



DOROTA
FILIPUK

Pomysły na Twój rozwój

JAK OSIĄGAĆ WIĘCEJ W KRÓTSZYM CZASIE?

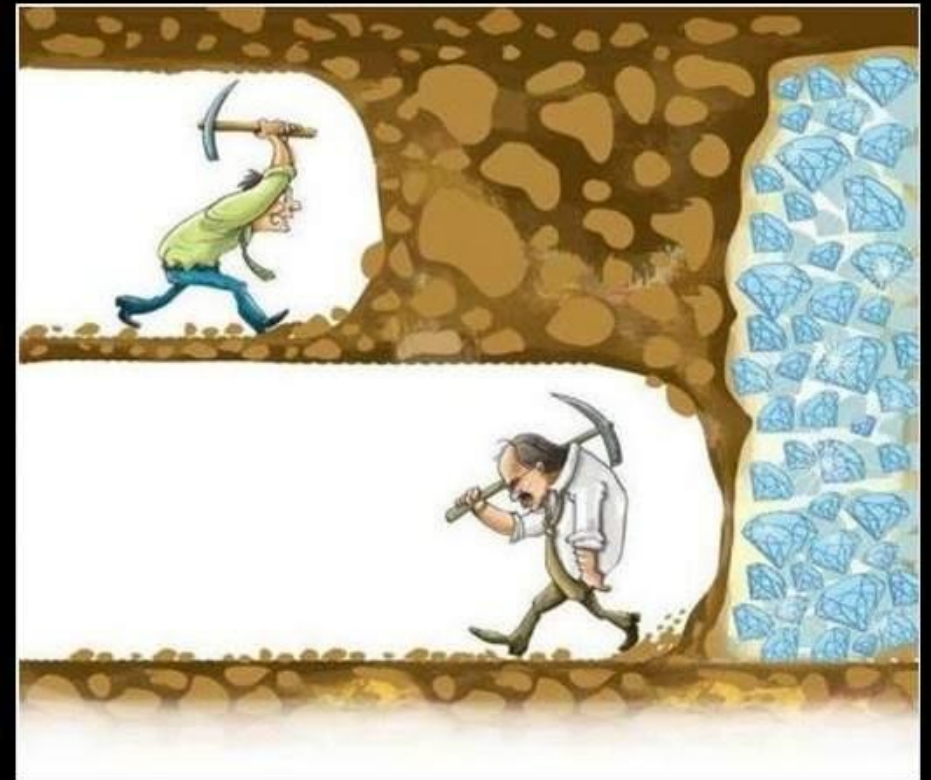
Bardzo dobrym nawykiem jest regularne zastanawianie się nad tym, czy **nie stoimy w miejscu** i czy **dbamy o swój rozwój osobisty**- jeden z najważniejszych obszarów naszego życia. Już samo to, że sięgnąłeś po ten kurs świadczy o tym jak świadomą osobą jesteś i wierz, że **korzystanie z narzędzi rozwoju osobistego** może w znacznym stopniu ułatwić Ci życie- gratuluję!



Co możesz zrobić, aby się rozwijać?

Dzisiaj zachęcam Cię do tego, abyś zastanowił się nad swoim obecnym rozwojem osobistym a także nad pomysłami, jak możesz pracować nad sobą w przyszłości.

Poniżej znajdziesz kilka pomysłów i sposobów na to, jak się za to zabrać.



Nigdy się nie poddawaj

Bo może się okazać, że zrezygnowałeś w najmniej odpowiednim momencie

Żyj w zgodzie ze sobą

Koniecznienie **poznaj swoje predyspozycje i talenty** i zacznij z nich korzystać. Masz niesamowite możliwości ale być może jak większość ludzi nie poznałeś swojego profilu Inteligencji, nie wiesz w czym jesteś najlepszy i na jakich zasobach możesz budować swój sukces.

