

BARBARA RZEPNICKA

ZMIANA MYŚLENIA TO ZMIANA REZULTATÓW



ROZDZIAŁY

1. CZYM SĄ MYŚLI?	02
2. WEŻ ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA SIEBIE	03
3. TRENING MYŚLI	04
4. TWOJA UWAGA TO KLUSZ DO SUKCESU	06
5. ĆWICZENIA DO ZMIANY MYŚLENIA	09

ROZDZIAŁ 1

CZYM SĄ MYŚLI?



Z naukowego punktu widzenia, myśli są złożonymi elektrycznymi impulsami i neurochemicznymi procesami, które zachodzą w mózgu. Są to produkty aktywności neuronów, które przetwarzają informacje, reprezentując różne aspekty rzeczywistości w formie symbolicznej lub obrazowej. Myśli są integralną częścią funkcjonowania umysłu i są ściśle związane z procesami poznawczymi, emocjami oraz zachowaniem.

Badania podają również, że w ciągu doby człowiek może mieć kilkadziesiąt tysięcy myśli, których w większości nie jest nawet świadomy.

ROZDZIAŁ 2

WEŹ ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA SIEBIE

Wzięcie odpowiedzialności za siebie to świadome przyjmowania odpowiedzialności za swoje działania, wybory, decyzje i ich konsekwencje.

Oznacza to akceptację faktu, że to my sami jesteśmy odpowiedzialni za nasze życie, emocje, postępowanie i rozwój.

Wzięcie odpowiedzialności oznacza również gotowość do działania w celu osiągnięcia celów i rozwiązania problemów, zamiast zwalania winy na innych lub na zewnętrzne czynniki.

Jest to kluczowy element dojrzewania emocjonalnego, osobistego rozwoju i budowania zdrowych relacji z innymi.

Kiedy posadzisz drzewo nie miej pretensji do sąsiada, że nie urosło. Tobie nie chciało się go podlewać
-Barbara Rzepnicka

ROZDZIAŁ 3

TRENING MYŚLI



- MYŚL TWORZY UCZUCIE
- UCZUCIE POWODUJE DZIAŁANIE
- DZIAŁANIE TWORZY REZULTAT

Myśl w taki sposób, aby stworzyć koncepcję tego, co chcesz. Myśl wytwarza uczucie, uczucie powoduje działanie, a działanie wytwarza nowy rezultat. W tym momencie świadomie obserwujesz nowy rezultat, dostosowujesz się mentalnie do nowych wyników i natychmiast zaczynasz tworzyć myśli, które tworzą pomysły jak go ulepszyć.

**PRZYJRZYJ SIĘ REZULTATOM JAKIE
MACH W TEJ CHWILI, DOSTOSUJ SIĘ I
ZACZNIJ NOWY TRENING MYŚLI.**

**MASZ POD KONTROLĄ
SAMEGO SIEBIE**

ROZDZIAŁ 4

TWOJA UWAGA TO KLUSZ DO SUKCESU

Skupienie uwagi na tym, czego pragniemy, może prowadzić do konkretnych rezultatów z kilku powodów:

- **Kierowanie uwagi:**

Kiedy skupiamy się na celu lub pożądanym rezultacie, nasza uwaga jest ukierunkowana na konkretne działania i kroki, które musimy podjąć, aby go osiągnąć. To pomaga nam lepiej zarządzać czasem i energią, unikając rozpraszających czynników

- **Motywacja:**

Koncentracja na tym, co chcemy osiągnąć, może zwiększyć naszą motywację i determinację. Kiedy widzimy wyraźnie cel przed sobą, staje się on bardziej realny i osiągalny, co z kolei mobilizuje nas do działania.

- **Zmiana myślenia:**

Skupienie uwagi na pozytywnych celach może zmniejszyć negatywne myśli i wrażliwości, które mogą nas powstrzymać. To pozwala nam lepiej radzić sobie z przeciwnościami i trudnościami, które napotykamy po drodze.

- **Kreowanie rzeczywistości:**

Istnieje teoria, że skupienie uwagi na pożądanym rezultacie może wpłynąć na naszą percepcję i świadomość, co z kolei może przyczynić się do kreowania pozytywnej rzeczywistości zgodnej z naszymi pragnieniami.

