



AKADEMIA

— TOŻSAMOŚCI —

I NAWYKÓW SKUTECZNEJ POSTAWY



TOŻSAMOŚĆ
POZNAJ SIEBIE



ŚWIADOMOŚĆ
ZROZUM SIEBIE



NAWYKI
KSZTAŁTUJ SIEBIE



KIERUNEK
WYBIERAJ ŚWIADOMIE



SKUTECZNOŚĆ
ŻYJ I DZIAŁAJ

POZNAJ SWOJĄ TOŻSAMOŚĆ. KSZTAŁTUJ NAWYKI. ŻYJ ŚWIADOMIE. DZIAŁAJ SKUTECZNIE.



Autor

LECH MARTYNÓW - PROFUZJAN

7 Filarów Świadomej Kreacji i Nawyków Skutecznej Postawy

To fundament udanego życia, którego wartością dodaną jest świadoma kreacja życia na własnych zasadach. Zaletą tych fundamentów jest ponadczasowość.

Dla kogo jest dedykowany ten ebook? Dla osób, które chcą świadomie przejść przez życie, a swój rozwój uważają za konieczność w swej podróży. Chcą planowanych rezultatów w zgodzie z własną tożsamością i swoim powołaniem.

Za sprawą filarów świadomej tożsamości i nawyków skutecznej postawy, możesz lepiej poznać siebie, dowiedzieć się kim jesteś naprawdę i wykorzystać swój potencjał w zgodzie ze sobą, aby to co dzisiaj robisz stało się nie tylko obowiązkiem.



Kopiowanie i rozpowszechnianie całości lub fragmentów w jakiejkolwiek formie może być dopuszczalne wyłącznie dla celów prywatnych. Zabronione są jakiejkolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży

autor

LECH MARTYNÓW

WPROWADZENIE

Akademia to miejsce, w którym zostaniesz prowadzony od poznania siebie do świadomego zarządzania własnym życiem, a to co wyniesiesz z uczestnictwa w niej dotykać będzie kilku kluczowych obszarów z Twojego życia.

Tożsamości. Świadomości swoich emocji. Nawyków. Wewnętrznego Mówcy. Życiowego powołania. Twoich celów. Relacji. Empatii. Duchowości. Odpowiedzialności.

I Najważniejsze!

Gdybyś miał spotkać siebie za 10 lat i mógł zadać sobie tylko jedno pytanie, jakie by ono było?

1. Kim jestem?
2. Co czuję?
3. Jaki mam wpływ?

Te pytania często stają się początkiem odkrywania własnej tożsamości, ponieważ kierują uwagę nie na to, kim jesteście dzisiaj, ale na to, kim możemy się stać jutro.

To właśnie od odpowiedzi na takie pytania rozpoczyna się droga: Od „Nie wiem” → przez „Rozumiem” → do „Wiem, kim jestem i dokąd zmierzam”.

Potraktuj tego ebooka, jak warsztat, bo nie chodzi w nim o nawyki, tylko o to kim się stajesz.

I zanim zaczniemy mówić o nawykach, chciałbym zadać Wam jedno pytanie. Czy żyjecie świadomie – czy tylko reagujecie? Bo większość ludzi nie żyje. Większość ludzi odpowiada na bodźce.

Na wiadomości. Na oczekiwania. Na presję. Na strach.
Reagujemy szybciej, niż myślimy.
Mówimy szybciej, niż rozumiemy.
Decydujemy szybciej, niż czujemy.

Bo kiedy zaczynasz wybierać świadomie, Twoje życie przestaje być zbiorem zdarzeń, a staje się projektem.

Każdy z Was jest dziś w jakimś punkcie. Może jesteś na etapie: „Coś o tym słyszałem.” Może jesteś w chaosie informacji. Może masz swoje momenty AHA. A może jesteś gotowy na prawdziwą zmianę. Nie ma złego momentu startu. Jest tylko brak decyzji, by ruszyć dalej.

Wyobraź sobie, że za rok spotykamy się ponownie. Kim jesteś? Jak reagujesz? Jak podejmujesz decyzje? Jakie relacje tworzysz? Jak zarządzasz swoim czasem? Jak dbasz o swoje ciało, umysł i energię?

To nie wydarzy się przypadkiem, to wydarzy się, jeśli dziś zdecydujesz, że przestajesz być obserwatorem swojego życia a zaczynasz być jego architektem.

Te 7 filarów to nie lista zasad, tylko mapa dojrzewania.

Od zależności... przez niezależność... do współzależności.
Od „muszę” do „wybieram”.
Od „powinienem” do „chcę”.
Od „kiedyś” do „teraz”.

Na podsumowanie tego wstępu chcę, żebyś odpowiedziała/ l sobie na jedno pytanie:

Czy jesteś gotowa/ów wziąć odpowiedzialność za swoje wybory? Bo jeśli tak – to ten ebook nie będzie teorią.

Będzie początkiem zmiany, ale nie zmiany kalendarza, ani zmiany narzędzi, będzie początkiem zmiany Twojej postawy.

A kiedy zmienia się postawa – zmienia się wszystko.

Kiedys usłyszałem przypowieść o sfrustrowanym człowieku, który wsiadł do tramwaju z ciężarem złych myśli. Mówił sam do siebie głośno i ostro:

Żona mnie zdradza, pewnie odejdzie. W pracy nic mi nie wychodzi, stracę. Koledzy mnie zawodzą, wszyscy się ode mnie odwracają. Ciągle wszystkiego mi mało, nic mi się nie udaje. Nikt mnie nie potrzebuje jestem do niczego.

Stał za nim cicho anioł stróż i notował każde słowo. Tramwaj zatrzymał się, mężczyzna wysiadł i odszedł w swoją stronę, a anioł po chwili pomyślał tylko: „Jakże dziwne życzenia miał ten człowiek.”

Bo przecież – pomyśl – czy to nie były życzenia, tyle że wypowiedziane odwrotnie? Gdy krzyczysz w myślach:

„Nikt mnie nie potrzebuje” – jakie myśli przyciągasz tym stwierdzeniem?

Gdy nieustannie powtarzasz:

"Wszystko się wali" – czy nie stajesz się architektem własnych upadków?

Ta przypowieść uczy prostego, lecz potężnego prawa:

słowa i myśli kształtują rzeczywistość i nie chodzi tu o magiczną formułkę, ale o wpływ, jaki ma na nas wewnętrzny monolog. Jeśli karmimy umysł czarnymi prognozami, zaczynamy je dostrzegać wokół siebie – bo uwaga szuka dowodów.

A jak by to było, gdybyśmy zwyczajnie zaczęli odwracać te nawykowe stwierdzenia? Jeśli zamiast lamentu zaczęlibyśmy siebie pytać: „Co mogę zrobić dziś, by to zmienić?” – świat też zacznie odpowiadać inaczej.

Anioł, który zapisał wszystkie skargi, widział w nich nie tylko żal, lecz i zaproszenie – bo każde słowo jest jak ziarenko, które kiełkuje bez względu na to, czy będziesz siać ziarna zwątpienia, czy ziarna działania i nadziei.

I jeszcze jedno – czasem to, co nazywamy „rzeczywistością”, jest tylko echem naszych najczęstszych myśli i nawykowych postaw, które nie koniecznie idą w parze z naszymi oczekiwaniami.

Może warto wysiąść z tego tramwaju przekonań, przetrzeć oczy i zapytać samego siebie: „Jak inaczej mogę to zobaczyć?”



Lech Martynów

PROFUZZJAN

Kim jestem?

Lech Martynów – trener, autor, twórca autorskiej metody pracy nad sobą.

W Akademii Tożsamości i Świadomej Kreacji pomagam ludziom odkrywać własną tożsamość, rozpoznawać mocne strony i świadomie kształtować swoją drogę zawodową oraz osobistą.

Pracuję z osobami, które stoją przed zmianą, szukają nowego kierunku, zmagają się z brakiem motywacji lub chcą na nowo odnaleźć sens i energię do działania.

Sam przeszedłem znaczącą przemianę zawodową. Doświadczenie to stało się dla mnie inspiracją do stworzenia metody, dzięki której pokazuję, że zmiana nie musi oznaczać zaczynania wszystkiego od zera.

Każdy z nas ma już zasoby, na których może budować: wiedzę, doświadczenie, kompetencje i talenty.

Kluczem jest ich odkrycie, właściwe wykorzystanie i świadome ukierunkowanie własnego potencjału.

Podczas warsztatów i spotkań, odwołując się do własnej historii oraz praktycznych narzędzi rozwoju.

Inspiruję uczestników do podejmowania świadomych decyzji i wprowadzania zmian z poszanowaniem równowagi między życiem zawodowym a prywatnym.

Moja autorska metoda pracy nad sobą łączy prostotę działania z głębokim spojrzeniem na człowieka.

Pomaga lepiej zrozumieć siebie, odzyskać motywację, rozpoznać własne możliwości i znaleźć drogę, która jest zgodna z osobistymi wartościami oraz tożsamością.

Może być szczególnie pomocna w momentach zawodowego wypalenia, utraty energii, poczucia zagubienia czy potrzeby rozpoczęcia nowego etapu życia.

Jestem również autorem książki „Wewnętrzny Mówca. Zaginiony Projekt Człowiek” – propozycji dla osób, które chcą głębiej poznać siebie i świadomie rozwijać swój potencjał.

Łączę w niej refleksję nad pracą i biznesem, szczęściem osobistym, relacjami oraz duchowym wymiarem ludzkiego życia.

Współczesny świat zmienia się szybciej niż kiedykolwiek. Zmieniają się sposoby komunikacji, relacje i nasze rozumienie samych siebie. W natłoku oczekiwań, informacji i gotowych wzorców łatwo stracić kontakt z tym, co naprawdę ważne.

Wierzę, że odpowiedzi, których szukamy, często zaczynają się od lepszego poznania samych siebie.

Dlatego zapraszam do wspólnej podróży, której celem jest odkrycie własnej tożsamości, świadome korzystanie z posiadanych zasobów i tworzenie życia, które jest naprawdę nasze.

W czym pomaga Akademia?

Odkrywanie tożsamości – lepsze rozumienie siebie, swoich wartości i potrzeb.

Zmiana zawodowa – dostrzeganie nowych możliwości i wykorzystywanie posiadanych kompetencji.

Odzyskiwanie motywacji – odnajdywanie energii do działania i realizacji zamierzeń.

Świadoma kreacja – rozwijanie postaw wspierających codzienne decyzje i osobisty rozwój.

Harmonia życia – łączenie rozwoju zawodowego z tym, co ważne w życiu prywatnym

Poznaj „Wewnętrznego Mówcę”

W książce „Wewnętrzny Mówca. Zaginiony Projekt Człowiek” zapraszam do refleksji nad własną tożsamością, siłą wewnętrznego dialogu, szczęściem i możliwościami człowieka.

To podróż w głąb siebie, która może pomóc spojrzeć na własne życie z nowej perspektywy.

TWOJA TOŻSAMOŚĆ TO TWÓJ NAJWIĘKSZY SKARB.

Odkryj ją. Żyj nią. Dziel się nią.

•

Dołącz do Akademii Tożsamości i Świadomej Kreacji

Poznaj siebie lepiej i odkryj nowe możliwości.