Często zadawaj sobie pytanie „**czego chcę od życia?**”, „na czym mi najbardziej zależy i dlaczego?”. Nie postępuj w dany sposób tylko dlatego, że inni Ci tak mówią lub mają wobec Ciebie pewne oczekiwania- to **Twoje życie, Twoje decyzje** i tylko **Ty jesteś odpowiedzialny** za to czy dobrze wykorzystasz dany Ci czas.

Jeśli potrzebujesz pomocy w określeniu swojej drogi, zapraszam Cię do mnie na konsultacje, na których otrzymasz Indywidualny Plan Rozwoju.



Dołącz do rozwojowej grupy



Przebywanie z ludźmi, którzy mają podobne pasje, rozwijają się, chcą czegoś więcej od życia ma ogromne znaczenie w **nauczenia się nowego myślenia**- bez narzekania, marudzenia i problemów. Dołączenie do forumowiczów pomoże Ci w wytrwałym **dążeniu do celu**. I nie chodzi tylko o samo poznawanie ludzi, którzy przechodzili bądź już przeszli przez to samo, co Ty. Istotne jest, że możesz omówić z nimi swoje **postępy**, zadać pytania i zyskać wsparcie, które pomoże Ci iść dalej.

Zapraszam Cię do dołączenia do grupy „**Zdobywcy Super Kompetencji**” na Facebooku, gdzie co miesiąc rozwijamy kompetencje kluczowe XXI wieku.

Zadbaj o swoje nawyki

Jak się okazuje nawet 50% naszych codziennych decyzji podejmujemy nawykowo. **Nawyki przesiąkają nasze życie**, mimo że często nawet ich nie zauważamy. Im jednak są one lepsze, tym szybciej i łatwiej osiągamy sukcesy. Im gorsze są nasze nawyki, tym gorzej nam się wiedzie, wpadamy w nałogi, jesteśmy nieefektywni i często nawet tego nie widzimy! Jeśli chcesz **zautomatyzować swoją efektywność** koniecznie zapoznaj się z wiedzą na temat nawyków- dowiedz się jak je wdrażać, abyś wszystko to co robisz przychodziło Ci łatwo, i jak się pozbywać, tych które Ci nie służą, abyś już więcej sam sobie nie stał na drodze.

WAŻNE: zadbanie o swoje nawyki pomoże Ci nie tylko pracować szybciej, z łatwością osiągać swoje cele ale nawet może pomóc Ci zmienić swoje myślenie!



Rozwijaj swoje możliwości umysłowe



Jesteś na tym kursie, przeszedłeś 30-dniowy trening, więc w sumie nie powinnam Cię uświadamiać jak ważne jest rozwijanie swoich możliwości umysłowych ;)

To świetnie, że już to robisz i nie zaprzestań tylko na tym!

Inwestowanie w rozwijanie swojego mózgu to rewelacyjna inwestycja, która zwróci Ci się z nawiązką bez względu na to w jakim jesteś wieku.

Pracuj nad swoim skupieniem uwagi, kreatywnością, umiejętnościami efektywnego zapamiętywania i opracowywania tekstu. Wykorzystuj ogromne możliwości, które w Tobie drzemią!

Dbaj o swoje zdrowie

„Zdrowie jest bezcenne”- każdy to wie, ale tak mało osób naprawdę o nie dba. Zapominamy o tym, jak ogromne znaczenie dla efektywności ma nasze **samopoczucie, energia do działania, jasność umysłu i dobra kondycja fizyczna**. Wszystkie te elementy ściśle wiążą się z prowadzonym przez nas trybem życia. Zachęcam Cię serdecznie do **codziennego ruchu** i do zadbania o swoją **dietę**. Zajrzyj na wegańskie i wegetariańskie blogi z przepisami a szybko przekonasz się, że można jeść pysznie i zdrowo (a do tego tanio) nie używając soli, tłuszczów zwierzęcych, nie jedząc konserwowanej i przetworzonej żywności itp. Będąc na diecie ludzi długowiecznych, mogę przyznać, że ta zmiana była jedną z najlepszych decyzji w moim życiu.



