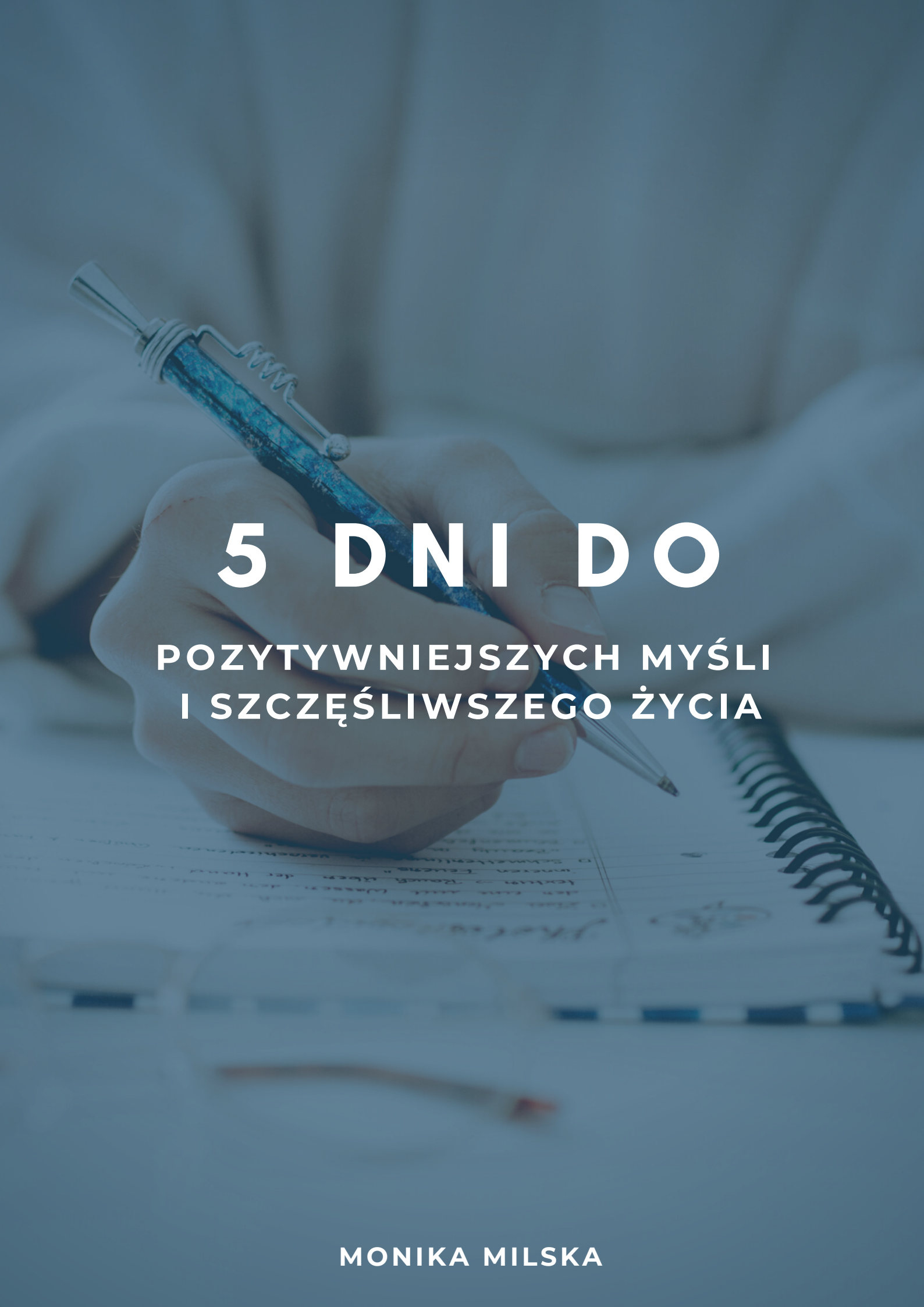




5 DNI DO

**POZYTYWNIJSZYCH MYŚLI
I SZCZĘŚLIWSZEGO ŻYCIA**

MONIKA MILSKA

5 DNI DO POZYTYWNIJSZYCH MYŚLI I SZCZĘŚLIWSZEGO ŻYCIA

COPYRIGHT © 2021 MONIKA MILSKA

Wszelkie prawa zastrzeżone. Rozpowszechnianie całości lub fragmentu e-booka w jakiegokolwiek postaci i formie jest zabronione, w tym poprzez fotografowanie, nagrywanie i inne metody elektroniczne.

