

ZMIEŃ SWOJE NAWYKI

w

30 DNI

A decorative graphic consisting of several horizontal dashed lines. The top line is a single line that curves upwards from left to right, ending in an orange paper airplane. Below it are four more horizontal dashed lines, each with a grey paper airplane pointing to the right. The paper airplanes are positioned at various points along the lines, creating a sense of movement and progress.

Jak w prosty sposób przejąć
kontrolę nad własnym życiem

MARC REKLAU

sensus

Tytuł oryginału: 30 Days - Change your habits, Change your life: A couple of simple steps every day to create the life you want

Tłumaczenie: Arkadiusz Romanek

ISBN: 978-83-8322-573-9

30 DAYS. Copyright © 2014 by Marc Reklau
All Rights Reserved.

Polish language edition arranged through Montse Cortazar Literary Agency
(www.montsecortazar.com). All Rights Reserved.

Polish edition copyright © 2021, 2023 by Helion S.A.

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.

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 wydawca 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 wydawca 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

<https://sensus.pl/user/opinie/zmienv>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

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

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

| | |
|--|----|
| Podziękowania | 11 |
| Wprowadzenie | 13 |
| 1. Rzeczywistość w innym świetle | 18 |
| 2. Samodyscyplina i zaangażowanie | 20 |
| 3. Weź pełną odpowiedzialność za swoje życie | 23 |
| 4. Wybory i decyzje | 28 |
| 5. Wybierz swoje myśli | 31 |
| 6. Jakie masz przekonania? | 34 |
| 7. Znaczenie Twojego nastawienia | 38 |
| 8. Przede wszystkim perspektywa | 40 |
| 9. Pielęgnuj cnotę cierpliwości i nigdy się nie poddawaj! | 43 |
| 10. Poznaj „mentalność Edisona” | 45 |
| 11. Przyzwyczaj się do zmiany i chaosu! | 49 |
| 12. Koncentruj się na tym, czego pragniesz, a nie na tym, czego Ci brakuje! | 51 |
| 13. Uważaj na słowa | 53 |
| 14. Nowe nawyki, nowe życie! | 55 |
| 15. Poznaj siebie | 58 |
| 16. Zdefiniuj cztery swoje najwyższe wartości! | 63 |

| | |
|--|-----|
| 17. Poznaj swoje mocne strony | 65 |
| 18. Doceniaj dotychczasowe osiągnięcia | 67 |
| 19. Zapisz swoje cele i sięgaj po nie! | 69 |
| 20. Jeszcze raz! | 73 |
| 21. Unikaj złodziei energii | 75 |
| 22. Mądrze zarządzaj czasem | 77 |
| 23. Zaczynj się organizować! | 81 |
| 24. Powiedz im „NIE”, a dla siebie zawsze miej „TAK” | 84 |
| 25. Wstawaj wcześniej! Śpij krócej! | 87 |
| 26. Trzymaj się z dala od środków masowego przekazu | 90 |
| 27. „Musisz” czy „wybierasz”? | 92 |
| 28. Zmierz się ze swoimi lękami! | 94 |
| 29. Wyeliminuj ze swojego życia wszystko, co cię denerwuje | 97 |
| 30. Posprzątaj szafę | 99 |
| 31. Porządki i tolerancje idą w parze — przykład z życia wzięty | 101 |
| 32. Ta najważniejsza godzina... .. | 103 |
| 33. Znajdź życiowy cel i rób to, co kochasz | 106 |
| 34. Spacer niech stanie się codzienną rutyną | 110 |
| 35. Pokaż mi swoje standardy | 112 |
| 36. Okazuj wdzięczność! | 114 |
| 37. Magia wizualizacji | 116 |
| 38. A co, jeśli... .. | 118 |

| | |
|--|-----|
| 39. Pozwól przeszłości odejść w zapomnienie | 120 |
| 40. Świętuj, gdy jest ku temu powód! | 122 |
| 41. Bądź szczęśliwy TERAZ! | 123 |
| 42. Wielozadaniowość to kłamstwo! | 126 |
| 43. Uprość swoje życie | 127 |
| 44. Więcej uśmiechu! | 130 |
| 45. Te rewitalizujące drzemki | 133 |
| 46. Czytaj codziennie przez pół godziny | 135 |
| 47. Zaczynj oszczędzać | 137 |
| 48. Przebacz każdemu, kto Cię skrzywdził (...ale przede wszystkim samemu sobie) | 139 |
| 49. Bądź dziesięć minut wcześniej | 142 |
| 50. Mniej mów, więcej słuchaj! | 143 |
| 51. Bądź zmianą, jaką chcesz widzieć na świecie! | 144 |
| 52. Przestań próbować i zacznij działać! | 146 |
| 53. Potęga afirmacji | 147 |
| 54. Zapisz to 25 razy dziennie | 149 |
| 55. Przestań szukać wymówek | 150 |
| 56. Obniż oczekiwania, żeby potem błyszczeć | 152 |
| 57. Opisz idealny dzień | 154 |
| 58. Zaakceptuj swoje emocje | 156 |
| 59. Zrób to teraz! | 159 |
| 60. Udawaj, aż się uda! | 161 |