Zalety diety ludzi długowiecznych:

- dłuższe życie
- mniej (lub wcale) przewlekłych chorób
- lepsza sprawność fizyczna
- tańsze utrzymanie
- łatwiejsze zastosowanie zaleceń żywieniowych

Naucz się zarządzać sobą w czasie

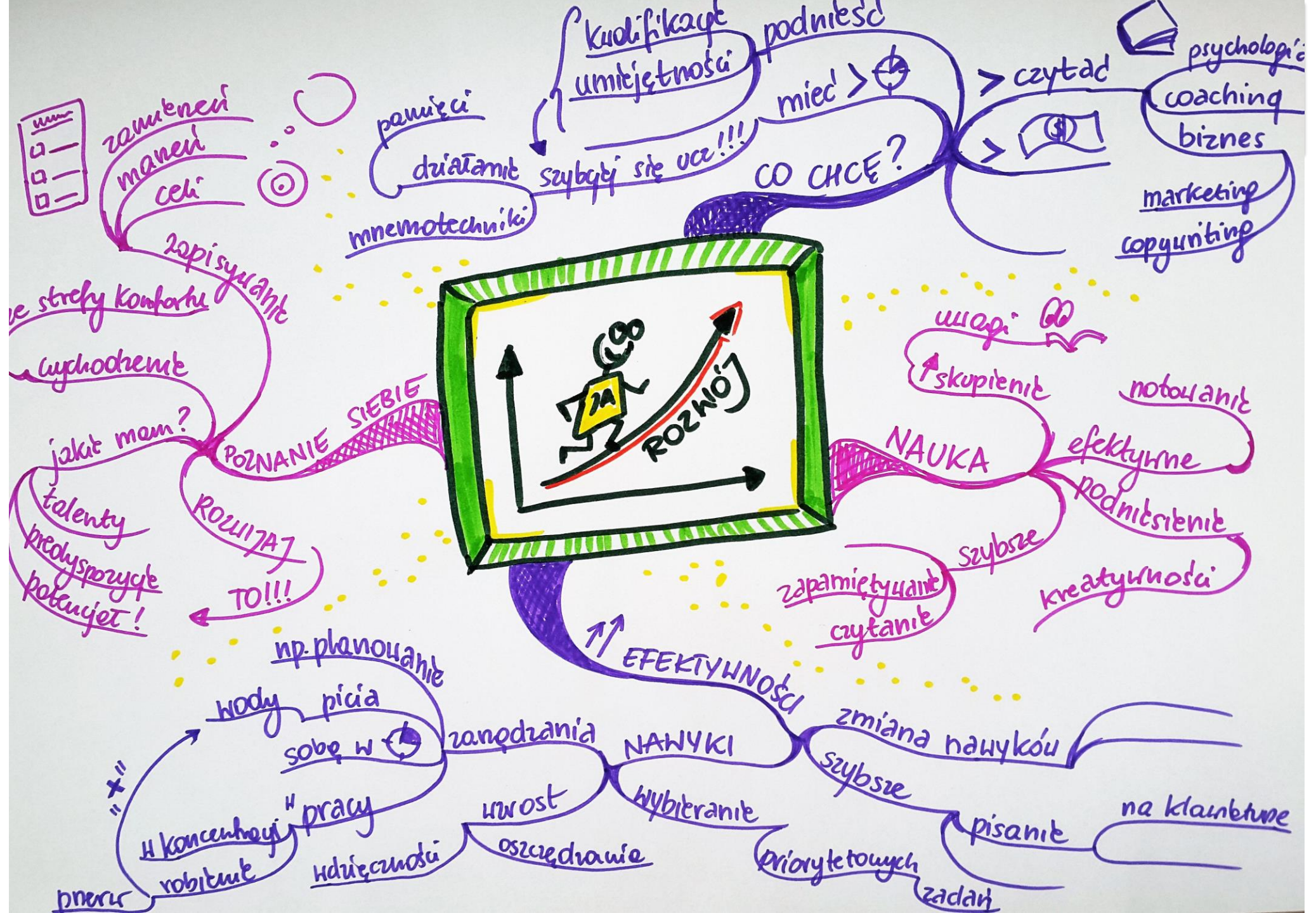
Nowe pomysły, kursy, szkolenia, hobby, chęć spędzenia czasu ze znajomymi i rodziną, ciekawy blog do przeczytania, nowa książka, tak wiele spraw do zrobienia...a czasu dokładnie tyle samo od lat: pełne 24 godziny. Możesz narzekać, że się nie wyrabisz, że nie dosypiasz, że masz dość- ale czy takie podejście cokolwiek zmieni? **Naucz się zarządzać sobą w czasie** i poznaj naprawdę rewelacyjne narzędzia, które nie tylko Ci ułatwią **ogarnianie wszystkich obowiązków**, ale również nauczą Cię innego sposobu **myślenia o swojej pracy i nauce**.