Więcej informacji i zapisy:

<https://lechmartynow.com/akademia/>

Spis treści

1

7 FILARÓW ŚWIADOMEJ KREACJI I NAWYKÓW SKUTECZNEJ POSTAWY

Mentalna Transformacja. Samoświadomość.
Nawyk Jako Architekt Codzienności.

2

Filar I POSTAWA SZCZĘŚCIA

Katalog Szczęścia. Sztuka Powtarzania. Dokonywanie Wyboru
Idee. Świadoma Autosugestia. Precyzowanie Przedmiotu
Autosugestii. Podświadoma Przemiana Sugestii

3

Filar II POSTAWA PRZEWODNICTWA

Czym Jest Przewodnictwo I Jak Je Wytrenować W Sobie.
Afirmacja Utrwalająca Moc Przewodnictwa. Wprowadzenie.

4

Filar III POSTAWA ŻARLIWOŚCI

Klucz Do Realizacji Twoich Marzeń. Prawo
Kompensaty.

5

Filar IV POSTAWA SPOKOJNEGO UMYŚŁU

Wprowadzenie. Dlaczego Warto Dążyć Do
Spokojnego Umysłu? Medytacja.

6

Filar V POSTAWA WYTRWAŁOŚCI

Analiza Blokad. Jak Wytrenować W Sobie
Wytrwałość?

7

Filar VI POSTAWA KREATYWNOŚCI

Wprowadzenie. Jak Trenować Kreatywność?

8

Filar VII POSTAWA UCZCIWOŚCI

Postawa Uczciwości Jako Fundament Życia.
Uczciwość Jako Codzienny Wybór. Jak Wytrenować
Uczciwość?

7 Filarów Świadomej Kreacji i Nawyków Skutecznej Postawy



Być może dziś jeszcze nie wierzysz, że możesz więcej.
Może wydaje Ci się, że dobre życie zarezerwowane jest tylko dla
nielicznych.
Ale skoro tu jesteś – to znaczy, że podjąłeś decyzję, by ruszyć z miejsca.

Zostań ze mną, a pokażę Ci, jak 7 Filary Świadomej Kreacji, które za
pomocą Nawyków Skutecznej Postawy, pozwolą Ci budować sukces
każdego dnia – świadomie, z pasją i z odwagą.

Bo prawdziwy sukces to nie koniec drogi.
To sztuka nieustannego wchodzenia wyżej i inspirowania innych, by też
zaczęli wspinać się po swoje.

Niezależnie od tego, na jakim etapie jesteś – Akademia Tożsamości i Nawyków Skutecznej Postawy pomoże Ci zbudować trwałą przewagę.

Wytrenowanie tych nawyków sprawi, że staniesz się osobą o postawie zwycięzcy, kimś, kto inspiruje innych i wyznacza kierunek. Z czasem Twoja przemiana stanie się nieodwracalna – już nigdy nie zejdziesz poniżej poziomu, który osiągniesz.

To program dla ludzi, którzy chcą wspinać się na swój Mount Everest, nie tylko z ambicji, lecz z potrzeby spełnienia i świadomego życia.

Jesteś gotowy, by wyruszyć? W takim razie – witaj w Akademii. Twoja podróż właśnie się zaczyna, ale **to nie koniec to dopiero początek!**

Każdy z nas nosi w sobie bagaż doświadczeń, które kształtują naszą codzienność. Dla niektórych te doświadczenia stają się fundamentem do rozwoju, dla innych jedynie wspomnieniem, które nie prowadzi do zmiany.

Dla jednych są to pamiętniki, dla innych skarbnice lekcji życiowych. Analiza tych doświadczeń, niezależnie od formy, może przynieść niezwykle pozytywne efekty w naszej codzienności.

Niestety, są też tacy, którzy ignorują te lekcje, powtarzając te same błędy i zdumiewając się, gdy rezultaty ich działań nie są zadowalające.

Właśnie tym osobom chciałbym poświęcić ten ebook, zapraszając ich do wspólnej refleksji i zmiany nastawienia. Ebook ma być przewodnikiem po tym czego możesz oczekiwać uczestnicząc w zajęciach Akademii.

Doświadczenie filarów świadomej tożsamości jest naturalnym sposobem odkrycia siebie, które prowadzi każdego do wiedzy o tym kim jesteś, co czujesz i jaki masz wpływ.

Kluczowe jest, aby być w ciągłej gotowości na nowe, nieprzewidywalne wyzwania, które mogą pojawić się w trakcie naszej wędrówki przez życie. Warto zatem przyjrzeć się, jak możemy przekształcić swoje życiowe lekcje w nawyki, które pozwolą nam osiągnąć miarodajny sukces.

Mentalna transformacja

Wielu z nas pragnie zmiany, ale nie zawsze wie, jak się do niej zabrać.

Dlatego w oparciu o ten ebook stworzyłem program, którego celem jest doświadczenie “przemiany mentalnej”.

Jego celem jest zapoznanie Cię z filarami świadomej tożsamości i nauczenie nawyków, które są narzędziem w podróży do odszukania własnej tożsamości oraz umocnienia się w tej postawie.

Program do którego Cię zapraszam nie skupia się jedynie na teorii, ale oferuje praktyczne techniki, które pomagają w wprowadzeniu zmian w codziennym życiu.

Odkryjesz w nim to, jak wykorzystać swój potencjał i stworzyć nowy umysł, jako narzędzie do świadomego kreowania swojego życia oraz osiągania sukcesów na własnych zasadach.

Nauczysz się, jak wprowadzać w życie postawy, dzięki którym nikt nie będzie Ci mówił, jak masz żyć. Postawy, które staną się integralną częścią Twojej codzienności.



Tam znajdziesz wszystko, czego potrzebujesz do swojej podróży - podróży do lepszego świata.

Człowiek nie żyje z dnia na dzień w próżni. Każdego ranka budzi się z określonym sposobem myślenia, reagowania i interpretowania otaczającej go rzeczywistości.

Często działa według schematów, których istnienia nawet nie dostrzega.

To właśnie one wpływają na jego decyzje, relacje, codzienne zachowania, osiągnięte rezultaty oraz poczucie sensu.

Nazywamy je nawykami.

Jednak za każdym nawykiem kryje się coś głębszego – sposób, w jaki postrzegamy siebie, świat i swoje miejsce w nim.

Samoświadomość zaczyna się w chwili, gdy przestajemy jedynie reagować na życie, a zaczynamy przyglądać się temu, kim jesteśmy, dlaczego działamy w określony sposób i z jakiego poziomu podejmujemy decyzje.

Nawyki nie powinny być traktowane wyłącznie jako narzędzia do osiągnięcia kolejnych celów.

Ich prawdziwe znaczenie ujawnia się wtedy, gdy pomagają nam odkrywać i wzmacniać tożsamość człowieka, którym chcemy być.

Nie chodzi zatem o to, aby za pomocą nawyków jedynie zrealizować określony plan, lecz aby poprzez świadome działanie stawać się osobą, która żyje w zgodzie ze swoimi wartościami i wewnętrznym potencjałem.



Siedem Filarów Świadomej Kreacji i Nawyków Skutecznej Postawy, jako system świadomego rozwoju nie jest zbiorem przypadkowych zasad ani kolejnym zestawem technik motywacyjnych. To autorski system rozwoju człowieka, który traktuję jako mapę prowadzącą od samoświadomości do świadomego działania.

Jego fundamentem jest zrozumienie, że zmiana zewnętrznego życia zaczyna się od poznania własnego wnętrza.

Zanim zapytamy: Co chcę osiągnąć?, warto zadać sobie pytanie: Kim chcę się stać i jaką tożsamość chcę świadomie rozwijać?

Każdy z nas może przyjmować różne role i tożsamości – jesteśmy rodzicami, partnerami, przedsiębiorcami, twórcami, liderami czy uczniami życia.

W zależności od tego, którą z nich chcemy rozwijać, możemy skierować na nią swoją uwagę, poddać ją refleksji i świadomie kształtować sposób, w jaki ją wyrażamy.

Tożsamość nie jest jedynie efektem osiągniętych celów, ona może stać się punktem wyjścia do naszych decyzji, nawyków i codziennych działań.

Najpierw odkrywamy, kim chcemy być. Następnie budujemy nawyki, które tę tożsamość wyrażają i wzmacniają.

Nigdy na odwrót.

7 Filarów Świadomej Tożsamości obejmuje kluczowe obszary ludzkiego funkcjonowania: świadomość, odpowiedzialność, relacje, działanie, sens i rozwój.

Razem tworzą kierunek, który pomaga przechodzić:

- od nieświadomych reakcji do świadomego wyboru,
- od chaosu wewnętrznego do większej harmonii,
- od poczucia bezradności do sprawczości,
- od życia według cudzych schematów do odkrywania własnej tożsamości,
- od przypadkowego działania do życia opartego na wartościach.

Nawyk jako architekt codzienności

Większość ludzi sądzi, że o jakości życia decydują pojedyncze wielkie decyzje.

Tymczasem prawda jest znacznie prostsza i jednocześnie bardziej wymagająca: o naszym losie decyduje to, co robimy każdego dnia.

Nawyk jest jak niewidzialny architekt – po cichu projektuje nasze myśli, emocje i działania. Jeśli jest świadomy i spójny z wartościami, buduje stabilny, solidny dom.

Jeśli jest chaotyczny lub destrukcyjny, prowadzi do pęknięć, frustracji i wewnętrznego rozdarcia.

7 Filarów Świadomej Tożsamości porządkuje tę przestrzeń. Uczy nas, że zanim zaczniemy zmieniać świat wokół siebie, musimy uporządkować świat wewnętrzny.

To dlatego pierwsze nawyki koncentrują się na odpowiedzialności, intencji i świadomości.

Bez nich każda zmiana zewnętrzna będzie nietrwała, a każdy sukces – pusty.

Jednym z największych problemów współczesnego człowieka jest życie w trybie reaktywnym.

Reagujemy na ludzi, okoliczności, emocje i wydarzenia, często oddając im władzę nad sobą.

7 Filarów uczy nas czegoś przeciwnego: życia w oparciu o wybór.

To subtelna, ale fundamentalna różnica.

Stosowanie tych nawyków w codziennym życiu sprawia, że przestajemy być ofiarami sytuacji, a zaczynamy być ich współtwórcami.

Zamiast pytać „dlaczego mnie to spotyka?”, zaczynamy pytać „czego mogę się z tego nauczyć?” i „jaką postawę wybieram?”.

To moment przełomowy, ponieważ wraz z nim pojawia się wewnętrzna wolność – niezależna od warunków zewnętrznych.

Wpływ 7 Filarów Świadomej Kreacji na codzienne życie.

Siedem filarów nie działa jedynie na poziomie idei.

Ich prawdziwa moc ujawnia się w codziennych, zwyczajnych sytuacjach: w rozmowach z bliskimi, w podejmowaniu decyzji zawodowych, w reagowaniu na stres, porażkę czy sukces.

Dzięki nim uczymy się:

- działać w zgodzie z wartościami, a nie chwilowymi emocjami,
- budować relacje oparte na zrozumieniu, a nie rywalizacji,
- nadawać sens działaniom, zamiast jedynie „być zajęтым”,
- zachowywać równowagę między działaniem a regeneracją sił,
- być w progresie proaktywności, bez popadania w prozę życia.