WWW.TWOJALEPSZAPRZYSZLOSC.PL

WSTĘP

Czy wiesz, jaki wpływ na twoje życie mają myśli, które posiadasz? A jakie one są na co dzień? Pozytywne czy negatywne? Wbrew pozorom to są bardzo ważne pytania.

Prawda jest taka, że to nasze myśli kreują nasze życie. Nie ma możliwości podjąć jakiegoś działania, czy spełnić swoje marzenie, jeśli najpierw o tym nie pomyślimy. Kiedy chcemy, by w naszym życiu coś zmieniło się na lepsze, najpierw musimy odmienić myśli, które ciągle trzymają nas w tym samym miejscu.

Nasze myśli to jedyna rzecz, na którą mamy całkowity wpływ. Czasami może to wydawać się trudne, ponieważ ulegamy emocjom i wpływom z zewnątrz. Zdarzają się też momenty, gdy uporczywe myśli same pojawiają się w naszej głowie. Jednak zawsze mamy możliwość ich wyboru. Nawet jeśli nie masz wpływu na jakieś wydarzenie, to zawsze masz wpływ na swoją świadomą reakcję. Pamiętaj o tym.

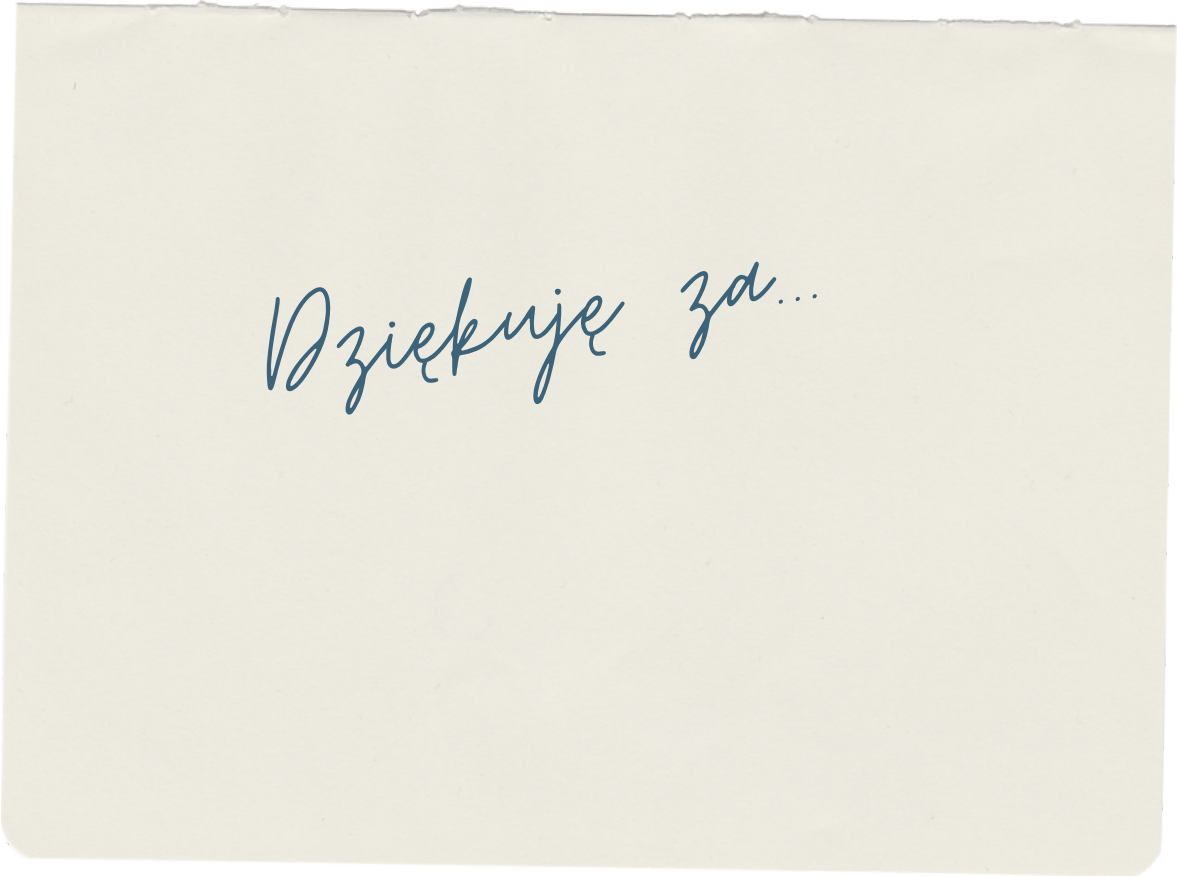
Ten mini e-book jest tak naprawdę instrukcją dziennika, którego prowadzenie pokaże Ci, jak w łatwy sposób skupić się na pozytywnych aspektach w swoim życiu. Aby jednak rezultaty były skuteczne i widoczne, polecam prowadzenie tego dziennika przez kilka tygodni, aż zauważysz znaczącą różnicę w sposobie swojego myślenia (oczywiście możesz prowadzić go dalej, jeśli chcesz).

