



USZLACHETNIANIE ZASOBÓW OSOBOWYCH

ZBIÓR PUBLIKACJI

www.etito.pl/4b.php

DZIAŁ II SŁOWNICZEK – PORADNICZEK

(integralna część treningu U Z O)

antykredytomania - pożyczki w bankach, towary wzięte na raty, długi wdzięczności, kredyty zaufania i wiele innych - wszystkie zależności w konsekwencji opierają się na poczuciu winy. Dz. III.

„Bank Kowalskiego” - osobne konto depozytowe w wybranym banku w którym można zastrzec że nie będzie wystawiał na to konto żadnych kart płatniczych, a już na pewno kredytowych. To konto jest Twoim osobistym bankiem, więc nazwij je nazwiskiem lub tak jak lubisz. Więcej w Dz. III

bądź stanowczy – nie uparty, tylko konsekwentny w stosunku do siebie i asertywny do innych. Czasem z żelazną **konsekwentnością** wymagamy czegoś od innych... bo nie potrafimy od siebie.

cele i oczekiwania – szczegółowy spis Twojej wizji siebie w czasie przyszłym. Jest jak noktowizor z GPS-em, który prowadzi Ciebie przez gąszcz codzienności na najwyższe szczyty Twojego sukcesu.

czas antenowy – udział w przejętym czasie uwagi. Jeżeli w przypadku dwojga ludzi pustka wynosi mniej niż 10 % to zaczyna się wyścig i osoby koncentrują się na tym co chcą przekazać, a nie usłyszeć – często wchodząc w słowo, a jeżeli więcej to możliwe, że zaczynają się od siebie oddalać.

czyste możliwości - prawo – mówi, że każdy człowiek rodzi się z nieskończonymi możliwościami. Opinie innych, doświadczenia i przekonania ograniczają Ciebie. Lęk o utratę stanowiska, zdrowia, przyjaciół, pochlebców powoduje, że im więcej masz często więcej się martwisz - wg D. CHOPRY

delegowanie uprawnień – przekazywanie zadań i kontroli ich wykonania – forma docenienia innych - daje możliwość wprawiania się, awansowania, tworzy więzi zaufania i ponosi samoocenę.

destruktywna krytyka – ryzyko nieprawidłowego przekazania feedbacku. Zminimalizuj używanie wyrazu : „nie” (dlaczego to robisz; nie hałasuj; jesteś niezdecydowany) , oraz koncentruj osobę na skutkach i zachowaniach jakich oczekujesz (po co to robisz; zachowaj ciszę; która opcja jest lepsza)

dieta natury – buduj z tego co najlepsze. Dostarcz swojemu ciału pożywienia bogatego w witaminy i minerały, nie zatruwaj swoich myśli rozgoryczeniem, niewiarą, i dbaj o swojego ducha. **Jesteś tym czym się żywisz.** Takimi też będą **owoce Twojego działania.**

dietetyczka – nieoceniony i niedoceniany przyjaciel Twojego ciała. W zależności od rodzaju pracy i harmonogramu dnia a także Twojego stanu zdrowia - wbrew obiegowym opiniom – nie odbierze Ci łakoci, tylko wskaże które pokarmy są dla Ciebie najkorzystniejsze bazując na tych które lubisz.

dobre porady – skoro jest nimi wybrukowane piekło, to unikaj ich jak diabeł święconej wody. Jeśli już musisz, to wskazuj alternatywy, a decyzje i wybory pozostaw rozmówcy.

domykanie – ważna zasada. Sprawy, rzeczy niedokończone wloką się za nami jak zły cień. Nagromadzając się dopadają nas w najmniej oczekiwanym i najbardziej niewłaściwym momencie. Warto więc, na ile to możliwe i skalkulowane, kończyć – domykać - wszystko to co zaczęte.

doping mentalny – autosugestia - silniejszy niż sterydy, a równie zdrowy co aplauz kibiców.

duch zwycięzcy – budujemy go - jak w sporcie – stosunkiem do sukcesów i **porażek**. Zbyt niska poprzeczka przestaje bawić, a zbyt wysoka zniechęca. Właściwie wysoki poziom poprzeczki dla naszych zadań skupia nas na sukcesach, dzięki czemu uczymy ciało, emocje i umysł zwyciężania.

ekonomia domowa – połączenie najnowszej wiedzy z ekonomii z wiedzą naszych przodków w zarządzaniu gospodarstwem domowym. Okazuje się, że żądzą tu te same prawa. Chodzi tu o właściwe podejście do kreowania budżetu i zarządzania nim jak budżetem własnej firmy.