Każdy z filarów wzmacnia pozostałe. Pominięcie jednego powoduje zachwianie całości.

To właśnie ich systemowy charakter sprawia, że są tak skuteczne – nie działają fragmentarycznie, lecz całościowo, obejmując umysł, obejmują serce i emocje, ciało i ducha.

Dlaczego 7, a nie mniej?

Liczba siedem nie jest przypadkowa.

Obejmuje pełne spektrum ludzkiego rozwoju począwszy od radosnego usposobienia, spełnienia i samodyscypliny poprzez intencjonalne wypełnianie czasu swoim życiem.

Przez budowanie relacji z innymi, po ciągłe odnawianie siebie w tak zwanym progresie pro aktywności zachowując umiar, aż po bycie we wszystkim uczciwym, mającym na celu uczciwe podejście do siebie, świata i ludzi.

Człowiek, który praktykuje wszystkie te 7 filarów, nie tylko osiąga cele, ale potrafi utrzymać wewnętrzną spójność i sens nawet w obliczu trudności.

Siedem nawyków skutecznej postawy tworzy rytm życia – podobny do oddechu. Działanie i refleksja, wysiłek i regeneracja, indywidualność i współpraca.

Dzięki temu rozwój nie staje się źródłem presji, lecz naturalnym procesem rozwoju i wzrastania.

Zalety praktykowania 7 Filarów Świadomej Kreacji

Kluczową cechą tej postawy jest umiejętność korzystania z mądrości grupy.

Osoba praktykująca 7 filarów świadomej tożsamości rozumie, że żaden człowiek nie posiada pełnego obrazu rzeczywistości.

Dlatego świadomie zaprasza innych do współtworzenia rozwiązań, doceniając różnorodność perspektyw, talentów i doświadczeń.

Nie boi się odmiennych opinii – przeciwnie, traktuje je jako szansę na rozwój i poszerzanie własnej świadomości.

Synergia, która powstaje dzięki spójności tych postaw, działa jak mechanizm wzmacniający.

Poszczególne nawyki nie funkcjonują w izolacji – wzajemnie się uzupełniają i potęgują swój wpływ.

Dzięki temu osoba ta potrafi osiągać rezultaty, które znacząco przewyższają sumę pojedynczych działań.

Jej skuteczność nie jest efektem chwilowego zrywu, lecz trwałego sposobu myślenia i bycia.

Wpływ tej postawy wykracza daleko poza samą tylko postawę tej osoby, bo otoczenie, w którym funkcjonuje taka osoba, stopniowo staje się zdrowsze, bardziej harmonijne i inspirujące.

Ludzie uczą się od niej odpowiedzialności, współpracy i świadomego działania na co dzień.

Praktykowanie 7 filarów tożsamości prowadzi do tworzenia środowiska, w którym rozwój jest naturalnym procesem, a relacje stają się źródłem siły, a nie napięcia.

Najważniejsze jednak jest to, że 7 filarów tożsamości nie obiecuje szybkich efektów ani łatwych rozwiązań.

Oferuje coś znacznie cenniejszego: **trwałą transformację.**

Filary świadomej kreacji jako droga, nie cel.

Najważniejsze jednak jest to, że 7 filarów tożsamości nie obiecuje szybkich efektów ani łatwych rozwiązań. Oferuje coś znacznie cenniejszego, trwałą transformację.

Ich stosowanie to proces i podróż, która nigdy się nie kończy.

Każdego dnia wracamy do nich na nowo – z większą świadomością, pokorą i dojrzałością.

Dlatego 7 filarów tożsamości jest tak ważne w naszym życiu. Nie dlatego, że czynią nas „lepszymi” od innych, lecz dlatego, że pozwalają nam stać się bardziej sobą.

A człowiek, który żyje w zgodzie ze sobą, naturalnie wpływa pozytywnie na świat, w którym żyje.

To właśnie w tym tkwi ich prawdziwa siła.

W życiu każdy dokonuje wyboru, każdy wybiera swoją drogę – niezależnie od tego, czy robisz to świadomie, czy nie.

Wierzę, że gdy odnajdziesz swoją drogę i osiągniesz sukces, będziesz gotowy dzielić się nim z innymi, służąc im, ponieważ zrozumiesz swoje posłannictwo.

Masz ku temu wszelkie możliwości. "7 Filarów Świadomej Tożsamości" to przede wszystkim zrozumienie swojego celu i praktykowanie zasad, które prowadzą do powtarzalnych i zaplanowanych osiągnięć w życiu.



FILAR I

POSTAWA SZCZĘSCIA



Czy to ucieczka od trudnych sytuacji, awans zawodowy, czy może kochająca rodzina?

A może to wszystko jednocześnie?

Szczęście to stan umysłu i postawa, którą można wytrenować, a jego zrozumienie jest pierwszym krokiem do jego osiągnięcia. Czym zatem jest szczęście?

Zastanów się, co dla Ciebie oznacza szczęście.

Czy to uczucie radości, czy trwałej postawy życiowej?

Czy kiedykolwiek rozmawiałeś o szczęściu z kimś innym?

Pytanie o szczęście jest fundamentalne – czy wierzysz, że możesz być szczęśliwy, czy może uważasz, że jest zarezerwowane dla innych, że droga do szczęścia jest zawiła?

Szczęście jest w zasięgu ręki każdego, ale wymaga od Ciebie świadomego działania. Nie musisz czekać na idealne okoliczności, aby je osiągnąć. Zdecyduj, że chcesz być szczęśliwy i podejmij kroki, aby to zrealizować.

Każdy z nas doświadcza trudności, które mogą przytłaczać. Niektórzy mogą czuć się, jak ofiary losu, inni nieustannie walczą o lepsze życie, nie zauważając, że kręcą się w kółko, nie osiągając prawdziwego spełnienia. Chciałbym Cię zaprosić do refleksji nad tym, co oznacza prawdziwe szczęście, i czy jesteś gotów podjąć wyzwanie, by je osiągnąć.

Jak wytrenować postawę szczęścia? Szczęście nie jest tylko zbiorem okoliczności, ale stanem umysłu, który można rozwijać. Czy kiedykolwiek czułeś "motylki w brzuchu"? Czy masz marzenia, które mogą przyczynić się do Twojego szczęścia? Może nigdy nie zastanawiałeś się nad tym, bo życie wydaje się być jedynie serią rutynowych obowiązków.

Ćwiczeniem przybliżającym do postawy szczęścia jest tak zwany; **„Katalog Szczęścia”**.

Aby poprawić jakość swojego życia i zwiększyć poziom radości, stwórz swój osobisty katalog szczęścia.

Zatrzymaj się na chwilę i wymień przynajmniej dziesięć rzeczy lub sytuacji, które przyniosłyby Ci szczęście lub spełnienie. Pozwól, aby wyobraźnia poprowadziła Cię do tego, czego naprawdę pragniesz.



1.1 Katalog szczęścia

To pierwsze ćwiczenie w module Postawa Szczęścia, które pozwoli Ci uświadomić sobie, co naprawdę Cię uszczęśliwia – i jak możesz świadomie te elementy pielęgnować w swoim życiu.

Celem tego etapu jest stworzenie Twojego osobistego Katalogu Szczęścia – listy rzeczy, sytuacji, ludzi i doświadczeń, które budzą w Tobie poczucie radości, spełnienia i harmonii.

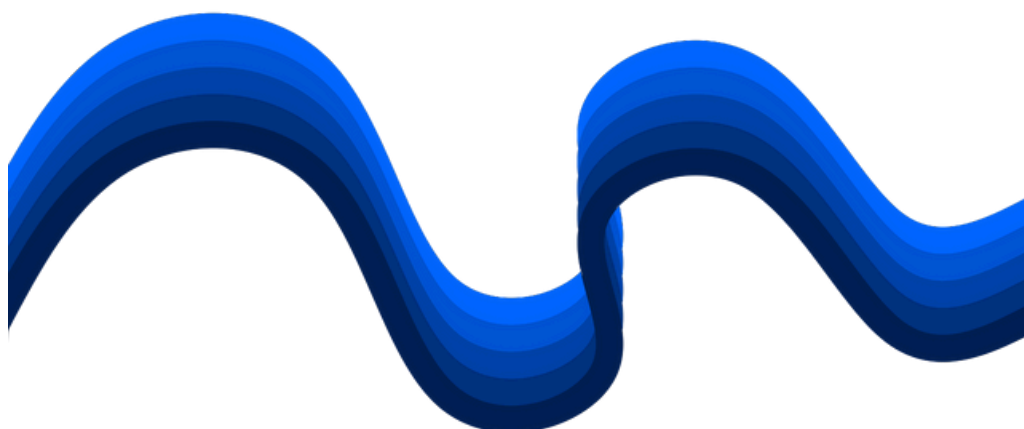
Nie chodzi tu o chwilowe zachwyty, ale o to, co naprawdę rezonuje z Twoim wnętrzem i daje Ci głębsze poczucie sensu. To ćwiczenie przygotuje Twój umysł do dalszej pracy z afirmacją, wizualizacją i intencją – czyli z narzędziami, które będą fundamentem kolejnych etapów kursu.

Usiądź wygodnie i zrób kilka spokojnych oddechów, pozwól myślom się uspokoić i nie szukaj niczego na siłę. Nie próbuj wymyślać tego, co powinno Cię uszczęśliwiać – po prostu pozwól obrazom i odczuciom pojawić się same.

Zamknij oczy i przez chwilę obserwuj, co pojawia się na ekranie Twojego umysłu. To właśnie z tych pierwszych, szczerých impulsów powstanie Twój katalog.

1.2 Sztuka powtarzania

Wprowadź do swojego codziennego harmonogramu element samodyscypliny, aby intencjonalne słowa mogły być powtarzane przynajmniej trzy razy dziennie przez pierwsze 30 dni, a następnie kolejne 30 dni, i tak dalej. Powtarzaj to ćwiczenie rano, w południe i wieczorem, najlepiej tuż przed snem.



Krok 1: Zapisz swoje źródła szczęścia

Na kartce, w notatniku lub w formularzu kursu wypisz przynajmniej 10 rzeczy, sytuacji lub pragnień, które wywołują w Tobie poczucie radości, wdzięczności, spełnienia lub wewnętrznego spokoju.

To mogą być rzeczy proste – zapach kawy o poranku, spacer z kimś bliskim, cisza w lesie, taniec, śmiech, muzyka, czy uczucie bycia potrzebnym.

Mogą to też być rzeczy wielkie – sukces zawodowy, miłość, podróż, artystyczne spełnienie, wolność finansowa. Najważniejsze: zapisuj tylko to, co naprawdę czujesz.

Krok 2: Pogłębienie – jak formułować swoje marzenia

Zanim przejdziemy dalej, zatrzymaj się i poczuj każde z wymienionych marzeń.

Przeczytaj je powoli i zapytaj siebie:

- Czy to marzenie jest naprawdę moje?
- Czy wywołuje we mnie ekscytację lub spokój?
- Czy czuję, że jego spełnienie jest możliwe – nawet jeśli dziś nie wiem jak?