Zatem przygotuj kartkę papieru albo nawet cały zeszyt, który stanie się twoim “dziennikiem pozytywnych myśli” i rozpocznij jego wypełnianie od dnia 1. Życzę ci owocnych i pięknych myśli!

DZIEŃ 1

WDZIĘCZNOŚĆ

Wyrażanie wdzięczności jest najprostszym sposobem, aby docenić swoje dotychczasowe życie i nastawić się pozytywnie na to, co przed tobą. Tak naprawdę możesz dziękować za cokolwiek, co przyjdzie ci na myśl: poczynając od bliskich osób czy zdrowia przez codzienność i stałe rzeczy w twoim życiu, jak również coś co wydarzyło się wyłącznie danego dnia. Nic nie stoi również na przeszkodzie, abyś podziękował samemu sobie za zrobienie czegoś lub za to, jaki jesteś. Zanotuj wszystko, za co odczuwasz w tej chwili wdzięczność i obudź w sobie szczerze to uczucie.

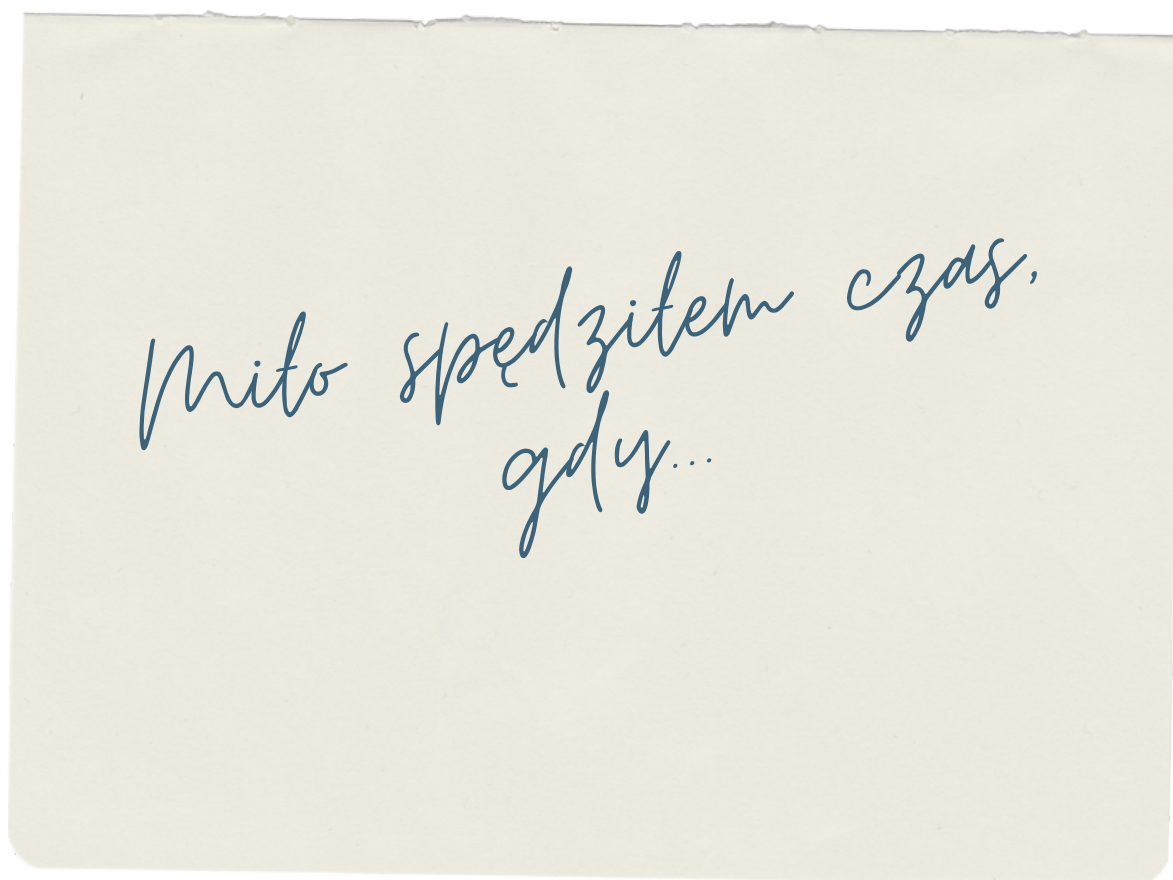


Dziękuję za...

DZIEŃ 2

MIŁE WYDARZENIE

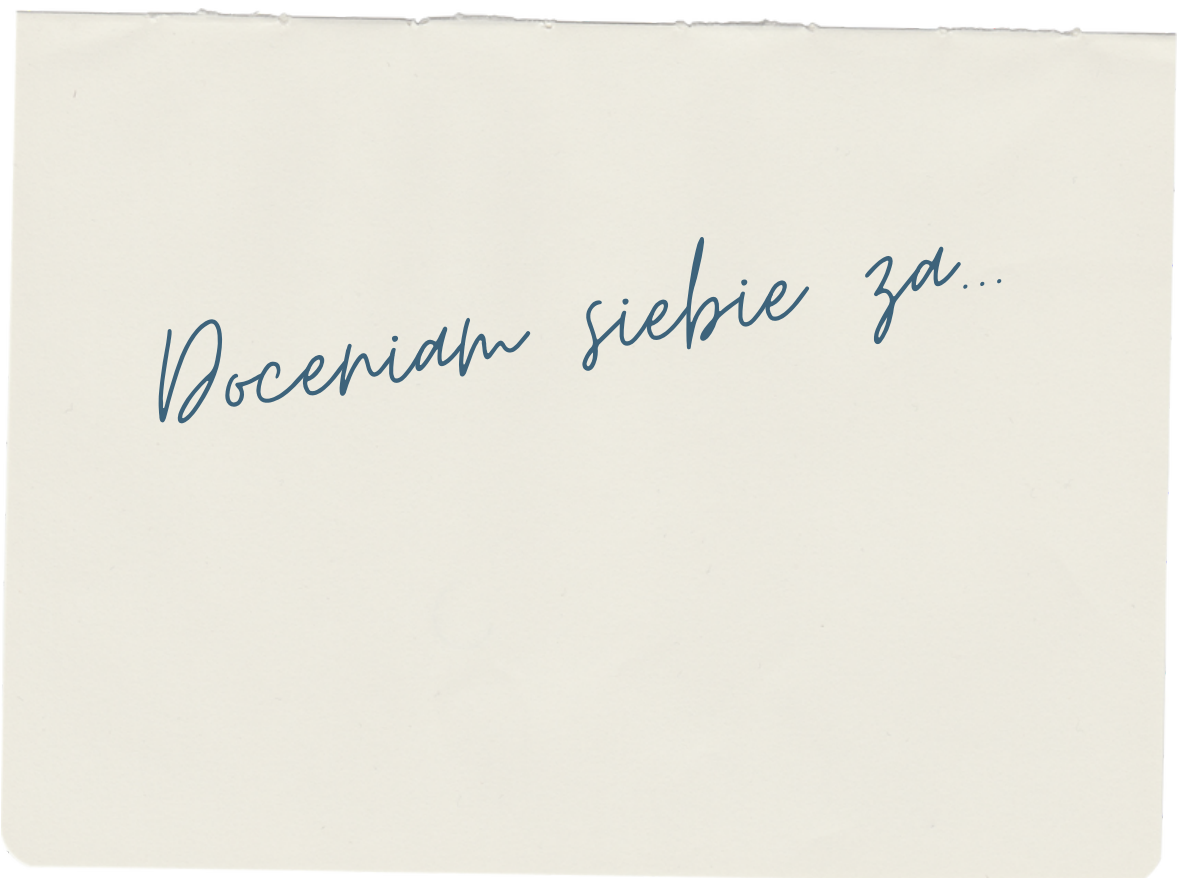
Przypomnij sobie miłe chwile i wydarzenia z minionego tygodnia. To mogą być zarówno drobnostki, na przykład wypicie kawy ze znajomym, jak również coś bardzo ważnego - dla przykładu znalezienie lepiej płatnej pracy. Wypisz, co najmniej 5 takich wydarzeń.