energia myśli – wszystko to co we wszechświecie zapamiętane i tworzone, jest energią magazynowaną w **polu czystej możliwości**, do którego mamy dostęp choć nie zawsze wiemy jak tam sięgnąć i jak z tego pola korzystać. Mówi też o tym **czystej możliwości prawo** D.Chopry

eTiTo – **platforma ludzi pozytywnie nakręconych** -> www.etito.pl ; Aby osiągnąć harmonijny rozwój zadbać o umysł (**E**dukacja), ciało (**T**erapie) i o ducha (**T**reningi **O**sobowości) – na przykład.

facylitacja – może być odczuwana negatywnie gdy coś nam się nie udaje lub pozytywnie gdy odnosimy sukcesy, ale zawsze jest motywująca do samodoskonalenia.

„Firma Kowalskiego” – wszystko to co posiadasz i czym zarządzasz: majątek ruchomy, towary w Twoich sklepach, maszyny na warsztacie, nieruchomości z mieszkaniem w którym mieszkasz włącznie, **„Bank Kowalskiego”** i pieniądze na innych kontach, obligacje, firmy, udziały itp. To Twoja osobista firma, więc nazwij ją nazwiskiem lub tak jak lubisz. Więcej w Dz. III

gadanie przed zasianiem – narażasz siebie na okradnięcie z pomysłu lub spowodowanie, że Twój umysł zrozumie, że skoro o tym mówisz... to znaczy, że to jest a skoro już jest to nie trzeba tego robić. W wielu kulturach mówi się o zapieszaniu.

głodówka – naturalna terapia dla Twojego ciała. Dawniej stosowana rytualnie przed okresem zaczynającym i kończącym zimą, do dzisiaj przetrwała w łagodnej formie postów przed świętami. Polecam niezależnie od tego czy uważasz siebie za szczupłego, tęgiego czy że jesteś w normie.

happy end – wyjątkowo ważna zasada sukcesu charakteryzująca wszystkich ludzi sukcesu. Od niej zależy czy powoli będziesz się zniechęcał do jakiegokolwiek działania, czy zadowolony ze swoich dokonań z radością podejmiesz nowe. Czasem przydatne jest ciut nadinterpretacji - **zawsze na plus**.

holistyczne uzdrawianie – z medycyny naturalnej. W celu wyleczenia skutków a także przyczyn choroby należy zająć się jednocześnie ciałem, emocjami, umysłem i duszą – całością człowieka.

inni mają lepiej – sygnalizator. *Obwieszczacz* biernej postawy człowieka pesymistycznego.

informacja zwrotna – jeżeli słysząc ją wpadasz w apatię albo okazujesz przygnębienie, reagujesz agresywnie lub uszczypliwie, obrażasz się, czy masz inne pomysły na unikanie lub zniechęcanie **krytykantów** do przekazywania Ci informacji zwrotnych lub unikasz ich... **Zmień to!**

intencji i pragnienia – prawo – skoro nasz świat składa się z energii i informacji to możesz je zmieniać dzięki uwadze i intencji, gdyż uwaga niesie energię, a intencja ją przekształca. To o czym stale myślisz wzmacniasz i nadajesz temu kształt zgodny z intencją – oprac. wg DEEPAKA CHOPRY.

kaprys dziecka – gdy dziecko chce na przykład zabawkę, to nie kupujesz od razu, tylko mówisz: tatuś dzisiaj nie ma więcej pieniędzy, ale jak zarobi, to jutro Ci to kupi. To wspaniała metoda mojej żony nabyta od jej babki. Dziecko rozumie i dostosuje się do tej nowej sytuacji, nabierając szacunku do zarabiania pieniędzy. Jutro, na zakupach, spytaj czy nadal chce i kup jak obiecałeś.

kartka i ołówek – zasada **samodzielnego** przeliczania każdego wydatku. Chroni przed wieloma pułapkami na jakie narażają nas specjaliści i doradcy w bankach, sklepach i firmach usługowych. Ważne narzędzie w kreowaniu wydatków i inwestycji. Pomaga kupować **to co konieczne**.

konsekwentność – oparte na logice, wytrwałe dążenie do celu. Podstawa **bycia stanowczym**, asertywnym. Możemy ją wypracować systematycznie myjąc naczynia zaraz po każdym posiłku, ścieląc łóżko także przed godzinnym wyjściem z sypialni, kładąc rzeczy na miejsce (odzież do szaf).

konstruktor mostu – dawniej podczas próby technicznej, konstruktor mostu – często wraz z głównymi wykonawcami - stawał pod głównym przęsłem. Wbrew pozorom, nie był to sposób na selekcję naturalną brakorobów tylko wyjątkowo skuteczny marketing.