Krok 3: Zasady tworzenia skutecznego katalogu

1. Formułuj konkretnie – nawet jeśli na początku Twoje marzenie jest ogólne, postaraj się nazwać jego istotę.
2. Zbuduj z nim emocjonalne połączenie – poczuj, że naprawdę tego chcesz.
3. Wyobraź sobie, jak wyglądałoby Twoje życie, gdyby to marzenie już się spełniło.
4. Sprawdź wykonalność – nie po to, by ograniczać siebie, lecz by wiedzieć, od czego zacząć.
5. Powtarzaj i odczuwaj – regularnie wracaj do swojego katalogu i obserwuj co się dzieje.
6. Unikaj rozpraszaczy i sceptyków.
7. Zmieniaj intencje i je aktualizuj.



Krok 4: Przygotowanie „podłoża” pod marzenia

Zanim przejdziemy do pracy z afirmacją, zadбай o stan swojego umysłu. Wyobraź go sobie jak ogród, w którym sadzisz nasiona, żeby wzrosły, ziemia musi być miękka, czysta i żyzna.

Przygotuj przestrzeń – fizycznie i mentalnie.

Wycisz się, włącz muzykę w tonacji 432 Hz (harmonizującą z naturalną częstotliwością Ziemi). Zamknij oczy i pozwól sobie poczuć harmonię – jakbyś sam stawał się częścią rytmu natury.

Kiedy poczujesz spokój i skupienie, zacznij powtarzać w myślach słowa afirmacji: „Z każdym dniem i pod każdym względem powodzi mi się coraz lepiej i lepiej.”

To prosta, ale potężna metoda opracowana przez Émile’a Coué, stosowana również w systemie Kontroli Umysłu José Silvy. Dzięki niej umysł uczy się przyjmować pozytywne przekonania i tworzy przestrzeń dla nowych idei.

Krok 5: Integracja

Kiedy Twoje myśli są spokojne, a ciało rozluźnione – wracaj do swojego Katalogu Szczęścia. Czytaj go powoli, z zamkniętymi oczami, nie oceniaj i nie analizuj.

Pozwól, by obrazy z katalogu ożyły w Twojej wyobraźni – jakbyś już w tym żył. To pierwszy moment świadomego kreowania Twojej rzeczywistości.

Nie musisz znać szczegółów wystarczy, Twoja intencja i otwartość. Bo przyszłości nie da się przewidzieć – ale można ją stworzyć.

Wyrażaj entuzjazm, bo Twoje marzenia są ziarnami, które właśnie zasiałeś. Od dziś pielęgnuj je codziennie – poprzez uwagę, afirmację i wdzięczność.

Ten proces ma sens i działa – pozwól mu działać.

Nie spiesz się, nie oceniaj, nie wątp.

Po prostu ucz się tworzyć szczęście od wewnątrz.



To właśnie dzięki niej możliwe jest utrwalenie nowych przekonań, nawyków i wzorców myślenia, które stopniowo przekształcają Twoją rzeczywistość.

Celem ćwiczenia jest:

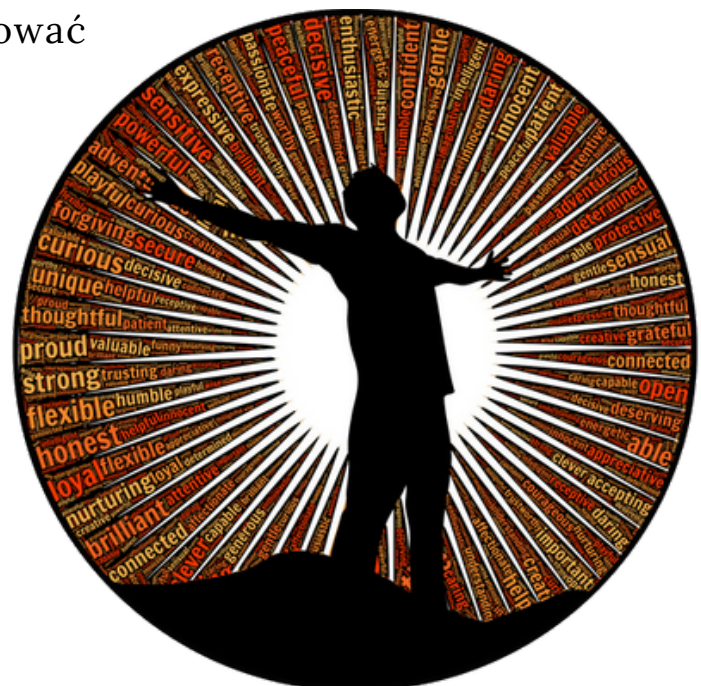
- Ugruntowanie nowych, pozytywnych przekonań poprzez regularną praktykę.
- Zbudowanie samodyscypliny i konsekwencji w działaniu.
- Zestrojenie umysłu z częstotliwością sukcesu, spokoju i szczęścia.
- Wzmocnienie poczucia sprawczości i wiary w to, że Twoje słowa tworzą rzeczywistość

2.4 Świadoma Autosugestia

To proces, w którym własne myśli, emocje i obrazy wpływają na twoje działania, decyzje i rezultaty w życiu.

W tej lekcji nauczysz się świadomie kierować
autosugestią, aby stała się
twoim sprzymierzeńcem
– nie przeciwnikiem.

Poznasz różnicę między sugestią,
a autosugestią, zrozumiesz
mechanizm działania podświadomości
i nauczysz się świadomie
wybierać myśli,
które kształtują twoją rzeczywistość.



1. Czym jest sugestia?

Sugestia to myśl lub przekonanie pochodzące z zewnątrz, które próbuje wpłynąć na twoje postrzeganie, emocje lub decyzje. Czasami dzieje się to w sposób subtelny – przez opinię, ton głosu, przekaz medialny czy emocjonalny nacisk.

To, czy sugestia zakorzeni się w twoim umyśle, zależy wyłącznie od twojej zgody i stopnia świadomości. „Sugestia nie ma mocy, dopóki jej nie przyjmiesz.”

Jeśli jesteś świadomy i potrafisz rozpoznać cudzą sugestię – nie ma ona nad tobą władzy. Jeśli jednak pozwolisz jej przeniknąć do twojej podświadomości, staje się częścią twojego wewnętrznego świata.

2. Czym jest autosugestia?

Autosugestia to świadome kierowanie własnymi myślami, tak aby wpływać na podświadomość i utrzymywać w niej wybrane idee, przekonania i emocje.

Jest to proces, w którym sam tworzysz i powielasz wzorce, które chcesz widzieć w swoim życiu.

Nieświadoma autosugestia potrafi wyrządzić szkody – ponieważ powtarzasz w głowie to, czego nie chcesz („Nie dam rady”, „Zawsze mam pecha”).

Świadoma autosugestia natomiast programuje twoją podświadomość w kierunku dobra, sukcesu i spokoju wewnętrznego.

„To, co powtarzasz z wiarą, staje się twoją rzeczywistością.”

3. Potęga podświadomości

Twoja podświadomość to centrum rejestrujące każdy obraz, dźwięk i emocję, jakie przeżywasz.

Nie śpi – działa 24 godziny na dobę, przez całe twoje życie.

Nie ocenia – po prostu przyjmuje to, co jej przekazujesz.

Dlatego, jeśli przez powtarzanie słów, myśli i emocji będziesz zasiewać w niej pozytywne idee – zaczniesz współpracować z tobą, tworząc nową, korzystną rzeczywistość.



Natomiast jeśli będziesz ją karmić lękiem, brakiem wiary i pesymizmem – będzie to utrwalać w twoim życiu te same schematy.

4. Jak działa proces autosugestii

Autosugestia jest jak strumień energii, który kierujesz w wybranym przez siebie kierunku:

- myśli tworzą idee,
- idee tworzą emocje,
- emocje tworzą działanie,
- działanie tworzy rezultat.

Powtarzając myśl – drążysz w umyśle ścieżkę, którą z czasem płynie coraz silniejszy nurt.

Z początku to strumień, później rzeka, aż w końcu potężny nurt energii, który tworzy trwałą nawyk skutecznego postawy. Wyobraź sobie, że każda pozytywna autosugestia to nowy kanał, którym płynie energia twojego charakteru.

5. Ujarzmienie wyobraźni przez autosugestię

Twoja wyobraźnia jest potężnym narzędziem kreacji, ale potrzebuje sterowania. Autosugestia to właśnie mechanizm sterowania wyobraźnią – sposób, by utrzymać ją w ryzach i skierować na to, co chcesz osiągnąć.

Kiedy powtarzasz ideę z emocją, twoja podświadomość zaczyna ją traktować jako prawdę. Z czasem nie musisz już o niej myśleć – działa automatycznie.

W ten sposób powstają nawyki skutecznego postawy – nowy sposób bycia, reagowania i tworzenia.

6. Świadoma autosugestia w praktyce

1. Ustal przedmiot autosugestii.

Wybierz jedną ideę lub myśl, którą chcesz utrwalić (np. „Jestem spokojny i zrównoważony w każdej sytuacji.”).

2. Powtarzaj ją codziennie z emocją.

Rano po przebudzeniu i wieczorem przed snem – kiedy umysł jest najbardziej chłonny.

3. Wizualizuj efekt końcowy.

Zobacz siebie takiego, jakim chcesz być – pewnego, spokojnego, szczęśliwego.

4. Wypowiadaj ją z wdzięcznością.

Nie proś – dziękuj, jakby to już się działo.

5. Unikaj sprzecznych myśli.

Jeśli pojawia się wątpliwość, natychmiast ją zastąp pozytywnym obrazem lub nową afirmacją.

7. Efekty świadomej autosugestii

Stosowana regularnie, świadoma autosugestia:

- wzmacnia wiarę w siebie,
- zwiększa poczucie wpływu i odpowiedzialności,
- przekształca negatywne wzorce myślenia,
- podnosi jakość decyzji i relacji,
- otwiera drogę do twórczego działania i spokoju wewnętrznego.
-

Zadanie dla uczestnika

Zapisz w swoim dzienniku autosugestii odpowiedzi na poniższe pytania:

1. Jaka autosugestia będzie moim przewodnikiem przez najbliższy tydzień?
2. (np. „Z ufnością tworzę każdy nowy dzień.”)
3. Jakie emocje czuję, kiedy ją wypowiadam?
4. Jakie przeszkody lub myśli próbują mnie od niej odciągnąć?
5. Jak mogę je zastąpić nowymi, pozytywnymi przekonaniami?

Czas pracy: 15–20 minut dziennie przez 7 dni.

Cel: Ugruntować pozytywną ideę w podświadomości poprzez świadomą praktykę powtarzania i obserwacji.

Podsumowanie:

- Sugestia pochodzi z zewnątrz – autosugestia z wewnątrz.
- Świadoma autosugestia to proces kierowania myślą i emocją w wybranym kierunku.
- Powtarzana z wiarą tworzy nowe nawyki i wzorce skutecznej postawy.
- To, co powtarzasz, staje się twoim przekonaniem.
- Twoje przekonania tworzą twoje życie.

„Jesteś tym, co o sobie myślisz każdego dnia.”

Precyzowanie przedmiotu planowanej autosugestii

Celem tego modułu jest zrozumieć, czym jest przedmiot autosugestii i dlaczego wymaga precyzyjnego określenia.

Nauczysz się świadomie wybierać cel lub ideę, którą chcesz ulokować w podświadomości oraz poznasz zasadę „sprzężenia zwrotnego osiągnięć” i sposób budowania pewności siebie.