DZIEŃ 3

DOCEŃ SIEBIE

Umiejętność doceniania i chwalenia siebie jest bardzo ważna w kontekście budowania wiary w swoje możliwości. To, za co siebie doceniasz, nie musi być wcale wielkim osiągnięciem - sam ustalasz reguły. Warto doceniać siebie za nawet najmniejsze rzeczy, jak wykonanie trudnego telefonu czy pomyślne zakończenie projektu. Wymień, co najmniej 5 konkretnych rzeczy, które wykonałeś w minionym tygodniu i za które możesz siebie pochwalić.

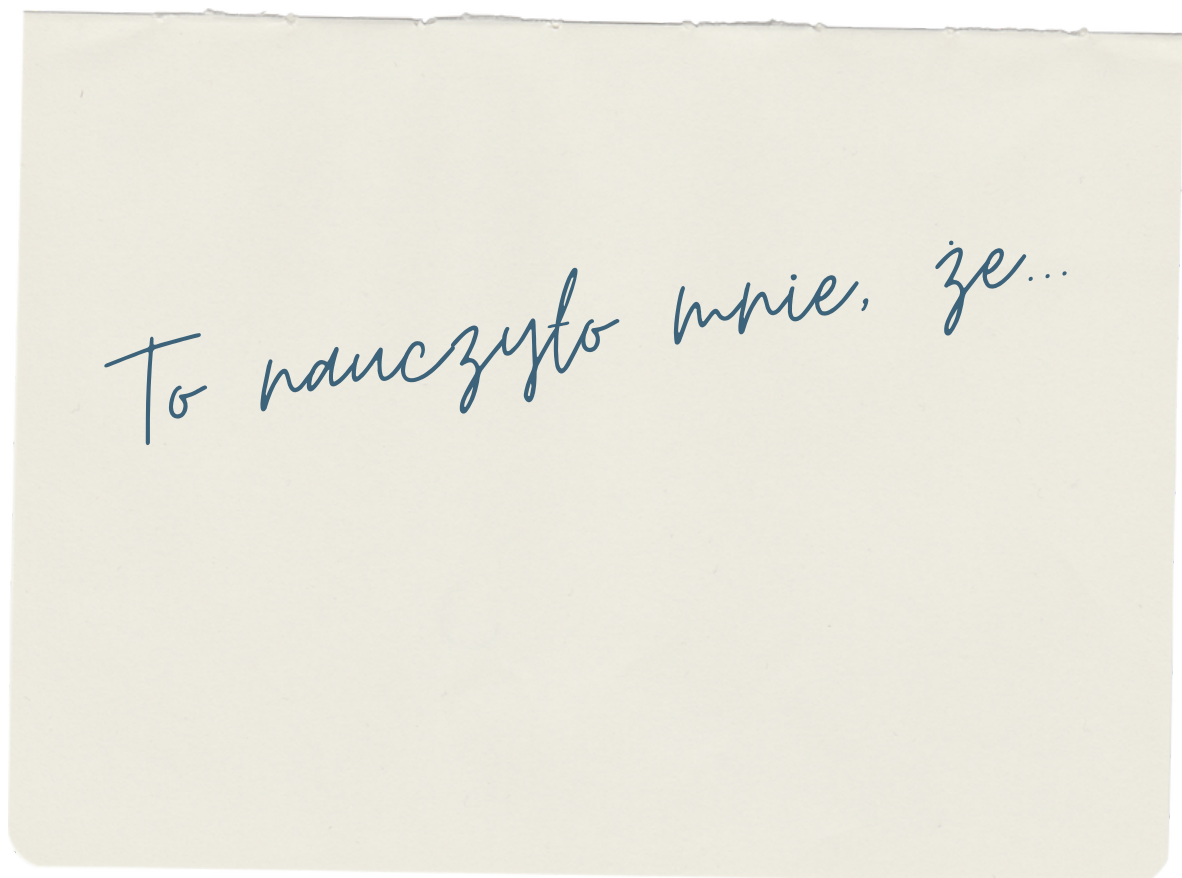


Doceniam siebie za...

DZIEŃ 4

WYCIĄGNIJ LEKCJE

W tym dniu zaczniemy od niezbyt miłego aspektu, a mianowicie chodzi o twoje porażki, błędy lub po prostu coś, co ci się w ostatnim czasie nie udało. Przypomnij sobie jedną taką rzecz i zastanów się, czego możesz się na jej podstawie nauczyć. Odpowiedz sobie również na pytanie: co dobrego przyniosła mi ta sytuacja?



DZIEŃ 5

WIZJA PRZYSZŁOŚCI

Kreowanie pozytywnej wizji przyszłości może obudzić w nas chęć realizacji nowego celu, dlatego warto poświęcić temu swoje myśli. Możesz tutaj wyobrazić sobie siebie za kilka lat i opisać wszystkie większe szczegóły swojego życia albo skupić się na jednym wydarzeniu (na przykład jakimś twoim marzeniu) i zbudować jego dokładną wizję. Wybór należy do ciebie, najważniejsze, aby to zadanie przyniosło ci pozytywne uczucia.



KIM JESTEM?



Nazywam się Monika Milska. Jestem certyfikowanym coachem i trenerem mentalnym. Zajmuję się głównie tematami pewności siebie i zmiany zawodowej.

