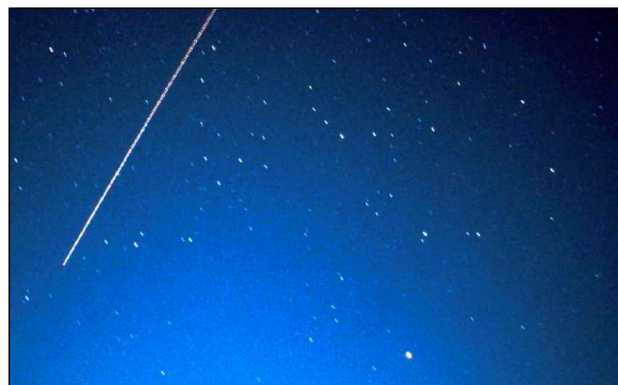


# 2008



## NOWOROCZNY PORADNIK REALIZACJI MARZEŃ

Witaj,

U progu nowego roku 2008 chcielibyśmy by każdy, kto jest z nami jakoś związany odnosił z tej relacji korzyści.

Dlatego właśnie masz okazję skorzystać z miniporadnika, który może pomóc Twoim marzeniom stać się prawdą.

Jest to zestaw łatwych, choć czasem wymagających trochę pracy i myślenia kroków. Gdy będziesz wykonywał te ćwiczenia z ciekawością dziecka, coś się w Tobie zmieni. Może nawet nie zauważysz zmiany dziś. Ale gdy za rok ponownie sięgniesz po te strony i porównasz to, co zapisałeś dziś z tym co wtedy będzie prawdą – wtedy zrozumiesz o czym mówię...

Niniejszy poradnik najlepiej wydrukować. Istnieje jednak alternatywne rozwiązanie. Można wykonać ćwiczenia w oddzielnym zeszycie. Może to być – jak u mnie – zeszyt do pomysłów. Trafiają tam nie tylko pomysły, ale też różne ćwiczenia, które uczą mnie jak być lepszym.

Wybór tego gdzie je zapiszesz pozostawiam już Tobie.

W ćwiczeniach często mówię o dwunastu wydarzeniach. Jeśli nie przychodzi Ci do głowy tyle, zapisz ich przynajmniej sześć.

Zapewnij sobie odpowiednie, komfortowe warunki do pracy z poradnikiem. Nastaw dobrą muzykę, zaparz aromatyczną herbatę, zadbaj o to, by nikt Ci nie przeszkadzał.

Mam nadzieję, że będziesz się dobrze bawił robiąc te ćwiczenia :-)

Szymon Myalski



## **1. Ćwiczenie pierwsze**

By stawać się lepszy musisz wiedzieć jak to robić. Wtedy możesz kontrolować ten proces i wyznaczać kierunek.

Co dobrego wydarzyło się w minionym roku (mówimy tylko o sprawach dobrych)? Co zrobiłeś, jakich umiejętności użyłeś by tak było? Czego nauczyłeś się robiąc te rzeczy i jakie nowe umiejętności nabyłeś?

Możesz wypisać najważniejsze wydarzenie każdego miesiąca albo zrobić po prostu listę dwunastu ważnych wydarzeń. Jeśli trudno wymyślić Ci dwanaście rzeczy pomyśl co dobrego zrobiłeś wczoraj, tydzień temu... To nie muszą być wielkie sukcesy, ważne by w Twoim odczuciu były dobre, przyjemne.



## **2. Ćwiczenie drugie**

Zastanów się, co w minionym roku poszło „nie tak”, co złego się wydarzyło? Czego Cię to nauczyło, co Ci uświadomiło? Jak następnym razem możesz zachować się w podobnej sytuacji?

Zapisz podobnie jak w poprzednim ćwiczeniu. Możesz zapisać listę z podziałem na miesiące albo bez podziału – jak Ci wygodniej.



## 3. Ćwiczenie trzecie

Wiesz już kim stałeś się w minionym roku. Pytanie brzmi: „co dalej?”