krytykanci – są jak drogowaskazy. Niezależnie od tego co czujesz i myślisz w danym momencie, przyjmuj krytykę i szczerze dziękuj. Wysłuchaj i zastanów się czym emanujesz, że tak jesteś odbierany i czy tego chcesz, tym bardziej gdy czujesz zakłopotanie gdy „**mówią o Tobie**”.

księżycowy nów i pełnia – fazy księżyca wpływającego na przyływy i odpływy oceanów. Podobnie możemy obserwować wpływ księżyca na wodę w naszym organizmie oraz emocje, umysł i ducha. Ma też wpływ na sen i **senne marzenia**.

mana-ostra – pierwsza **zasada sukcesu**. Mówi, że **mana** spłynie na każdego kto go przestrzega i jest **ostra** dla tych którzy o niej zapomnieli. Polega na **analizie ostaniej transakcji**. Niezależnie od skutku, należy przemyśleć jakich błędów w przyszłości należy unikać i co jeszcze można poprawić.

mapa rzeczywistości – każdy ma prawo do osobistego modelu postrzegania świata. Do swojej mapy za pomocą której z własnego punktu widzenia sądzi, ocenia i odczytuje swoją rzeczywistość.

marznące stopy – znam na to tylko jedną metodę : zimna woda. Jeżeli marzną Ci w nocy, umyj je przed snem w zimnej wodzie, a jeśli to nie pomaga, zawiń je w mokry ręcznik. Będą buchać!

mobbing – anty-motywator – podobnie jak zamordyzm powoduje zaciskanie dupki... Na czym osoba w takich okolicznościach skupia swoją uwagę? - Na zwieraczu ☺ !

„**mówią o Tobie**” – „piarowska zasada” mówi : dobrze czy źle , ważne żeby po nazwisku. Ważne, że to Tobie dodają energii i reklamują Ciebie. Jeśli tak jest to uznaj bez oceniania, że zazdroszczą Ci czegoś czego sami nie potrafią albo nie dają sobie na to przyzwolenia i czują się ograniczani.

musieć – muszę - rodzaj wymówki wynikającej z niechęci do przejęcia odpowiedzialności za wykonywaną czynność lub usprawiedliwianie siebie za działania sprzeczne z przekonaniem.

natrętne myśli – wyobraź sobie , że masz głowę w niebie po którym przepływają leniwie białe obłoki. Kolejne natrętne myśli kładź na kolejnych obłokach i pozwalaj im odpływać daleko za Ciebie w dal. Inna metoda to tabliczka mnożenia. Jak tylko zauważysz, że nachodzi Ciebie niechciana myśl, zacznij mnożyć i dzielić dowolne cyfry... aż tę myśl zniechęcisz do przychodzenia.

negocjacje – gry w których zwykle skuteczniejszy jest ten kto lepiej zachowuje wewnętrzny spokój i w zamian za zobowiązanie adwersarza do spełnienia oczekiwań, daje mu poczucie wygranej.

nie – zaprzeczenie - często gdy pojawia się w poleceniach powoduje, że słysząc: „nie myśl o białym słońcu ...”, „nie denerwuj się...” – możemy mieć tendencję do: „myślenia o białym słońcu...”, „denerwowania się...”. Dlatego zamiast: „nie spóźnij się”, lepiej jest mówić: „staraj się zdążyć”.

nieprzywiązywanie się – prawo sukcesu wg DEEPAKA CHOPRY. Przywiązywanie się bierze się ze strachu, braku poczucia bezpieczeństwa i świadomości ubóstwa. Kiedy otwieramy się na wszelkie sprzyjające okazyje, przygody, tajemnice i niespodzianki to spontanicznie wszystko otrzymujemy.

niewynoszenie energii – zasada sukcesu - polegająca na pełnym wchodzeniu w rolę w której aktualnie jesteśmy. Niezależnie od wieku z matką rozmawiam jak syn. Wyjeżdżając z wczasów pozostawiam tam >energię wczasy< i wracając do pracy wchodzę w >energię praca< czyli zawsze jestem na tu i teraz - zachowuję się i myślę jak pracownik a nie wczasowicz.

nieświadoma kompetencja – ostatni z czterech etapów wcielania (**nieświadoma niekompetencja, świadoma niekompetencja, świadoma kompetencja i nieświadoma kompetencja**) – zamieniania informacji w wiedzę. Na tym etapie jesteśmy świadomi tego, że potrafimy wykonać zadanie bez poświęcania mu pełnej uwagi – odruchowo.