Podsumowując, skupienie uwagi na tym, czego chcemy, pomaga nam skuteczniej dążyć do naszych celów, zwiększa naszą motywację i poprawia nasze samopoczucie, co może przynosić konkretnie odczuwalne rezultaty w naszym życiu.

DECYZJA O ZMIANIE



SKUPIENIE UWAGI NA TYM CZEGO CHCESZ



WYTRWAŁOŚĆ



REZULTAT

ROZDZIAŁ 5

ĆWICZENIA DO ZMIANY MYŚLENIA

WYPISZ 6 RZECZY, DZIĘKI KTÓRYM CZUJESZ SIĘ DOBRZE W PRACY I SKUP SIĘ NA NICH W CIĄGU DNIA

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....

Co to spowoduje?

- sytuacje stresowe nie będą miały na Ciebie tak dużego wpływu jak wcześniej
- poczujesz większą satysfakcję i zadowolenie
- wzrośnie Twoje poczucie sprawczości i pewności siebie
- wzrośnie Twoje zaufanie do siebie bo poczujesz, że masz jednak wpływ na to co Cię spotyka na codzien, i że to od Ciebie zależy jak on będzie wyglądał
- wzrośnie Twoje zadowolenie z życia

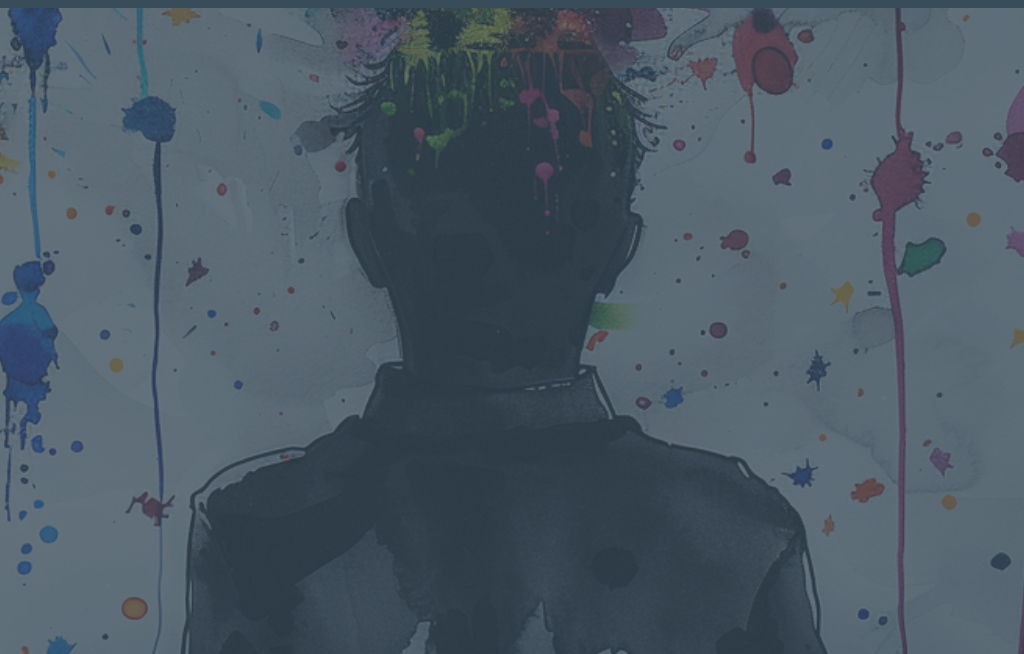


A CHANGE
THINKS.

CHANGE IS A
IN RESULTS

THINKING
A CHANGE IN
RESULTS

PAMIĘTAJ, ŻE KAŻDY Z NAD MA POTENCJAŁ
DO ZMIANY I OSIĄGANIA SUKCESÓW,
WYSTARCZY TYLKO ZMIENIĆ SPOSÓB
MYŚLENIA I PODEJŚCIA DO ŻYCIA



BARBARA
RZEPNICKA

JEŚLI POSZUKUJESZ NA SWOJE WYDARZENIE
BIZNESOWE, IMPREZĘ INTEGRACYJNĄ LUB
SZKOLENIE INSPIRUJĄCEJ MÓWCZYNI, KTÓRA
WYBIEGA POZA RAMY KONWENCJONALNEGO
MYŚLENIE I PODEJŚCIA DO ZMIAN -
ZAPRASZAM DO WSPÓŁPRACY



+48 695 335 250



kontakt@barbararzepnicka.pl



www.barbararzepnicka.pl