Odnosząc sukcesy opracujesz indywidualny plan działania i zaczniesz tworzyć wzorzec myślowy prowadzący do trwałej zmiany.

Rozpoczniesz proces automatyzacji pozytywnych nawyków poprzez regularną autosugestię.

Krok 1: Ustal swój przedmiot autosugestii

Zastanów się, co dokładnie chcesz w sobie ugruntować lub zrealizować.

Niech to będzie rzecz konkretna i możliwa do wizualizacji.

Przykłady:

- poprawa kondycji fizycznej i osiągnięcie określonej wagi,
- zrealizowanie planu zawodowego,
- codzienna praktyka wdzięczności lub uważności,
- wyrobienie nawyku regularnej nauki, pisanie czy działania z pasją.

Nie wybieraj rzeczy, które cię przytłaczają – zacznij od celów, które są realne i budujące.

Każdy zrealizowany krok stanie się dowodem na twoją skuteczność i wzmocni wiarę w siebie.

Krok 2: Zasada „sprzężenia zwrotnego osiągnięć”

David M. Clelland z Harvard University dowiódł, że każdy sukces napędza kolejne.

Dlatego zaczynaj od małych kroków

– tych, co do których masz pewność, że je wykonasz.

Z każdym małym zwycięstwem

twój wewnętrzny wizerunek rośnie w siłę.

Wiara w siebie staje się paliwem

dla kolejnych osiągnięć– tak działa

psychologiczny mechanizm autowzmacniania.



Krok 3: Buduj plan, który stanie się automatyczny

Zaplanuj działania, które: nie będą zbyt trudne, dadzą ci satysfakcję, będziesz w stanie powtarzać je regularnie.

Ćwicz tak długo, aż wykonywanie tego planu stanie się automatyczną czynnością, czyli nie będzie wymagać wysiłku ani przymusu.

Wtedy autosugestia działa najpełniej – twoja podświadomość zaczyna przejmować stery.

Krok 4: Zaufaj procesowi inkubacji

Każda idea jest jak nasiono. Potrzebuje:

- czasu,
- wiary,
- i pielęgnacji.

Tak jak ziarno bambusa rośnie w ukryciu nawet przez kilka lat, zanim ujrzy światło dzienne, tak samo twoje idee potrzebują okresu dojrzewania w podświadomości.

Dbaj o nie, podlewaj je wiarą i wytrwałością. Nie zniechęcaj się, gdy efekt nie pojawia się od razu – proces dojrzewa w ciszy.

Krok 5: Skoncentruj moc wyobraźni

Wyobraźnia to klucz do autosugestii. Zaczynij od wizualizowania tego, co chcesz osiągnąć – nawet jeśli jeszcze w to nie wierzysz.

To pierwszy etap, który nazywam „skanowaniem wszechświata”.

Z każdą powtórką twoja idea staje się bardziej realna, aż w końcu umysł uzna ją za fakt. Kiedy uwierzysz, że coś jest możliwe – tak się stanie. Kiedy uznasz, że coś jest niemożliwe – to również stanie się prawdą.

Podsumowanie:

- Autosugestia wymaga jasnego i konkretnego przedmiotu.
- Każdy sukces wzmacnia wiarę w kolejny (sprężenie zwrotne osiągnięć).
- Działanie staje się skuteczne, gdy przestajesz „chcieć”, a zaczynasz po prostu robić.
- Wyobraźnia jest twoim największym sprzymierzeńcem – to ona nadaje kierunek twojej woli.
- Pielęgnuj swoje idee tak, jak ogrodnik pielęgnuje ziarno – z troską, cierpliwością i zaufaniem.



Podświadoma przemiana sugestii w autosugestię

Celem tego modułu jest zrozumienie różnicy między sugestią a autosugestią. Nauczysz się, jak świadomie wprowadzać ideę do podświadomości. Wypracujesz technikę koncentracji i wewnętrznego dialogu afirmacyjnego oraz stworzysz własny zestaw afirmacji wspierających rozwój osobisty. Doświadczysz praktyki wyciszenia i pracy z intencją w stanie relaksu.

To ćwiczenie to ostateczny krok w procesie świadomej przemiany — moment, w którym sugestia staje się autosugestią. To właśnie tutaj twoja podświadomość przechwytuje ideę, którą karmisz ją z pełną intencją, i zaczyna nad nią pracować — cicho, nieprzerwanie, dla Ciebie.

Wymaga to ciszy, skupienia, determinacji i otwartości. Nie próbuj wymuszać niczego — po prostu prowadź siebie z pełną świadomością i spokojem.

Część 1: Przygotowanie do ćwiczenia

1. Znajdź spokojne miejsce, w którym nikt nie będzie ci przeszkadzał.
2. Usiądź wygodnie — najlepiej w fotelu, z głową lekko uniesioną ku górze (ok. 45°).
3. Włącz muzykę relaksacyjną (np. 432 Hz – częstotliwość harmonii i uzdrawiania).
4. Zamknij oczy i pozwól ciału się odprężyć.
5. Rozpocznij odliczanie od 100 do 1 — powoli, bez pośpiechu.
 - To ćwiczenie koncentracji.
 - Nie przeskakuj, nie rozpraszaj się.
 - Jeśli zgubisz rytm – zacznij od nowa.

Z czasem skrócisz proces naturalnie — poczujesz, że jesteś gotowy wejść w stan głębokiego skupienia szybciej.

Część 2: Wprowadzenie idei do podświadomości

Gdy poczujesz, że twój umysł się uspokoił:

- przywołaj myśl lub ideę, którą chcesz utrwalić,
- powtarzaj ją z pełną świadomością,
- niech każde słowo będzie dla ciebie znane, zrozumiałe i prawdziwe.

Nie używaj fraz przypadkowych

— używaj tych, które mają znaczenie i energię.

To nie prośba. To rozkaz dla twojego umysłu.

Powtarzaj powoli i zdecydowanie, z uczuciem wdzięczności, jakby już było dokonane.



FILAR II

POSTAWA PRZEWODNICTWA



Przewodnictwo – Zaufanie niewidzialnym siłom

Dziś poznasz jeden z najbardziej transformujących nawyków – Przewodnictwo. To postawa, która uczy zaufania – do życia, do siebie i do sił, które działają poza twoim zrozumieniem.

Pozwól, że poprowadzę cię przez tę lekcję krok po kroku.

Celem tego modułu jest zrozumieć, czym jest postawa przewodnictwa i jakie ma znaczenie w procesie rozwoju osobistego. Nauczysz się, jak zaufać niewidzialnym siłom natury i duchowości. Odkryjesz praktyczny sposób, aby ćwiczyć przewodnictwo na co dzień oraz doświadczysz stanu wewnętrznego spokoju i prowadzenia.

Moc Przewodnictwa

CZĘŚĆ 1: Czym jest przewodnictwo?

Przewodnictwo to mocne ugruntowanie wiary w powodzenie. To drugi z 7 filarów, który polega na oddaniu się pod przewodnictwo praw natury i prawa boskiego. Nie musisz wszystkiego kontrolować. Twoim zadaniem jest zaufać i pozostać w przepływie.

Kiedy to zrobisz – zyskasz stan, który nazywam **zerowym punktem umysłu**. W tym stanie przestajesz walczyć, analizować i przewidywać, a zaczynasz płynąć – w rytmie życia, zgodnie z jego grawitacją.

CZĘŚĆ 2: Zaufaj niewidzialnym siłom

Zrozumienie tej postawy pozwala ci patrzeć oczami duszy, bo kiedy oddajesz się przewodnictwu, wszystko w twoim życiu zaczyna działać się w idealnym porządku. Nie ma wrogów ani walki. Jest doświadczenie i nauka.

Każdy impuls, który do ciebie przychodzi, staje się prowadzeniem – twoim osobistym kompasem. Z czasem zrozumiesz, że nie musisz znać drogi. Wystarczy, że zaufasz temu, kto ją zna.

CZĘŚĆ 3: Wiara jako klucz

Bez wiary nic nie powstaje. To ona nadaje sens i kierunek twoim działaniom. Jeśli wątpisz – zamykasz dopływ energii. Jeśli wierzysz – otwierasz kanał przepływu mocy. Wiara jest więc mostem pomiędzy tobą a Niewidzialnym. W codziennych czynnościach – pracy, relacjach, zdrowiu – Bóg, Źródło, Wszechmoc mogą być twoimi partnerami, nauczycielami, doradcami. Twoim zadaniem nie jest kontrolować, ale pozwolić się prowadzić.

CZĘŚĆ 4: Ćwiczenie – „Oddanie się Przewodnictwu”

W tym ćwiczeniu ważne jest, abyś wszedł w stan spokoju i uważności. Zadbaj o powolne tempo i głęboki oddech – nie śpiesz się. Możesz włączyć w tle delikatną muzykę ambientową lub dźwięki natury, które pomogą ci się wyciszyć. Eksperymentuj z różnymi rodzajami muzyki. Pozwól, aby ten moment stał się twoją osobistą przestrzenią ciszy i skupienia.



Wprowadzenie do afirmacji

Afirmacja Utrwalająca Moc Przewodnictwa

Celem tego modułu jest:

- zrozumie, jak poprzez afirmację utrwalać w sobie postawę zaufania i oddania przewodnictwu,
- nauczenie się wprowadzać ciało i umysł w stan skupienia sprzyjający autosugestii,
- opanowanie afirmacji wzmacniającej poczucie harmonii, wiary i mocy twórczej,
- rozwinięcie praktyki codziennego powtarzania afirmacji jako formy duchowego treningu i programowania podświadomości.

Afirmacja utrwalająca moc przewodnictwa

„Mam w sobie wolną przestrzeń. Moją przestrzeń w wewnętrznym świecie wypełnia boski porządek. Rzeka boskiego pokoju zalewa moją duszę, umysł i serce. Jestem w objęciach odwiecznej mądrości, prawdy i piękna. Żyję w harmonii, odnoszę sukcesy i we wszystko obfituję. Wszystko mi sprzyja. Sukces, bogactwo i harmonijny dobrobyt obecne są w każdej płaszczyźnie mojego życia. Praca w ogrodzie życia jest spełnieniem moich marzeń. Każde działanie, poprzedzone inspiracją płynącą z góry i wyobrażeniem końcowego rezultatu jest moim sukcesem, drogą i siłą dającą przeogromną moc do dalszego działania.

Każde moje działanie jest pomnażaniem talentów i doświadczaniem obecności Boga. Każde działanie jest odnawianiem się w duchu, który dostarcza mi wszystkiego. Jestem wolny. Trwam w pokoju i jestem całkowicie zdrowy.

Każde działanie jest uwalnianiem mojego potencjału i kreatywności. Jestem wdzięczny za to wszystko i jeszcze więcej.

Dziękuję.”

Technika kontemplacji

Przygotowanie Do Afirmacji

Technika Kontemplacji

Zamknij oczy i zacznij kontemplować afirmację. Aby osiągnąć głębszy stan skupienia, możesz skorzystać z metody odliczania od 100 do 1.

Afirmacja

Teraz, kiedy jesteś w stanie głębokiego relaksu, powtarzaj w myślach lub na głos swoją afirmację:

„Mam w sobie wolną przestrzeń. Moja przestrzeń w wewnętrznym świecie wypełnia boży porządek, a rzeka bożego pokoju zalewa moją duszę, umysł i serce.