nieświadoma niekompetencja – pierwszy z czterech etapów wcielania (**nieświadoma niekompetencja, świadoma niekompetencja, świadoma kompetencja i nieświadoma kompetencja**) – zamieniania informacji w wiedzę. Na tym etapie nie posiadamy umiejętności potrzebnych do wykonania określonej czynności.

oczekiwanie skutku – nie pozwala cieszyć się z procesu zmian, a gdy przychodzi, zamiast się nim radować, mówisz : nareszcie. Często też ciągle myślenie o celu jest jak budowanie wieży od szczytu. Gdy na rusztowaniu wybudujesz górne kondygnacje, szkielet rusztowań może zawalić się.

odkładanie na później – częsta pokusa i wymówka. Niestety jest to ślepa uliczka do nic nierobienia, gdyż często raz odłożona sprawa... dalej – w nieskończoność - odkłada się sama.

opuszczanie nawyków – zgodna z prawem **nieprzywiązywania się** droga do wolności osobistej. Więcej w Dz. III p.t. **OPUSZCZANIE NAWYKÓW**

owoce Twojego działania – „po owocach ich poznacie” ten stereotyp z pisma świętego pozwala nam bardziej zrozumieć siebie. To co tworzymy jest obrazem i podobieństwem naszych myśli.

ożywiona woda – włóż do naczynia kawałek srebra i wlej do niego przegotowaną wodę. Po wystudzeniu przelej do plastikowej butelki i włóż do zamrażalnika. Po całkowitym zamrożeniu na suchy lód a następnie roztopieniu, woda jest ożywiona i gotowa do spożycia. Odstawiona na noc w naczyniu ze srebrem lub bursztynem jest doskonale zjonizowanym napojem porannym.

o 10 % więcej – tylko tyle. Ta zasada sukcesu mówi, że to tylko tyle i aż tyle by być lepszym, szybszym i skuteczniejszym od innych. Sprawdź. Weź dowolną cyfrę i na kalkulatorze dodaj do niej narastająco kilka razy po 10 % - już po kilkunastu razach zobaczysz ... skąd się bierze sukces.

picie gryźć a jedzenie pić – zasada sukcesu – żołądek nie tykwa a Ty nie struś by byle jak i byle co ... Rozprowadzając każdy łyk napoju przed połknięciem i przeżuwanie każdego kęsa do konsystencji płynnej dodajemy bakteriobójczą ślinę i pobudzamy soki trawienne.

pobudzacz – jeśli uważasz, że musisz brać, bo nie możesz rozstać się z używką, to pamiętaj żeby nie zatruwać nią ciała i umysłu na etapie wiosny. Nie zasiewać żadnych trucizn, bo zasiewasz w sobie ich energię. Jest to też początek dobrej metody na powiedzenie **nałogowi : pa**.

podwieczorek – jeśli lekarz pozwala – to słodka chwila. Do 18-tej (pięć godzin przed snem) możesz zdecydować się na owoce rezygnując z bananów. Jeśli zaś podwieczorek wypada po godzinie 18-tej polecam ciacho. Jakie ciacho wybrać zapytaj **dietetyczki** – naprawdę warto.

pole czystej możliwości - jest to sfera, w której niezmierny potencjał tego, co było, jest i będzie, przejawia się i wyróżnia w dostrzegającym i dostrzeganym, obserwującym i obserwowanym, wiedzącym i w wiedzy.

porażka - lekcja na drodze do sukcesu. Dobrze wyznaczona poprzeczka daje sportowcowi tylko dwie szanse na dziesięć na jej przeskoczenie. Głęboka **mana-ostra** po każdym skoku daje szanse uniknięcia błędów, a wraz ze **wstępną wizualizacją** przygotowuje do pokonania takiej wysokości.

portfel bogacza – zasada sukcesu - wychodząc z domu, nawet jeśli idziesz tylko wyrzucić śmieci miej zawsze pieniądze przy sobie, a gdy idziesz na zakupy, miej więcej pieniędzy niż masz wydać. Jeżeli korzystasz z karty kredytowej, też noś przy sobie trochę gotówki... by przyciągały następne.

potrawy śmiejące się – jedna z metod wybierania owoców czy warzyw. Przepuszczając przez nie wzrok, po chwili odniesiesz wrażenie, że niektóre z nich jakby się świecą, śmieją albo podskakują... każdy z nas ma inaczej. To intuicyjna podpowiedź Twojego organizmu o świeżości i potrzebach.