| | |
|---|-----|
| 61. Zmień swoją postawę | 163 |
| 62. Proś o to, czego naprawdę chcesz | 165 |
| 63. Wsłuchaj się w swój wewnętrzny głos | 167 |
| 64. Używaj dziennika | 169 |
| 65. Przestań narzekać! | 171 |
| 66. Naucz się brać! | 173 |
| 67. Przestań spędzać czas z niewłaściwymi ludźmi! | 175 |
| 68. Żyj własnym życiem | 178 |
| 69. Kto jest numerem jeden? | 179 |
| 70. Twoja najlepsza inwestycja | 181 |
| 71. Przestań być wobec siebie taki surowy | 183 |
| 72. Bądź sobą | 185 |
| 73. Rozpieszczaj się | 187 |
| 74. Traktuj swoje ciało jak świątynię! | 189 |
| 75. Ćwicz co najmniej trzy razy w tygodniu | 191 |
| 76. Działaj. Niech się dzieje! | 193 |
| 77. Ciesz się bardziej | 195 |
| 78. Przestań osądzać! | 197 |
| 79. Codzienny przypadkowy dobry uczynek | 198 |
| 80. Rozwiąż swoje problemy, wszystkie | 200 |
| 81. Potęga medytacji | 202 |
| 82. Słuchaj dobrej muzyki. Codziennie! | 204 |

Spis treści

| | |
|--|-----|
| 83. Przestań się zamartwiać | 205 |
| 84. Mądrze wykorzystuj czas podróży | 207 |
| 85. Spędzaj więcej czasu z rodziną | 208 |
| 86. Przestań być niewolnikiem swojego telefonu | 210 |
| 87. Jak radzić sobie z problemami | 211 |
| 88. Odpoczywaj! | 213 |
| 89. Codzienne zwieńczenie dnia | 215 |
| 90. Wyjdź ze swojej strefy komfortu | 216 |
| 91. Jaką cenę płacisz za BRAK zmiany? | 218 |
| 92. Rzeczy są tylko tymczasowe | 220 |
| 93. Znajdź sobie trenera personalnego! | 223 |
| 94. Żyj w pełni swoim życiem. Teraz! | 225 |
| Potrzebuję Twojej pomocy | 229 |
| O autorze | 231 |

POTRZEBUJĘ TWOJEJ POMOCY

Bardzo dziękuję za zakup mojej książki!

Chętnie poznam Twoją opinię, bo uwielbiam słuchać, co moi Czytelnicy mają do powiedzenia. Twój wkład jest dla mnie ważny, bo dzięki niemu następna książka będzie jeszcze lepsza.

- Jeśli podobała Ci się ta książka, uprzejmie proszę o zostawienie szczerzej recenzji na portalu Amazon! Naprawdę pomoże innym ludziom w znalezieniu książki!
- Jeśli *30 dni* Cię zainspirowało i chcesz pomóc innym ludziom w osiągnięciu celów oraz wspomóc ich na drodze do lepszego życia, oto kilka kroków, które możesz zrobić od razu, aby dokonać pozytywnej zmiany:
- Zrób prezent, kupując *30 dni* — *zmień swoje nawyki, zmień swoje życie* przyjacielom, członkom rodziny, kolegom, a nawet nieznanym, aby oni również mogli dowiedzieć się, jak sięgnąć po marzenia i zmienić życie na lepsze.
- Podziel się, proszę, swoimi przemyśleniami na temat tej książki na Twitterze, Facebooku i Instagramie (oznacz mnie!) lub napisz recenzję książki. To pomoże innym znaleźć *30 dni*.
- Jeśli jesteś właścicielem firmy lub menedżerem (a nawet jeśli nie jesteś) podaruj kilka egzemplarzy swojemu zespołowi lub pracownikom, bo dzięki temu możesz poprawić efektywność pracy zespołu w firmie. Skontaktuj się ze mną pod adresem: *marc@marcreklau.com*. Dam Ci 30% rabatu na zamówienia hurtowe.

- Jeśli publikujesz podcasty lub znasz kogoś, kto to robi, poproś go o wywiad ze mną. Zawsze z radością rozpowszechniam przesłanie *30 dni* i pomagam ludziom w samodoskonaleniu. Możesz też wysłać prośbę do lokalnej gazety, stacji radiowej lub internetowej o przeprowadzenie ze mną wywiadu. 😊

Wdrażanie prostych działań z tej książki w Twojej organizacji

Pomóż w odniesieniu sukcesu wszystkim z zespołu, którego jesteś członkiem. Książka *30 dni — zmień swoje nawyki, zmień swoje życie* jest dostępna w specjalnej cenie przy dużych zamówieniach dla firm, uniwersytetów, szkół, organizacji rządowych i pozarządowych oraz grup społecznych.