Jestem w objęciach odwiecznej mądrości prawdy i piękna. Żyję w harmonii, odnoszę sukcesy i we wszystko obfituję. Wszystko mi sprzyja: sukces, bogactwo i harmonijny dobrobyt na każdej płaszczyźnie mojego życia.

Praca w ogrodzie życia jest spełnieniem moich marzeń, a każde działanie poprzedzone inspiracją płynącą z góry oraz wyobrażeniem końcowego rezultatu jest moim sukcesem.

Każde moje działanie to ciągła afirmacja w moim wewnętrznym świecie i planowanie przyszłości zgodnie z zasadą jej tworzenia.

Każde działanie uwalnia mój potencjał i kreatywność. Jestem wdzięczny za to wszystko i jeszcze więcej. Dziękuję...”

Regularność afirmacji

**Kiedy przestajesz
kontrolować osiągasz stan
zerowy**

Regularność Afirmacji

Aby uzyskać jak najlepsze efekty, wracaj do afirmacji trzy razy dziennie.

Stwórz własną, naucz się jej na pamięć i powtarzaj w chwilach, gdy masz na to warunki.

Szczególnie zaleca się powtarzanie jej wieczorem, tuż przed zaśnięciem.

Więcej Informacji o zapisie na Akademię znajdziesz tutaj;

<https://lechmartynow.com/akademia/>

W trakcie kursu odkryjesz zaawansowane techniki afirmacji, nauczysz się, jak integrować je w codziennym życiu oraz otrzymasz wsparcie od społeczności osób, które tak jak Ty pragną rozwijać swoje umiejętności przewodzenia sobie.



FILAR III

POSTAWA ŻARLIWOŚCI



„Jak rozniecić wewnętrzny ogień, który niesie twoją misję?”

Żarliwość to coś więcej niż emocja. To stan ducha, w którym twoje serce i umysł współdziałają z energią życia.

To płomień wewnętrzny, który podtrzymuje wiarę, nadaje sens działaniom i sprawia, że realizacja twojej misji staje się naturalnym procesem, a nie walką z rzeczywistością.

W tej lekcji odkryjesz, jak pielęgnować ten płomień w sobie – jak go rozpalać, ukierunkowywać i utrzymywać w harmonii.

Dowiesz się, jak żarliwość pomaga ci wznosić się ponad zwątpienie, a jednocześnie uczy cię pokory wobec mocy, którą posiadasz.

Siła żarliwości

Żarliwość sprawia, że wszystko, czego pragniesz, staje się w Twoim zasięgu.

To uczucie, które przypomina „motylki w brzuchu”, zwiastujące radosne chwile i przełomy w życiu.

Gdy czujesz ten żar, wiesz, że nic nie stoi na przeszkodzie do osiągnięcia zwycięstwa.

*Aby płonąć pełnym
ogniem żarliwości,
musisz najpierw
wierzyć w swoją
ideę.*

Po ukończeniu tego modułu:

- Doświadczysz praktycznego ćwiczenia wzmacniającego wiarę, pragnienie i przekonanie.
- Zrozumiesz, czym jest żarliwość, jaką pełni rolę i jak różni się od zwykłego pragnienia
- Dowiesz się, jak żarliwość wzmacnia twoje posłannictwo i nadaje głębię twojej wizji.
- Nauczysz się rozpoznawać różnicę między chwilową motywacją a trwałym wewnętrznym ogniem.

Nauczysz się rozpoznawać momenty, w których żarliwość przeradza się w nadmierną euforię – i jak zachować wewnętrzną równowagę.

Odkryjesz, jak pielęgnować żarliwość, by stała się trwałą częścią twojej osobowości i siłą napędową twojego działania.

Poznasz metody utrzymywania wysokiego poziomu zaangażowania bez utraty równowagi.

W tym module nauczysz się, czym naprawdę jest żarliwość – nie tylko jako emocja czy pożądanie, lecz jako wewnętrzna siła, która napędza twoje działanie. Zrozumiesz, jak przekształcać wiarę i wyobrażenie w moc twórczą oraz jak utrzymać równowagę między euforią a spokojem.

Eksperymentuj, by odnaleźć brzmienie, które najbardziej z tobą rezonuje.



Odkryj Potęgę Działania i Wdzięczności

Esencja żarliwości

Żarliwość jest szczerym pragnieniem spełnienia tego, co zaplanowałeś – podgrzewanym wiarą i wyobrażeniem końcowego efektu.

To iskra, która uskrzydla twoją wyobraźnię i prowadzi do działania z serca, nie z przymusu.

Prawo Kompensaty – Żar Dającego Serca Tajemnica Obfitości i Wewnętrznej Równowagi

Celem tego modułu jest:

- zrozumienie i praktyczne zastosowanie Prawa Kompensaty – jednej z fundamentalnych zasad równowagi we wszechświecie,
- rozwinięcie w sobie postawy hojności i wdzięczności,
- utrwalenie przekonania, że dając z serca, otwierasz drogę do obfitości,
- połączenie nauki żarliwości z duchową praktyką działania w zgodzie z boskim porządkiem.

Dlaczego akurat prawo kompensaty?

Ponieważ jest to jedno z najbardziej potężnych, a jednocześnie najbardziej subtelnych praw Wszechświata. Prawo kompensaty działa nieustannie – niezależnie od tego, czy jesteś tego świadomy, czy nie. Mówi ono, że każde dobro, które dajesz z czystego serca, wraca do ciebie pomnożone. To prawo równowagi, wzajemności i boskiej sprawiedliwości, w którym nie ma miejsca na przypadek.

Przykładowa Afirmacja:

„Wierzę, że zasiewając ziarna dobra, zbiorę obfity plon.

Działam z pełnym oddaniem, aby wspierać swoją ideę, a wszystko, co robię, czynię z hojnością i zaangażowaniem.

Płacę swoją dziesięcinę, podtrzymuję zobowiązania i wiem, że zostanę mile zaskoczony tym, co otrzymam w zamian.”



Istota prawa kompensaty

Prawo kompensaty mówi jasno:

Im więcej dajesz

– tym więcej otrzymujesz.

Nie chodzi tu jednak o wymianę w sensie materialnym,

lecz o energię, intencję i czystość serca.

*Służenie drugiemu
człowiekowi to nie tylko
obowiązek, ale także
przywilej*

Kiedy dajesz z miłości, nie oczekując niczego w zamian, Wszechświat reaguje z wdzięcznością. Twoje życie zaczyna się wypełniać obfitością, spokojem, zdrowiem i inspiracją.

To prawo działa zarówno w świecie duchowym, jak i materialnym. Każdy gest, każde słowo, każda myśl – jeśli niosą dobro – powracają do ciebie w formie błogosławieństwa.

Nie sposób go oszukać ani przyspieszyć, ale można się z nim zsynchronizować – poprzez świadome praktykowanie wdzięczności, hojności i pokory.

Postawa, która aktywuje prawo kompensaty

Żyjąc w zgodzie z tym prawem:

- Działasz z rozmysłem i hojnością, ufając boskiemu porządkowi,
- Płacisz swoją dziesięcinę – czyli z wdzięcznością dzielisz się tym, co masz,
- Wypełniasz swoje zobowiązania z miłością, nie z przymusu,
- I wiesz, że to, co oddajesz, wróci do ciebie wtedy, gdy będzie ci najbardziej potrzebne.

To sposób życia, który otwiera kanały przepływu energii.

FILAR IV

POSTAWA

SPOKOJNEGO UMYŚŁU



Jak mieć wewnętrzną siłę i zachować spokój

Wewnętrzna siła nie jest czymś, co otrzymujesz z zewnątrz. To energia, którą budujesz w sobie poprzez zrozumienie, samokontrolę i świadome kierowanie własnym umysłem.

To postawa, dzięki której potrafisz zachować spokój, nawet gdy świat wokół ciebie staje się chaotyczny.

Wewnętrzna siła rodzi się z ufności, że niezależnie od sytuacji — masz wpływ na to, jak zareagujesz. Nie zawsze możesz kontrolować okoliczności, ale zawsze możesz kontrolować siebie, swoje emocje i sposób myślenia.

1. Źródło wewnętrznej siły

Twoja moc bierze się z ciszy. Nie z gniewu, nie z walki, ale z pokoju, który masz w sobie. Kiedy przestajesz walczyć z tym, czego nie możesz zmienić, odzyskujesz energię, którą możesz skierować tam, gdzie naprawdę przynosi efekt.

Wewnętrzna siła to świadoma obecność w chwili obecnej. Nie jest impulsem, ale wyborem. Nie jest wynikiem przypadkowego nastroju, ale rezultatem codziennej praktyki równowagi, wdzięczności i uważności.

2. Spokój jako narzędzie mocy

Spokój nie oznacza bierności.

Spokój to najwyższa forma kontroli.

To stan, w którym twój umysł nie reaguje automatycznie, lecz obserwuje, analizuje i wybiera.

Kiedy zachowujesz spokój

twoje decyzje stają się trafniejsze,

intuicja działa wyraźniej,

ciało regeneruje się szybciej,

a twoje działania nabierają głębi i sensu.

To dlatego mistrzowie duchowi, liderzy i twórcy powtarzają:

„Tylko spokojny umysł może tworzyć rzeczy wielkie.”

Zachowanie spokojnego umysłu to nie tylko kwestia komfortu, ale przede wszystkim efektywności.

3. Jak budować wewnętrzną siłę na co dzień

a) Zaczynaj od oddechu

Świadomy oddech to najprostsza forma kontaktu z własną energią.

Oddychaj głęboko, powoli, z pełną świadomością.

Wdech – przyjmij spokój.

Wydech – oddaj napięcie.

Zrób tak kilka razy dziennie, a zauważysz, jak wraca równowaga.

b) Obserwuj swoje emocje, nie utożsamiaj się z nimi

Nie jesteś gniewem. Nie jesteś lękiem. Nie jesteś wątpliwością.

To tylko fale energii, które przepływają przez twoją świadomość.

Twoja moc tkwi w obserwacji bez reakcji.

c) Codzienna chwila ciszy

Nawet 5–10 minut dziennie w ciszy to inwestycja w twoją stabilność.

Zamknij oczy, wycisz myśli, skup się na dźwięku swojego oddechu lub na jednym obrazie w wyobraźni. To wystarczy, by zresetować umysł i odzyskać wewnętrzne światło.

d) Wdzięczność i perspektywa

Wdzięczność poszerza twoje pole widzenia.

Zamiast skupiać się na braku, uczysz się zauważać obfitość.

A kiedy widzisz, że życie daje ci więcej niż zabiera — wraca siła, która rodzi się z zaufania.



Checklista

MEDYTACJA

- Usiądź wygodnie, z oczami uniesionymi pod kątem około 45 stopni. Ta pozycja sprzyja skupieniu. Zamknij oczy i zacznij odliczać wstecz od 100 do 1. To pomoże skoncentrować umysł.

W trakcie odliczania wsłuchuj się w rytm muzyki relaksacyjnej. Muzyka strojona do częstotliwości 432 Hz ma szczególne właściwości uspokajające.

- Obserwuj swoje reakcje na liczenie. Z czasem zauważysz, że wchodzenie w stan medytacji stanie się dla ciebie coraz łatwiejsze.