pozwalam sobie na błędy – nikt nie jest doskonały. Lęk przed oceną paraliżuje poznawanie. Pozwalając sobie na popełnianie błędów otwierasz sobie drogę do doświadczenia.

pożegnanie – wiele osób nie umiejąc się rozstać, przed pożegnaniem wszczynają kłótnie jakby w odwecie za przyszłe poczucie pozostawienia. Taki obraz osoby zabierają ze sobą i stąd to samo skłócenie często wraca przy powitaniu. Uśmiechaj się i dawaj wolność – *machaj białą chusteczką*.

pracować jak bogaty – bogaci pracują dla idei, za co dostają pieniądze... Ci którzy pracują dla pieniędzy... dostają idee. Stajemy się niewolnikami tego dla kogo/czego pracujemy. Niweczając owoce swojej pracy, niweczysz pracę. Pomnażając te owoce pomnażasz ją gwarantując jej rozwój.

prezent dla siebie – pamiętaj by za zarobione pieniądze, najpierw zadbać o siebie. Szczególnie „Matki Polki”. Dbając o dzieci, o męża i o wiele innych osób, zapominają o sobie. Często umęczone i przez to mniej atrakcyjne są pozostawiane dla innych.

producent śmieci – każdy z nas jest takim producentem. Od Ciebie zależy ile ich *wyprodukujesz*. Im mniej tym lepsza jakość gospodarowania. Dobrze gospodarujące rodziny wynoszą średnio dziennie *kilogramową* torebkę na osobę, a znam takie gdzie reklamówka to mało.

przerwa na lunch – lub drugie śniadanie – **woda najpierw**, a potem treściwy posiłek o małej masie. Twój umysł potrzebuje glukozy która jest w pieczywie a jeśli jest pełnoziarniste to dodajesz mikroelementów i witaminy B dla układu nerwowego. Chuda wędlina to białko a sałata, pomidor, papryka to bogactwo witamin. Na deser jogurt, banan, orzeszki w czekoladzie lub migdały.

przyciągania - prawo - najsilniejsze z ziemskich praw, któremu stale podlegamy. Podobnie podlegają jemu nasze myśli. Przyciągamy to na czym najsilniej skupiamy naszą uwagę. Życząc komuś choroby, ściągamy na siebie chorobę, jeśli myślimy o miłości przyjdzie miłość, jeśli myślimy o bogactwie przyciągniemy bogactwo. Polecam film i książkę: RHONDA BYRNE „SEKRET”.

psychoekologia – wpływ wszystkich i wszystkiego co nas otacza, na nasze zachowania i sposób postrzegania świata

psychoekologia sukcesu - zapisane w **energii myśli** prawa natury decydujące o sukcesie przyrody wykorzystywane w tym treningu dla uszlachetniania Twoich zasobów.

psychosomatyka – nauka o związku umysłu z ciałem – opisana w dziale III.

reguła 80 / 20 - wg zasady Pareto - mówi, że 80% rezultatów bierze się z 20% przyczyn, stąd skupiając się na dwudziestu procentach najważniejszych spraw, osiągniesz 80% sukcesu. Dla zasady raz w miesiącu podważaj tą regułą wszystko co robisz. Więcej w Dz.III **EKONOMIA DOMOWA**

rytm pracy – wskutek wielu badań zaleca się metodę: 50min pracy+10min przerwy+50 min pracy+30 min przerwy... i od nowa, tak dwa cykle, nie więcej niż trzy dziennie – siedem godzin. Gdy są to różne zadania, warto dodatkowo nagrodzić siebie po zakończeniu każdego z nich.

rytuały - względnie stałe czynności wykonywane w podobny sposób w określonych terminach które jako chciane, bo wybrane przez Ciebie nawyki, wprowadzają zmiany w postępowaniu i postrzeganiu otoczenia, a w konsekwencji zmiany stosunku otoczenia do Ciebie.

seks – poranny –wiosenny– pełen radości, spontaniczności; potem skupiony i pracowity jak lato; pod wieczór –jesienny– skalkulowany i emocjonalny, zaś po kolacji -zimowy- gorący i tajemniczy.

senne marzenia – kreatywny sposób podświadomości na komunikowanie się z Twoim rozumem.

senne uzdrawianie – zasypiając przełączamy się na **holistyczne uzdrawianie i przyciąganie**. Zranieni ludzie i zwierzęta zapadają w autohipnozę, omdlenie, sen..., a w tym czasie organizm sam tamuje upływ krwi, chroni mózg *przed rozsądzeniem* (oszaaleniem, wylewem...) i przyciąga ratunek.