Rozwojem osobistym zainteresowałam się w drugiej połowie 2016 roku i w ciągu paru lat stał się on bardzo ważną częścią mojego życia. To dzięki niemu zaszły ogromne i pozytywne zmiany zarówno we mnie, a raczej w postrzeganiu siebie, jak również w moim życiu.

Od momentu, gdy w moim życiu zagościł rozwój osobisty, zaczęłam uważniej przyglądać się sobie, tego jaka naprawdę jestem i zyskałam ogromną samoświadomość. Wkrótce okazało się, że jestem inną osobą niż ta, za którą się uważałam. Zaczęłam też robić rzeczy wykraczające poza moją strefę komfortu, a to jeszcze więcej we mnie zmieniło. Zyskałam ogromną pewność siebie i ambicje, aby osiągać w życiu więcej.

Postanowiłam również zacząć pomagać innym w budowaniu lepszego życia. W tym celu ukończyłam szkolenie coachingowe w firmie Norman Benett oraz Akademię Trenerów Mentalnych Online Jakuba Bączka.

Pragnę wspierać innych w dokonywaniu zmian, realizacji ich celów, szukaniu rozwiązań, pokonywaniu lęków, budowaniu większej pewności siebie i spełnianiu marzeń. To moja misja.

Jeśli szukasz wsparcia w tym zakresie, to serdecznie zapraszam do kontaktu.

Zapraszam Cię też do śledzenia mojego fanpage'a na Facebooku o nazwie Twoja lepsza przyszłość - Monika Milska, ponieważ dzielę się w nim bezpłatną wiedzą z tematu rozwoju osobistego.



Dziękuję ci za pobranie mojego e-booka. Mam nadzieję, że wykonałeś zadania w nim zawarte i pomogły ci one w pozytywniejszym patrzeniu na twoje życie. Jeśli chcesz, możesz się ze mną podzielić swoimi rezultatami i przemyśleniami na ten temat. Wystarczy, że odpiszesz na którąś z moich wiadomości mailowych, które przychodzą do twojej skrzynki.

Życzę ci pięknej drogi w rozwoju osobistym i stworzenia szczęśliwego życia.