To idealny prezent, aby zainspirować znajomych, współpracowników i członków zespołu do wykorzystania pełnego potencjału i dokonania rzeczywistych, trwałych zmian.

Skontaktuj się ze mną za pośrednictwem poczty elektronicznej:
marc@marcreklau.com.

Aby zamówić prezentację opartą na książce *30 dni — zmień swoje nawyki, zmień swoje życie* lub moją najnowszą książkę *Destination Happiness*, napisz na adres: marc@marcreklau.com.

O AUTORZE

Marc Reklau jest coachem, prelegentem i autorem dziewięciu książek, w tym międzynarodowego bestsellera nr 1 pod tytułem *Zmień swoje nawyki w 30 dni. Jak w prosty sposób przejąć kontrolę nad własnym życiem*, który od kwietnia 2015 r. sprzedał się w 180 000 egzemplarzach (wliczając to pobrania wersji elektronicznych) i został przetłumaczony na hiszpański, niemiecki, japoński, chiński, rosyjski, tajski, indonezyjski, portugalski i koreański.

Książka powstała w 2014 r. po tym, jak Marc został zwolniony z pracy i dosłownie w mgnieniu oka przeszedł drogę od człowieka bezrobotnego do rozchwytywanego autora (tytuł jego drugiej książki *From jobless to Amazon bestseller* mówi wszystko...).

Hiszpańska wersja książki *Destination Happiness* została opublikowana przez największego hiszpańskiego wydawcę w styczniu 2018 r.

Misją autora jest udzielanie ludziom wsparcia w dążeniu do życia, o jakim zawsze marzyli, oraz zapewnienie zasobów i narzędzi, aby urzeczywistnić ich cele.

Jego przesłanie jest proste: Wielu z nas chce zmienić coś w swoim życiu, ale niewielu jest skłonnych wykonywać prosty zestaw ćwiczeń przez określony czas z odpowiednią konsekwencją i wytrwałością.

Możesz zaplanować i samodzielnie wypracować sukces i szczęście w swoim życiu, przyjmując nawyki, które pomogą Ci na drodze do Twoich celów.

Jeśli chcesz współpracować z Markiem, skontaktuj się z nim bezpośrednio za pośrednictwem strony internetowej www.marcreklau.com, gdzie znajdziesz również więcej informacji o autorze.

Możesz skorzystać też z Twittera: [@MarcReklau](https://twitter.com/MarcReklau), Facebooka lub strony internetowej: www.goodhabitsacademy.com.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY 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
Helion 

Chcesz być szczęśliwszy i bogatszy? Marzysz o lepszym życiu? Masz nadzieję, że coś się zmieni, i czekasz na pomyślny zbieg okoliczności lub wygraną na loterii? Niestety, to tak nie działa. Każdy sam kształtuje swój los i odpowiada za to, jak żyje. W rezultacie niektórzy są spełnieni, zadowoleni i wydaje się, że osiągają wszystko, czego zapragną, inni zaś zdają się być ofiarami losu. Tymczasem prawdziwa moc sprawcza jest w zasięgu... umysłu. Wystarczy świadomie kształtować nowe nawyki i konsekwentnie pracować, aby każdego dnia zbliżać się do wyznaczonego celu.

Z tej książki dowiesz się, jak w prosty sposób przejąć pełną kontrolę nad swoim życiem i wziąć za nie całkowitą odpowiedzialność — i to w ciągu zaledwie 30 dni. Przekonasz się, że wystarczy odrobina wysiłku każdego dnia, aby wszystko zmienić i wieść nowe, lepsze życie — dokładnie takie, jakiego pragniesz. Pokazano tu, jak istotnym elementem życia są nawyki i jakie to ważne, aby wspierały Cię w Twoich dążeniach. Po lekturze tego poradnika niewątpliwie poczujesz się lepiej, jednak jego prawdziwa wartość tkwi w opisanych tu prostych ćwiczeniach, dzięki którym już wkrótce będziesz pewnie zmierzać w kierunku szczęśliwszego, zdrowszego i bogatszego życia. Potrzebujesz zaledwie 30 dni, o ile poświęcisz ten czas na wytrwałą i konsekwentną pracę nad sobą.

Dzięki książce:

- zaczniesz aktywnie kreować swoje otoczenie
- zrozumiesz, jaką jesteś wspaniałą istotą
- powstrzymasz się od cierpienia
- zyskasz pewność siebie
- poprawisz relacje z innymi ludźmi

MARC REKLAU jest coachem, prelegentem i autorem dziewięciu książek. Swoją metodę opracował na bazie osiągnięć nauki i własnych doświadczeń. Jego misją jest udzielanie ludziom wsparcia w dążeniu do wymarzonego życia oraz zapewnienie zasobów i narzędzi, aby mogli zrealizować swoje cele.

Nie czekaj dłużej! Zaczynaj już dziś swoją Wielką Przemianę!

SOBOWOŚĆ ODNOWA

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

sensus

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

ebook dostępny na:
ebookpoint

ISBN 978-83-8322-573-9



9 788383 225739

cena: 49,00 zł