sjesta – poobiedni odpoczynek. Spowolnij swoje myśli i ruchy. Poczytaj poezję – coś miłego. Jeśli jesteś zdrowy możesz uciąć do 20 minut drzemki. Pozwól ciału odprężyć się i odpocząć.

stała pobudka – wielu trenerów, terapeutów i mistrzów uznaje stałą porę wstawania za podstawę duchowego rozwoju. Zapobiega ona frustracjom spowodowanym bolesnym wyrywaniem ciała z pieleszy i nadaje życiu rytm. Stosujący ją już po miesiącu odczuwa wzrost sił witalnych.

strefa wygody – obszar w którym czujemy się na tyle dobrze i bezpiecznie, że nie chce nam się nic robić – poza gadaniem – aby mieć lepiej, więcej... nic, by cokolwiek zmienić.

sukces – osiągnięcie. Sukcesem jednostki jest to, co jednostka uznaje za sukces. Dla porównania, pierwszy po paraliżu, latach ćwiczeń i rekonwalescencji krok pacjenta może być dla niego samego większym sukcesem niż pierwszy krok na księżycu dla N. Armstronga. Sukcesem może też być pierwszy krok w życiu dziecka dla jego rodziców. Często im trudniej zdobyty, tym bardziej ceniony.

sukcesolog – trener (coach) – specjalista od treningu mentalnego, fizycznego i emocjonalnego ukierunkowanego na motywowanie do osiągnięć wyznaczonych przez klienta, przy zachowaniu zasad ekologii i higieny zdrowia opartej na dążeniu do homeostazy. Rodzimy się z umysłem, ale nie otrzymujemy do niego instrukcji obsługi..., poznajemy matematykę ale nie uczymy się zarządzania pieniędzmi. Warto korzystać z usług sukcesologa by żyć w zadowoleniu i osiągać **sukcesy**.

sukcesologia – dziedzina wiedzy zajmująca się szeroko pojętym osiąganiem sukcesów przez człowieka: motywacją osiągnięć, zadowoleniem z życia zarówno w sferze materii jak i ducha, odczuwanymi emocjami, jakością relacji z innymi ludźmi a także resztą otaczającego świata.

szarpanina emocjonalna – *chora jazda*. Częsty budulec silnych więzi w toksycznych związkach. Awantura w której mówiący często używa treści sprzecznych z własnym przekonaniem i jest głuchy na komunikaty partnera, choć *często czepia się bzdury by szukać dziury*.

śpij spokojnie – jeśli nie możesz z powodu natrętnych myśli to wstań. Zrób sobie i zjedz kubek kaszki na gorąco, uspokój umysł. Wróć do łóżka, pogłaszcz się po brzuchu i UŚPIJ CIAŁO. Kiedyś zdarzyła mi się trzykrotna kaszka z usypianiem teraz mam spokój z bezsennością od dawna.

świadoma kompetencja – trzeci z czterech etapów wcielania (**nieświadoma niekompetencja, świadoma niekompetencja, świadoma kompetencja i nieświadoma kompetencja**) – zamieniania informacji w wiedzę. Na tym etapie potrafimy wykonywać czynność kontrolując swoje ruchy, jak przy **ZEN czynności**, czyli poświęcając zadaniu pełną uwagę.

świadoma niekompetencja – drugi z czterech etapów wcielania (**nieświadoma niekompetencja, świadoma niekompetencja, świadoma kompetencja i nieświadoma kompetencja**) – zamieniania informacji w wiedzę. Na tym etapie jesteśmy świadomi tego, że czegoś nie potrafimy wykonać.

teraz – najlepszy czas by ruszyć. W okrzyku „gooooooooooooo !!!” (gol – fonetycznie), cały początek mówi **goooooooooooo... !!!** – na przód... Aby osiągnąć sukces – zdobyć swojego gola – trzeba ruszyć! Bez **odkładania na później**. Podejmij decyzję teraz... i **ruszaj na przód!**

technika małych kroczków – w sprzedaży polega na oferowaniu droższych - „lepszych” - artykułów od tego który zainteresował klienta w celu oswojenia go ze znacznie wyższymi cenami. Klient nieświadomie podejmuje decyzję o zakupie artykułu droższego od tego po który przyszedł.

tęsknota – motywujące poetów do pisania, wyniszczające, depresyjne uczucie opisane w Dz. III

to co konieczne – zasada sukcesu - polega na minimalizowaniu wydatkowanej energii przy pomaganiu innym, **delegowaniu uprawnień**, a także na właściwym stosunku do wydatków, rozmów telefonicznych, ... itd.