- Kiedy osiągniesz stan spokoju umysłu, możesz przystąpić do wizualizacji swoich celów.

- Praktykuj wyobrażanie sobie prostych czynności, które zamierzasz wykonać w danym dniu. Wykonuj je tak, jak je sobie zwizualizowałeś.

- Jeśli potrzebujesz coś dopracować, wróć do medytacji i popraw swoje intencje.



FILAT V

POSTAWA WYTRWAŁOŚCI



Wytrwałość, jako swoisty rodzaj wiary

Celem tego modułu jest zrozumienie, czym jest wytrwałość i jaka jest różnica pomiędzy chwilową motywacją, a głębokim zaangażowaniem. Jak dzięki wytrwałości można zidentyfikować swoje blokady i poznać wymówki, jak budować w sobie wiarę w powodzenie i jak ją wzmacniać poprzez działanie i w końcu jak świadomie rozwijać postawę, która prowadzi do długofalowego sukcesu.

Zastanów się przez chwilę, dlaczego niektórzy ludzie osiągają swoje cele, mimo przeciwności, a inni poddają się po kilku próbach?

Odpowiedź tkwi w jednym słowie — wytrwałość. To nie talent, nie szczęście i nie okoliczności decydują o sukcesie. Decyduje o nim zdolność trwania — wiara w powodzenie pomimo przeszkód i gotowość do działania aż do skutku.

1. Czym jest wytrwałość

Wytrwałość to nie tylko cierpliwość ani upór. To wiara połączona z działaniem. To przekonanie, że każdy krok przybliża cię do celu – nawet jeśli efektów jeszcze nie widać.

Ludzie często przeceniają to, co mogą osiągnąć w rok, a nie doceniają tego, co mogliby zbudować w pięć lub siedem lat.

Wytrwałość to długodystansowy sposób myślenia. To codzienne, konsekwentne działanie, które staje się fundamentem twojego sukcesu.

2. Wytrwałość jako energia wiary

Wytrwałość jest swoistym rodzajem wiary w powodzenie. To ona napędza cię do dalszego działania, nawet gdy inni rezygnują.

Każde małe zwycięstwo buduje w tobie siłę do kolejnego – tworzy się wtedy tzw. spirala zwycięstw.

Kiedy wpadniesz w ten rytm:

- nikt nie będzie w stanie cię zatrzymać,
- złapiesz wiatr w żagle i
- nie odpuścisz, dopóki nie osiągniesz celu.

To właśnie wytrwałość sprawia, że ciągle rośniesz, rozwijasz kompetencje i uczysz się kontrolować swoje emocje w drodze do celu.

3. Dlaczego ludzie przegrywają

Większość ludzi rezygnuje zbyt wcześnie. Nie dlatego, że nie mają możliwości – lecz dlatego, że tracą wiarę.



Zastępują działanie wymówkami, a cel – usprawiedliwieniem.

Brak wytrwałości to brak zaangażowania. A zaangażowanie pojawia się tylko wtedy, gdy naprawdę wierzysz w sens tego, co robisz.

4. Metafora ukrytej skrzyni – o sile przekonania

Wyobraź sobie, że pod twoim domem zakopana jest skrzynia. Nie wiesz, co w niej jest – może skarb, a może nic. Wymagałoby to ogromnego wysiłku, kosztów i ryzyka, by ją odkopać.

Czy podjąłbyś się tego zadania? Prawdopodobnie nie, bo brak ci pewności, że warto. Teraz wyobraź sobie, że otrzymujesz wiarygodny dokument, w którym potwierdzono, że w skrzyni znajduje się ogromny majątek.

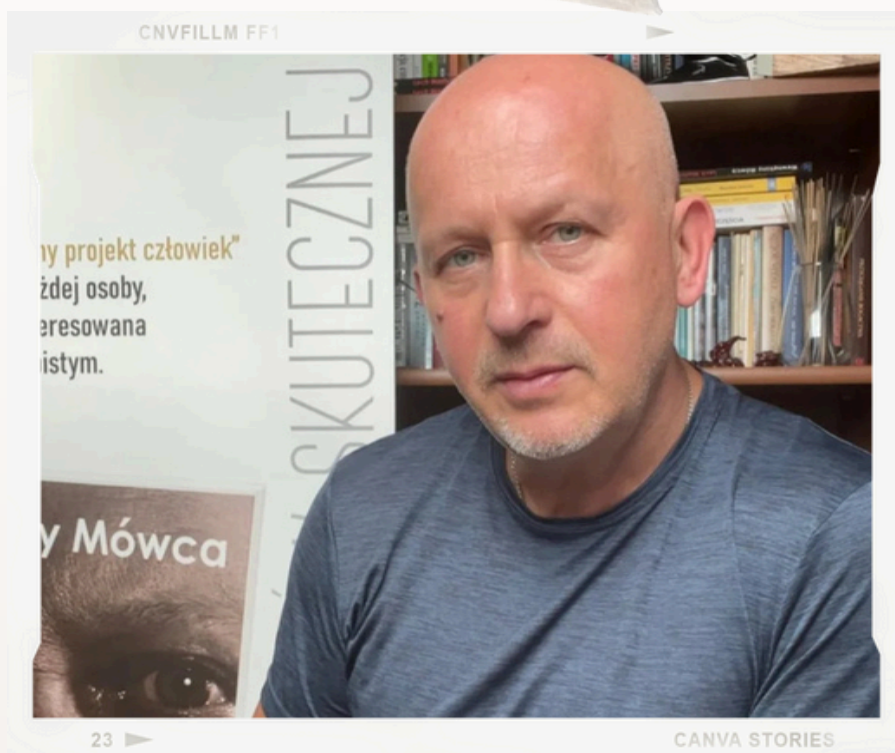
Czy nie zrobiłbyś wszystkiego, by się do niej dostać?

To właśnie różnica między wiarą a jej brakiem. Kiedy wiesz, że coś ma sens – nie ma dla ciebie przeszkód.

Pro Tip:

Wytrwałość to swoisty rodzaj wiary, a bez wiary trudno cokolwiek osiągnąć. Pragnienie zdobycia kubka kawy nie wymaga od Ciebie wielkiego zaangażowania, ale wiara w to, że możesz go zdobyć, motywuje Cię do działania.

Lech Martynów



1. Zidentyfikuj swoje blokady

Twoim zadaniem w tej części jest analiza i weryfikacja własnych zahamowań.

Przygotuj notatnik lub otwórz pole tekstowe w systemie kursowym i zapisz wszystkie powody, dla których nie wytrwałeś w swoich celach.

Przykładowe blokady:

- niezrozumienie własnego pragnienia, brak jasnej wizji,
- brak skryształowanego celu lub idei, niezdecydowanie – brak konkretnej decyzji,
- różnego rodzaju wymówki i usprawiedliwienia,
- obawa przed oceną innych („co pomyślą znajomi?”),
- strach przed odpowiedzialnością za własne wybory („co jeśli będę musiał coś poświęcić?”).

Instrukcja:

Sporządź listę swoich blokad – im bardziej szczerza, tym lepiej. Nie oceniaj ich. Po prostu zapisz wszystko, co ci przychodzi do głowy. Ta lista stanie się fundamentem do dalszej pracy nad sobą.

2. Zrozumienie nijakości – największej przeszkody

Jedną z najtrudniejszych blokad, z jakimi możesz się zmierzyć, jest nijakość.



To stan, w którym „nic nie jest złe, ale nic też nie jest dobre”.

Stan pozornego spokoju, który w rzeczywistości jest brakiem kierunku. Godzenie się na nijakość to jak dryfowanie po oceanie bez steru.

Nie płyniesz do celu – po prostu dajesz się nieść prądowi, licząc, że coś się zmieni samo.

Pamiętaj:

Nijakość nie istnieje naprawdę. To wytwór umysłu, który boi się zaryzykować.

Dlatego twoim świętym obowiązkiem wobec siebie jest wyrwanie się z tego stanu i podjęcie świadomego działania.

Nie chodzi o heroizm – chodzi o pierwszy, konkretny krok.

3. Przeprogramuj swoje myślenie

Aby przełamać blokady,
potrzebujesz zbudować nową
perspektywę.
Zamiast skupiać się na tym, czego
się boisz, skup się na tym, co
możesz zyskać.

Zastanów się:

Jakie sytuacje lub zmiany mogłyby
całkowicie odmienić moją postawę?

Co musiałoby się wydarzyć, żebym
uwierzył w siebie i swoje
możliwości?

Jaką wewnętrzną metamorfozę
chcę przejść?

Sporządź drugą listę – tym razem
listę potencjalnych przemian i
działań, które mogłyby pomóc ci
uwolnić się od blokad.

✍️ 4. Dla porównania – dwie listy

Po wykonaniu obu list porównaj je
ze sobą:

Lista blokad np.:

1. brak wizji
2. brak decyzji
3. wymówki
4. obawa przed ośmieszeniem
5. strach przed
odpowiedzialnością

Lista nowe podejście np.:

1. zrozumienie swojej intencji
2. podjęcie świadomej decyzji
3. rzetelność i odpowiedzialność



Zauważ, jak niewiele trzeba, by
przekierować energię – z ograniczeń
w kierunku siły i sprawczości.

Czasami wystarczy jedna świadoma
decyzja, jeden wgląd, jedno: „tak,
potrafię”.

FILAR VI

POSTAWA KREATYWNOŚCI



1. Celem tego modułu jest lepsze zrozumienie tego, że to Ty jesteś architektem swojego życia.
2. Nauczysz się świadomie kreować swoją rzeczywistość poprzez wizję, emocje i intencję.
3. Dopowiesz się, jak tworzyć scenariusze przyszłości, które uruchamiają Twoją wewnętrzną moc.
4. Zbudujesz w sobie postawę kreatora, który działa z pasją i gotowością pójścia w nieznane.

Ty jesteś architektem swojego życia.

Każdy z nas posiada zdolność tworzenia. Kiedy w kontemplacji wyobrażasz sobie końcowy efekt swojego celu – uruchamiasz proces kreacji.

Przyczyna i skutek łączą się w chwili obecnej. Twój umysł, kiedy odtwarza scenariusz, nie odróżnia wizji od rzeczywistości – dlatego to, co widzisz wewnątrz, ma moc urzeczywistnienia się na zewnątrz.

Podpowiedź:

Zatrzymaj się na chwilę i zadaj sobie pytanie: Jakiej rzeczywistości chcę doświadczać?

Myśl na ogromną skalę.

Kreatywność wymaga odwagi. Myśl o rzeczach, które dziś wydają się niemożliwe. Niech Twoje myślenie przekracza ograniczenia umysłu. Każda porażka to tylko most prowadzący na drugi brzeg – do sukcesu.

Ćwiczenie: Wyobraź sobie siebie za rok – kim jesteś, co tworzysz, jak wygląda Twoje otoczenie?

Zapisz to, co widzisz, w formie krótkiego opisu lub wizualnej mapy.

Serce jako kompas.

Kiedy tworzysz – twórz z serca. Umysł można oszukać, ale serce wyczuwa prawdę.

Tworzenie z serca nadaje mocy Twojej intencji i sprawia, że to, co kreujesz, staje się autentyczne.

Wszystko, co robisz z pasją i dobrocią serca, powraca do Ciebie z jeszcze większą siłą.