Zapisz (najlepiej sto, a co najmniej trzy pomysły) – co chciałbyś osiągnąć w każdej z trzech kategorii:

- praca / kariera / majątek
- rozrywka / relacje międzyludzkie / marzenia
- nauka / rozwój / samodoskonalenie

Mogą to być marzenia realne albo nierealne. Puść wodze wyobraźni :-)

<i>Praca, kariera, majątek</i>	<i>Rozrywka, relacje, marzenia</i>	<i>Nauka, rozwój, samodoskonalenie</i>



## 4. Ćwiczenie czwarte

Dla każdej z trzech kategorii wybierz jeden cel, który znajduje się w granicy tego w co wierzysz, że możesz osiągnąć w nadchodzącym roku. (Przyznam się, że ilekroć robiłem to ćwiczenie wybierałem coś niemal nierealnego. I zwykle się spełniało! :-)

Opisz, dlaczego warto to osiągnąć. Jak będziesz się czuł? Co umożliwi Ci osiągnięcie tego? Jakim człowiekiem staniesz się, dążąc do tego?

<i>Praca, kariera, majątek</i>	<i>Rozrywka, relacje, marzenia</i>	<i>Nauka, rozwój, samodoskonalenie</i>



## 5. Ćwiczenie piąte

Co jesteś gotów poświęcić by ten cel zrealizować? W życiu rzadko dostajemy coś za darmo. A kiedy już tak się staje, zwykle nie jest to takie jak chcielibyśmy by było. Tak więc warto świadomie zdecydować jakie elementy naszego życia teraz, albo jakie zasoby (np. czas, pieniądze) jesteśmy zdecydowani przeznaczyć na ten cel.

Wypisz je dla każdego z trzech celów.

<i>Praca, kariera, majątek</i>	<i>Rozrywka, relacje, marzenia</i>	<i>Nauka, rozwój, samodoskonalenie</i>



## 6. Ćwiczenie szóste

Określ, jakie będą trzy pierwsze działania by zrealizować każde z wymienionych marzeń. Wypisz je po kolei. Możesz wypisać pięć, dziesięć, albo wszystkie działania jeśli chcesz. To sprawi że Twoje marzenie stanie się jeszcze bardziej rzeczywiste.

Teraz, przy każdym z działań napisz datę kiedy powinno być gotowe, albo datę gdy powinno być zrobione.

<i>Praca, kariera, majątek</i>	<i>Rozrywka, relacje, marzenia</i>	<i>Nauka, rozwój, samodoskonalenie</i>



## Na zakończenie

Przepisz po kilka celów z poszczególnych dziedzin, trzy główne cele i krótki opis co dobrego Ci przyniosą na ostatnią kartkę kalendarza na przyszły rok. Może to też być okładka, albo jakieś miejsce na notatki.

Potem znajdź najwcześniejszą datę oznaczającą etap realizacji każdego z marzeń. Dla każdego z trzech marzeń wpisz na tej kartce kalendarza to co powinno być wtedy zrobione i adnotację, by umieścić w kalendarzu następny etap.

Nie przejmuj się, jeśli coś zajmie więcej czasu niż planowałeś. Ale ilekroć to się zdarzy, przepisuj to co powinno być zrobione na taki termin, kiedy myślisz, że można to skończyć. W ten sposób twoje marzenia będą stale podtrzymywane i realizowane.

Od dziecka zapisywałem co roku marzenia w kalendarzu mojej mamy. I ilekroć w sylwestrową noc czytałem moje marzenia sprzed roku byłem zdumiony jak wiele z nich stało się prawdą...

Myślę że i Ty będziesz zaskoczony :-) Tego chcę Ci życzyć w Nowym Roku!

Pozdrawiam,

Szymon Myalski

Instytut Psychoedukacji  
i Rozwoju Integralnego

---

© COPYRIGHT 2008 INSTYTUT PSYCHOEDUKACJI I ROZWOJU INTEGRALNEGO Sylwia Zawlocka  
**ul. Moraczewskiego 18/2**  
**30-376 Kraków**

tel. **(012) 263 72 06**  
tel. kom. **0 515 098 983**

**www.ipri.com.pl**  
e-mail: **ipri@op.pl**

Psychoterapia:  
**ul. Starowiślna 86/3**

Coaching i warsztaty:  
**ul. Długa 3**