trening emocjonalny – pozwala pogodzić serce z rozumem, zmienić zachowania zależne od budzących się emocji. Ułatwia kontakty z innymi i podejmowanie decyzji na bazie „głosu serca”. Pierwotnie emocje odpowiadały za decyzję: „walcz albo uciekaj”, dzisiaj: „kochaj albo rzuć” ☺.

trening fizyczny – to nie tylko systematycznie wykonywane ćwiczenia gimnastyczne, ale też właściwe odżywianie, zdrowy tryb życia i inne...

trening intelektualny (składnik **t. mentalnego**) – umysł podobnie jak mięśnie dla kondycji, należy trenować krzyżówkami i łamigłówkami, rozważaniami filozoficznymi, ćwiczeniem pamięci...

trening mentalny – dawniej niedoceniany i skrywany przez spec grupy. Dzisiaj po sukcesach Małysza i wielu innych sportowców wiemy, że siła fizyczna i siła woli to mało aby osiągać sukcesy. Niektóre ćwiczenia t. m. są tak skuteczne w praktyce, że używane są jako **doping mentalny**.

uśmiech – symbol człowieka pozytywnego. Pomyśl o czymś złym, albo o jakimś nieszczęściu, pocuj co się dzieje z Twoim ciałem... , a teraz uśmiechnij się. I co? Nie jesteś w stanie utrzymać tamtej myśli? Ja też. Gdy się uśmiechasz całym ciałem złe myśli pękają jak bańki mydlane.

wartość dodana – czasem warto dla korzyści coś dodać, a czasem coś odjąć. Wartość dodana, to wartościowa korzyść jaką osiągamy. Więcej w artykule: **EKONOMIA OSOBISTA**

w międzyczasie – zasada poszukiwania możliwości wykonania czynności które mogą przyspieszyć wykonanie zadania. Niestety, często jest to miejsce czynności wyprowadzających energię z zadania.

woda najpierw – staraj się na pół godziny przed każdym posiłkiem pić wodę. Człowiek potrzebuje ponad litr napojów dziennie, w tym najwięcej samej wody. Polecam **ożywioną** wodę lub mineralną niegazowaną. Według zasady: **picie gryźć a jedzenie pić** – każdy łyk rozprowadzaj po ustach.

wstępna wizualizacja – przygotowanie umysłu do przeprowadzania nas przez trudności. Kilkakrotne pokonanie trudnego odcinka „na sucho” w wyobraźni utrwala jego bezbłędny przebieg.

wejść w energię – przenieść się mentalnie do tej sfery. Skoncentrować swoją uwagę i jak najgłębiej –całym sobą- wejść w rolę, nie mieszając jej z inną. Być **eTiTo**. Myśleć o tym co robisz.

wybaczenie – żywiąc do kogoś złość, nienawiść, chęć odwetu i inne negatywne uczucia – żywimy swojego raka. Wiązą one nas silniej niż miłość. Wybacząc uwalniamy się od tych więzi.

wyjscie z energii – oczyścić się mentalnie. Na przykład wyjeżdżając z sanatorium czy wczasów wychodząc z pokoju, potem budynku i wsiadając do auta wytrzyj buty. Aby **nie przenosić energii** kuracjusza czy wczasowicza, do domu czy pracy - pozostaw tę energię tam gdzie jej miejsce.

wyskoczyć z torów – zmienić nawyki. Na początek wystarczy zacząć chodzić innymi ścieżkami niż zwykle. Spójrzeć na siebie z dystansu i zastanowić się co mógłbym zmienić aby być lepszym w

wyścig szczurów – uczestniczy w nim ponad 80% naszego społeczeństwa. Aż tyle jest w sytuacji która zmusza (!) do pracy, by nadążyć za innymi, lub trochę polepszyć swój poziom życia. Polecam książki o wyjściu z błędnego koła gonienia za pieniędzmi R.KIYOSAKI i grę „CASHFLOW 101”.

zapamiętywacz – notes, kartkę lub dyktafon noś stale przy sobie. Przyjmij tę ważną zasadę sukcesu i nie polegaj na pamięci – ten stres nie jest Ci potrzebny. W **polu czystej możliwości** jest wiele pomysłów z których korzystają inni. Masz jakiś pomysł... on ulatuje... a po pół roku patrzysz a tu ten sam pomysł zrealizował ktoś inny. Ktoś go znalazł.

zarządzanie czasem – różne metody opisywane w wielu książkach – tu dział III - sprowadzają nas do podzielenia zadań według konieczności ich wykonania i opracowania strategii ich wykonania

zarządzanie antykryzysowe - skoro nie łatwo w związkach być szczęśliwym bez pieniędzy - jest to pomysł na oddalenie się od pojęcia „kryzys w rodzinie” nie tylko pod względem finansowym.

zarządzanie domem – jedno z naszych najtrudniejszych zadań naszej codzienności. Oparte na znajomości takich dziedzin jak: gospodarowanie, gastronomia, zarządzanie majątkiem, psychologia wychowawcza i wiele innych - zaniedbywanych w procesie szkolnej edukacji.