Scenariusze przyszłości – „Wydarzyło się jutro”.

Najlepszym sposobem kreowania rzeczywistości jest spisanie scenariusza swojej intencji, w którym zawarty jest efekt końcowy Twojej wizji.



Zanurz się w wyobraźni, poczuć emocje, jakby to wszystko już się wydarzyło.

To nie tylko planowanie – to proces duchowego kodowania rzeczywistości.

Ćwiczenie praktyczne:

1. Weź kartkę lub otwórz notatnik.
2. Napisz tytuł: Mój scenariusz przyszłości – Wydarzyło się jutro.
3. Opisz w czasie teraźniejszym, jak wyglądałoby życie, gdyby Twoje marzenia się spełniły.

Pisz z emocją, radością, wdzięcznością – tak, jakby to już się wydarzyło. Poczuć to.

Uczucie jako energia kreacji

Najważniejsze jest to, co czujesz w chwili tworzenia. Uczucie radości, spełnienia, uniesienia – to one otwierają drzwi do nowej rzeczywistości.

Im mocniej „poczujesz” swoją wizję, tym szybciej zaczniesz się ona manifestować.

Wskazówka:

Nie zapisuj tylko słów – zapisz uczucie. Niech Twoje emocje staną się częścią tekstu, częścią wizji.

Zadanie refleksyjne do wpisania w platformie:

Napisz fragment swojego scenariusza przyszłości (minimum 5–10 zdań).

Zastosuj formę:

- pisz w czasie teraźniejszym,
- dodaj emocje i uczucia,
- zakończ zdaniem:
„To już się dzieje, a ja jestem wdzięczny(a) za wszystko, co stwarzam.”

Kreatywność to nie talent – to nawyk tworzenia z intencją.

To umiejętność widzenia rzeczy, których jeszcze nie ma, i odczuwania ich, jakby już istniały.



Zapamiętaj!

„Najlepszym sposobem przewidywania przyszłości jest jej kreowanie.”

Dlaczego scenariusz to streszczenie Twojej wizji?

Pisanie scenariuszy to najprostszy sposób na precyzowanie wizji.

To streszczenie Twojego pragnienia, do którego możesz w każdej chwili wrócić:

- możesz je czytać codziennie,
- nagrać i odsłuchiwać,
- modyfikować w miarę rozwoju sytuacji.

Podpowiedź:

Traktuj swój scenariusz jak kompas – przypomnienie kierunku, w którym zmierzasz.

Jak pisać scenariusz?

Twój scenariusz nie wymaga poetyckiego języka – ma być autentyczny i prosty. Pisz tak, jak mówisz do siebie lub przyjaciela.

Opisz, co widzisz, co czujesz, co dzieje się wokół Ciebie.

Przykład:

„Widzę siebie, uśmiechniętego, spokojnego, otoczonego harmonią miejsca, które sam stworzyłem...”

Nie bój się wchodzić w szczegóły – im więcej detali, tym silniejsze doświadczenie holograficzne.

Holograficzne przeżycie.

Kiedy opisujesz swoje wizje z emocją, tworzysz wewnętrzny film, który Twój umysł traktuje jak rzeczywistość. To, co czujesz – wdzięczność, radość, spokój – to energia uruchamiająca proces twórczy manifestacji.

Staraj się odczuwać to, o czym piszesz. Jeśli czujesz wdzięczność, radość, spełnienie – to znak, że Twoje wizje żyją.

Precyzja w wizji.

Czasem Twoje scenariusze będą miały charakter ogólny – długoterminowy (np. styl życia, dom, kariera).



Innym razem – precyzyjny i krótki (np. konkretny projekt, cel miesięczny).

Oba są potrzebne: wizja długoterminowa rozwija Twoją świadomość, krótkoterminowa buduje Twoją skuteczność działania.

Emocja i działanie – dwa filary kreacji. Każdy scenariusz powinien być opatrzony uczuciem – wyobraź sobie, że to już się dzieje.

Zapamiętaj!

Działanie to pomost między światem wewnętrznym a zewnętrznym.

FILAR VII

POSTAWA UCZCIWOŚCI



Postawa uczciwości jako codzienny wybór.

W tym module poznasz znaczenie postawy uczciwości – nie tylko wobec innych, ale przede wszystkim wobec samego siebie.

Dowiesz się, jak uczciwość staje się fundamentem wewnętrznego spokoju, zaufania do siebie i poczucia harmonii. Uczciwość to nie tylko moralna zasada – to energia, która buduje twoje prawdziwe bogactwo i kierunek życiowy.

1. Uczciwość jest codziennym wyborem, a nie jednorazowym działaniem.
2. Uświadomisz sobie, że uczciwe działanie przynosi wewnętrzną równowagę i spokój.
3. Odkryjesz, jak prawo natury wynagradza uczciwe intencje w nieoczekiwany sposób.
4. Nauczysz się rozpoznawać momenty, w których warto „pozostać uważnym”, by nie popaść w samozadowolenie.
5. Wypracujesz osobisty plan codziennego praktykowania uczciwości.

Postawa uczciwości to także codzienny wybór.

Pewnie wielokrotnie słyszałeś powiedzenia takie jak: „Przyłóż się do tego, co robisz”, „Zrób to uczciwie”, czy „Pokaż, co potrafisz”.

Znaczenie uczciwości.

Uczciwość to wybór, którego dokonujesz każdego dnia. To wewnętrzne postanowienie, że to, co robisz, jest zgodne z twoim sumieniem, a twoje słowa mają pokrycie w czynach.

Dzięki temu nie musisz oglądać się wstecz – masz czyste sumienie i spokój umysłu.

Wskazówka: Uczciwość nie oznacza naiwności. To świadomość własnych wartości i granic, w których możesz pozostać sobą, nawet gdy świat wokół wymaga kompromisów.

Uczciwość a harmonia życia.

Życie w uczciwości to życie w harmonii. Wtedy twoje działania są spójne z tym, co czujesz i myślisz.

Taka postawa pozwala przechodzić przez różne etapy życia płynnie,



bez wewnętrznego chaosu i wyrzutów sumienia. Zatrzymaj się na chwilę i zadaj sobie pytanie:

„Czy to, co robię dziś, jest w pełni zgodne z moimi wartościami?”

Proaktywność i uczciwość.

Uczciwość wymaga czujności. Proaktywność jest twoim wewnętrznym strażnikiem – pomaga ci unikać błędów i reagować świadomie, zamiast działać z przyzwyczajenia.

Z każdym wyborem możesz umacniać w sobie poczucie odpowiedzialności i wewnętrznej siły.

Siła uczciwego działania.

Uczciwość zawsze przynosi zapłatę – nawet jeśli nie natychmiast. Czasem nagroda przychodzi w innej formie: w postaci zaufania, nowej szansy, spokoju ducha albo nieoczekiwanej pomocy.

Wszechświat działa według prostego prawa równowagi: to, co dasz z czystą intencją, zawsze wraca.

Przykład refleksji:

Kiedy ostatni raz zrobiłeś coś uczciwie – z serca, bez oczekiwania na nagrodę? Jak się wtedy czułeś?

W poniższym polu wpisz swoje refleksje i odpowiedzi. Zatrzymaj się na chwilę, wycisz, i zapisz to, co przyjdzie ci z głębi serca.

1. Jak rozumiesz uczciwość wobec siebie?
2. W jakich sytuacjach w ostatnim czasie zachowałeś się w pełni uczciwie – mimo że było to trudne?
3. Co możesz zrobić, aby każdego dnia wybierać uczciwość bardziej świadomie?
4. Jakie efekty może przynieść ci ta postawa w dłuższej perspektywie?

.....
.....
.....
.....
.....



Podsumowanie

Dla kogo jest Akademia Tożsamości
i 7 Filarów Świadomej Kreacji?

Akademia to miejsce dla:

- Każdej osoby, która chce nauczyć się przewodzenia sobie, by świadomie kreować swoją rzeczywistość w oparciu o najwyższe wartości i pozostawać w ciągłym przepływie.
- Osób, które przez swój rozwój osobisty chcą budować świadomie nawyki prowadzące do odszukania własnej tożsamości i nadbudowywania starych programów.
- Ludzi, którzy aktywnie poszukują sposobów na poprawę jakości swojego codziennego życia.
- Właścicieli firm, menedżerów, freelancerów, którzy chcą zwiększyć swoją efektywność i skuteczność działania.
- Ludzi, którzy chcą świadomie kreować życie w oparciu o najwyższe standardy służące zdrowemu stylowi życia, samodyscyplinie i równowadze emocjonalnej.
- Tych, którzy doświadczają stagnacji, braku motywacji lub chcą wprowadzić na stałe zmiany w swojej codzienności.
- Uczestników szkoleń i coachingu rozwojowego, chcących pogłębić swoją wiedzę i praktyczne umiejętności w zakresie: Przestań planować i zacznij być

Chcesz więcej informacji zapisz się na listę zainteresowanych;

<https://lechmartynow.com/akademia/>

Dziękuję!

Pragnę wyrazić głęboką wdzięczność za poświęcony czas.

To dla mnie ogromna radość, że mogłem podzielić się z Tobą swoimi przemyśleniami, wiedzą oraz doświadczeniem.

W moim programie: "7 Filarów Tożsamości i Nawyków Skutecznej Postawy, nauczam jak stać się lepszą wersją samego siebie, ale to nie wszystko.

Dowiesz się również, jak połączyć duchowość z byciem autentycznym oraz jak działać z poziomu serca i świadomości.

Jak poprawić jakość tego kim jesteś, co robisz i czym się zajmujesz, a także nauczam doświadczać odszukanej tożsamości.



W czym mogę pomóc?

Darmowa konsultacja? Tak! Kliknij tutaj 🖱️ [Konsultacje] (<https://lechmartynow.com/konsultacje/>) i umów się na spotkanie.

SUBSKRYBUJ; https://www.youtube.com/@lechmartynow?sub_confirmation=1 🌐



Oto wiele powodów, dlaczego warto...



Znajdź mnie w social mediach:

- Facebook: [Lech Martynow](<https://www.facebook.com/lech.martynow/>)
- TikTok: [Lech Inspiruje](<https://www.tiktok.com/@lechinspiruje>)
- Instagram: [Lech Martynow](<https://www.instagram.com/lech.martynow/>)

KONTAKT

Adres:

ul. Wojska Polskiego 9
67-100 Nowa Sól

tel: 600 359 540

www: lechmartynow.com

mail: lechmartynow@gmail.com



Pozostańmy w kontakcie!
Chętnie usłyszę, co u Ciebie słychać.

Napisz do mnie na @lechmartynow – to najszybszy sposób, aby uzyskać odpowiedź. Możesz również umówić się na bezpłatną konsultację, aby dowiedzieć się więcej:
[Konsultacje](https://lechmartynow.com/konsultacje/).

Jeśli wolisz, skontaktuj się ze mną na Facebooku, TikToku lub Instagramie.

Staram się odpowiadać na wszystkie wiadomości, choć czasem może to zająć chwilę.

Najskuteczniejszym sposobem na kontakt będzie umówienie się na konsultację.

Masz pytanie? Zostaw komentarz pod filmem, a postaram się odpowiedzieć jak najszybciej!

Do zobaczenia

#LECHINSPIRUJE

