary, że to wszystko jest możliwe.

Pogodzenie się podświadomie z sytuacją – już zawsze tak będzie. Jednego dnia planujesz wyjście z długów, drugiego dnia wystarczy telefon od komornika i już myślisz, że to wszystko nie ma sensu.

Czy powód numer 9 dotyczy Ciebie?: TAK_____ NIE_____

10. Życie przeszłością

Jasne, przeszłość ma znaczenie. Wierz mi, wiem coś o tym. Będąc po czterdziestce nie raz płakałam przekonana, że wszystkie moje problemy biorą się z tego, że mama bardziej kochała siostrę.

Ale:

To, gdzie obecnie jesteś, jest wynikiem tego, kim byłeś. Ale to kim będziesz i gdzie zajdziesz zależy od tego, KIM POSTANOWISZ BYĆ.

Czy powód numer 10 dotyczy Ciebie?: TAK_____ NIE_____

Sprawdź, który z powodów braku samodyscypliny dotyczy Ciebie i od tej pory bądź uważna na kolejne sytuacje. Obserwuj, kiedy się pojawiają i pracuj nad nimi.

ZA ROK BEZ DŁUGÓW

Część: Poczucie własnej wartości

Moduł: Samodyscyplina

Lekcja 8: Twoja wartość w pieniądzu

Majątek netto, czyli Twoja wartość w pieniądzu

*„Bogaci koncentrują się na majątku netto. Biedni koncentrują się na dochodzie z pracy”
(T.Harv Eker)*

W ostatniej lekcji zmierzyłeś się ze swoją bieżącą, co miesięczną sytuacją. Twoim zadaniem było spisanie wszystkich swoich długów, miesięcznych rat, miesięcznych wydatków, wszystkich dochodów – tak aby sprawdzić, ile Ci brakuje miesięcznie, aby mieć na życie i obsłużyć wszystkie swoje zobowiązania.

Podaję Ci, że kwota, która Ci co miesiąc pozostaje, nie jest wystarczająca.

To mogło Cię nieco zasmucić, ale jak już wiele razy wspominałam – pilnuj swoich emocji, swoich reakcji. To że zobaczyłaś kwotę, która Cię przeraża, nie oznacza że do Twoich drzwi za chwilę zapuka komornik. A nawet gdy zapuka, to też nie koniec świata.

Pamiętaj o koncentrowaniu się na dalszej przyszłości, nie szukaj szybkiego pocieszenia, pracujemy nad Twoim życiem, nie nad tym dniem, czy tygodniem.

Dziś wykonamy kolejną pracę cyferkową. Wiemy już, jakie są Twoje dochody i koszty, a teraz sprawdzimy, „ile jesteś wart”. Oczywiście mam na myśli wartość tego, co posiadasz.

Zajmiemy się Twoim majątkiem netto, czyli kwotą, która pozostanie po następującym równaniu:

Majątek (aktywa) - Zobowiązania (pasywa) = Twoja wartość netto.

W tym celu wypełnij załączoną do lekcji tabelkę (link do tabelki:

https://drive.google.com/file/d/1Om2pdHxMqCsP04SGo5ayimvML_lyZYzG/view?fbclid=IwAR26ZQLW4jcvzeIijME51KVso-iiP5lNsbex9rNEfUS4ea-4K8_UJ1eGIKc).

Spisując poszczególne składniki Twojego majątku, w kolumnie wartości wpisuj cenę, za jaką mógłbyś dany przedmiot sprzedać w dniu dzisiejszym.

Czyli jaka jest wartość Twojego samochodu obecnie (lata, przebieg, uszkodzenia itp.). Lepiej nieco zaniżyć, niż zawyżyć wartość majątku.

Spisz wszystko, co masz. Wielu guru nie przewiduje w takim zestawieniu biblioteki czy płytoteki. Ja wpisuję, ponieważ gdy zdecydowałam się sprzedać moją biblioteczkę, odzyskałam dobrych kilka tysięcy.

Nie ruszaj żółtych komórek – wpisujesz tylko tam, gdzie jest niebieskie tło.

Jeśli chodzi o zobowiązania – wpisuj również ich koszt na dzień dzisiejszy, gdybyś dziś chciał spłacić i być na czysto.

Arkusz sam odejmie Twoje zobowiązania od Twojego majątku i poda wynik – wartość netto Twojego majątku. Czyli, czego tak naprawdę dorobiłeś się w ciągu swojego życia, ile tak naprawdę masz – jak bardzo żyjesz na kredyt, na wyrost.

Być może Twoja wartość netto będzie dla Ciebie źródłem pewnego pocieszenia, pomyślisz „ok, być może nie stać mnie na comiesięczne raty, ale proszę, gdy sprzedam wszystko, sytuacja wygląda o wiele lepiej”.

A być może, tak jak ja, stwierdzisz, że tyle lat pracy i tak naprawdę nie masz nic. Bo wsadziłeś w firmę, w kredyty, w lepsze życie, które pociąga za sobą gigantyczne odsetki.

Jakby nie było – pamiętaj, te obliczenia są tylko narzędziem, to nie jest wyrok. Kurs się dopiero zaczął, przed nami cały rok i sytuacja na pewno się zmieni.

Tabele to tylko narzędzia. Użyj ich. Być może będziesz lepiej spać, a być może otworzysz oczy i obiecasz sobie „mniej konsumpcji, więcej budowania wartości majątku netto”.

ZA ROK BEZ DŁUGÓW

Część: Cele i marzenia

Moduł: Produktywność

Lekcja 30: Autosabotaż i nawyki produktywności

Autosabotaż i nawyki produktywności

Mam nadzieję, że udało Ci się zrobić zadania z poprzedniej lekcji i już masz wizję swojego życia za 12 miesięcy, 2- 5 lat, 5 - 10 lat.