ZEN czynności – świadome wykonywanie każdego ruchu. Ćwicząc, początkowo dla ułatwienia, można w myślach powtarzać kolejne ruchy jakie wykonujemy, na przykład przy zapalaniu świecy: zginam rękę biorę zapalniczkę, kciukiem naciskam przycisk, przykładam ogień do knotu, zapalam...

zimowy wydech – oczyszczające tchnienie - po wydechu, rozluźniasz cały tułów pozwalając powietrzu ujść z płuc jak z leżącego materaca – swobodnie i bez zacinania, „do zera”. Kilka oddechów zakończonych takim wydechem oczyszcza organizm i uspokaja emocje.

Trener: **Andrzej Kubiak**

andrzej@etito.pl

Niniejsza publikacja jest jedną z części treningu U Z O

Zapraszam do lektury pozostałych części.

Znajdziesz je na stronie:

www.etito.pl/4b.php

SALONIKI

STUDIUM PSYCHOLOGII

IM C. G. JUNGA

Zapraszamy do kształcenia się na kierunkach:

- Psychoterapia
- Ochrona zdrowia
- Psychologia praktyczna
- Parapsychologia

Organizatorzy zajęć w GDYNI:

Europejska
Akademia
Psychologii
Integracyjnej 

eapi@etito.pl

Telefony kontaktowe:

Irena – 504079400

Andrzej – 602647495

Strony internetowe:

www.etito.pl/2.php

www.studiumpsychologiijunga.edu.pl/

www.etito.pl



ZAPRASZAMY !!!

SALONIKI

ETiTO

EDUKACJA, TERAPIE I TRENINGI OSOBOWOŚCI

ETiTO to platforma JEDNOSTEK, których celem jest szeroko pojęta działalność edukacyjna w zakresie USZLACETNIANIA ZASOBÓW OSOBOWYCH oraz propagowania działalności charytatywnej i miękkiego ZZL.

Misja ETiTO, niekoniecznie pod hasłem : "PRACA NAJWYŻSZYM DOBREM CZŁOWIEKA", związana jest z myślą o przydatności społecznej każdego obywatela z uwzględnieniem jego talentów.

Koncepcja ETiTO opiera się na samodzielnym działaniu JEDNOSTEK pod sztandarem ETiTO - który jest agitatore, koordynatorem działań, gwarantem jakości usług oraz reklamodawcą i propagatorem.

www.etito.pl



Jesteś pracownikiem czy prowadzisz swoją firmę...

A może po prostu chcesz zrobić coś dla innych ...

To projekt ośrodka nie ograniczanych możliwości.

Pozwoli zrealizować również Twoją ważną potrzebę.

Umożliwia współpracę opartą na tym co lubisz robić.



1. Każdy kto zaznał chwil trudnych, w których emocje i odczucia dźwigane przez natrętne myśli spędzały sen z powiek w nocy i odbierały koncentrację w dzień...



emocje...Myśli...odczucia...

2. Każdy kto wierzy w siebie i innych lub chce uwierzyć i działać w oparciu o zasadę: „buduj z tego co masz już teraz, tam gdzie jesteś” ...



Tu... i ... Teraz

3. Każdy kto znajdzie dla siebie lub innych choćby jedną godzinę na miesiąc by z energią, motywacjami i optymizmem rozświetlać przyszłość ...



energia ... i... optymizm

... każdy może się do nas przyłączyć ... i być etito.



SALONIKI

M A Z P

Międzyregionalna Akademia Zarządzania Personalem Kijów – Ukraina

Zapraszamy do kształcenia się na kierunkach:

- **psychologia praktyczna**
- **interwent kryzysowy**
- **instruktor terapii uzależnień**
- **psychologia zarządzania zasobami ludzkimi**

Organizatorzy zajęć w GDYNI:



[**eapi@etito.pl**](mailto:eapi@etito.pl)

Telefony kontaktowe:

Irena – 504079400

Andrzej – 602647495

Strony internetowe:

[**www.etito.pl/2.php**](http://www.etito.pl/2.php)

www.polska-psychologia.edu.pl

www.etito.pl



ZAPRASZAMY !!!