Dbaj o swój czas wolny



Czasami mam wrażenie, że w dzisiejszych czasach wstyd jest powiedzieć: „mam czas”. Tymczasem jest to efekt dobrego zarządzania sobą w czasie i umiejętności określania priorytetów. Czas wolny rewelacyjnie wpływa na naszą **produktywność, procesy umysłowe, kreatywność w działaniu**- pewnie nie raz słyszałeś historie, że najlepsze rozwiązania problemów przychodzą właśnie podczas odpoczynku. Koniecznie zadbaj o tą sferę swojego życia. Ten odpoczynek może być oczywiście **aktywny**- uprawiaj sport, rozwijaj swoją pasję lub spędź ten czas z bliskimi.



- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

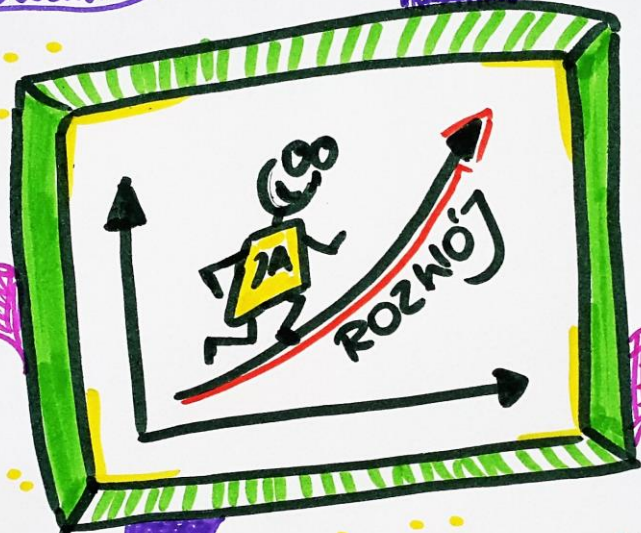
zamięta
manera
celi

pamięci
działanie

Kwalifikacje
umiejętności

podnieść
mieć

czytać
psychologia
coaching
biznes
marketing
copywriting



zapisywanie
strefy komfortu

wyhodowanie

jakie mam?

talenty
predyspozycje
potencjał!

POZNANIE SIEBIE

ROZWIĄZANIE

TO!!!

szybszy się uczyć!!!

mnemotechniki

CO CHCE?

skupienie

notowanie

NAUKA

efektywne

podniesienie

zapamiętywanie
czytanie

szybsze
kreatywności

EFEKTYWNOŚĆ

NAWYKI

zmiana nawyków

szybsze

pisanie

na klawiaturze

preroc

koncentracji
robienie

dziękuję

zanudniania

wzrost

oszczędzanie

wybieranie

priorytetowych

zadań

np. planowanie

wody

picia

sobę w

pracy