Praktykując produktywność, musimy pamiętać, że po drodze będą się pojawiać przeszkody. Jedną z nich jest autosabotaż przejawiający się głównie przez destrukcyjne nawyki.

Przejawy sabotażu (wg Rosemary Bonillia) – zaznacz, które dotyczą również Ciebie:

1. Odkładanie wszystkiego na później
2. Nieumiarkowanie w jedzeniu (sabotujemy walkę z wagą), picciu, wydawaniu pieniędzy.
3. Impulsywność / niebranie pod uwagę konsekwencji swojego działania.
4. Rozpraszenie się, zapominanie o swoich celach i marzeniach.
5. Opuszczanie ćwiczeń.
6. Niewłaściwe odżywianie się.
7. Branie na siebie zbyt wielu obowiązków.
8. Ignorowanie lub minimalizowanie problemów w związku, zdrowotnych lub zawodowych.
9. Utrzymywanie nierealistycznych oczekiwań
10. Bycie nadmiernie krytycznym wobec siebie lub innych, osądzanie siebie lub innych.
11. Nie prośenie o pomoc, gdy się jej potrzebuje.
12. Pośpiech podczas wykonywania projektów.
13. Obsesyjne myślenie o jakimś projekcie, zakupie lub innej decyzji.
14. Przecenianie ryzyka, że coś złego może się przydarzyć.
15. Nadmierne zamartwianie się.
16. Kupowanie pod wpływem impulsu.
17. Obwinianie innych

Wymień rzeczy, które Tobie uniemożliwiły osiągnięcie osobistego sukcesu.

1. _____

2. _____

3. _____

Jakie strategie możesz wykorzystać, aby nie dopuścić do powtórzenia się takich sytuacji?

Np. zostawiasz w domu kartę kredytową.

1. _____

2. _____

3. _____

Przypomnijmy jeszcze listę autosabotujących zachowań według Larrego Wingeta

1. Ludzie są niedouczeni.
2. Ludzie są głupi.
3. Ludzie są leniwi
4. Ludziom nie zależy.
5. Ludzie nie mają wizji.
6. Ludzie mają niewielkie oczekiwania.
7. Ludzie nie dostrzegają konsekwencji swoich działań.
8. Ludzie mają złe nawyki.
9. Ludzie nie mają się na kim wzorować.
10. Ludzie nie mają planu.

Jako że Larry ma dość mocny język i stwierdzenia, nieco wyjaśnień do niektórych stwierdzeń, żebyś się nie obraził za nazywanie Cię głupcem (przy okazji, ja też jestem głupia według schematu Larrego. Larry również.)

Ludzie są niedouczeni: czy są jakieś kwestie, których nie znasz a powinieneś? Czy istnieją informacje, które pomogłyby Ci odnieść sukces, być zdrowszym, bogatszym i szczęśliwszym?

Zrób listę.

Moja lista: Nie wiem następujących rzeczy:

Ludzie są głupi: czyli generalnie wiedzą, co jest potrzebne do sukcesu, ale tego nie robią. Przykład: chcesz schudnąć, kupujesz dziesiątki książek, a nadal nie ćwiczysz i jesz słodczy. Masz dług, a mimo wszystko pozwalasz sobie na ekstrawagancje.

Moja lista: Jestem głupi

Ludziom nie zależy: czyli np. sposób w jaki wydajesz pieniądze, pokazuje, co jest dla Ciebie ważne. Jeżeli palisz, wiedząc, że żyłbyś dłużej, gdybyś nie palił, oznacza to, że Ci nie zależy na życiu. Jeśli nie wkładasz w coś czasu, energii i pieniędzy znaczy to, że nie zależy Ci na tym. Twój czas, energia i pieniądze ZAWSZE lokowane są w rzeczy dla Ciebie ważne.

Moja lista:

Kwestie, które są dla mnie ważne.

Ludzie nie mają wizji: Ludzie nie odnoszą sukcesu w życiu między innymi dlatego, że brak im wizji, jak ten życiowy sukces miałby wyglądać.

Moja nowa wizja życia;

Ludzie mają niewielkie oczekiwania: standardem jest, że spodziewamy się po ludziach (akceptujemy) niepunktualności, złego wychowania, pracy na pół gwizdka. Jeśli masz też wysokie oczekiwania wobec siebie, możesz być bardziej dumny ze swoich dokonań.

Czego oczekuję od siebie:

Ludzie nie dostrzegają konsekwencji swoich działań: Ludzie są tacy, jacy są, ponieważ uważają, że nie ponoszą z tego tytułu żadnych konsekwencji.

Złe zachowanie, przy braku konsekwencji w korygowaniu, będzie się powtarzać. To dlatego braliśmy kredyty, dopóki nam je dawano. Dopiero odmowy i komornik sprawiły, że szukamy sposobu, jak zmienić nasze działania.

Moja lista „konsekwencje” - wypisz wszystkie, które przyszło Ci zapłacić za swoje zachowanie:

Ludzie nie mają planu: Ludzie potrafią przegadać cały tydzień, planując dzień wolny od pracy, ale nie chcą poświęcić nawet minuty na zaplanowanie swojego życia.

Zrób wszystkie powyższe ćwiczenia.

Zadanie bonusowe:

Z czego zrezygnujesz, żeby mieć lepsze życie (żeby być zdrowszym, mieć więcej pieniędzy, lepsze relacje z partnerem i dziećmi?)

Moja lista „Rezygnuję z”:
