

WIZUALIZACJA

TABLICA WIZJI

WIZUALIZACJA to zdrowy, świadomy nawyk, który pomaga nam sprecyzować nasze życiowe cele i zaplanować każdy etap naszego samorozwoju.

CZY JESTEŚ GOTOWY?

Droga do MARZEŃ!

USTALAJ CELE, ZAPISUJ SWOJE WYNIKI NA KAŻDYM ETAPIE, ZNAJDŹ MOTYWACJĘ, ROZLICZAJ SIĘ Z WŁASNYCH ZOBOWIĄZAŃ.

ZANURZENIE

OŚIĄGNIĘCIE STANU PRZEPEŁYWU WYMAGA: Celów. Informacji zwrotnej. Równowagi. Wyników. Koncentracji. Czasu. Zanurzenia. Uważności.

SIŁA KONCENTRACJI ODBLOKOWANA!

ZATRZYMAJ SIĘ, WEŹ GŁĘBOKI ODDYCH I DOCEŃ BIEŻĄCĄ CHWILĘ.

LIFESCALING to sztuka ciągłego **BALANSOWANIA** między **POWIERZCHOWNYM** i **GŁĘBOKIM** myśleniem.

UWAGA na „płytkie” obowiązki!

Odważ się na kreatywność!



ENTROPIA PSYCHICZNA...

...nasz wewnętrzny punkt odniesienia wymaga pilnej interwencji.

To nie linia mety. To **POCZĄTEK** NIEKOŃCZĄCEJ SIĘ PODRÓŻY.

WYCISZENIE

Przejmij kontrolę nad swoim umysłem i **UTRZYMAJ KURS**



47%

tylko czasu w ciągu dnia spędzamy, myśląc o innych rzeczach niż te, które akurat robimy.

UMYSŁOWA PAPILANINA: niecichnący głos w twojej głowie

WYZWOLENIE

PRZEŁOMOWY MOMENT W PROCESIE LIFESCALINGU: zdecyduj... Co zabierasz ze sobą? Czego potrzebujesz, żeby ruszyć do przodu? Co powinieneś zostawić?

5 KROKÓW DO POZBYCIA SIĘ EMOCJONALNYCH RUPIECI: Zastanów się, dokąd chcesz dotrzeć w swojej podróży. Otwórz swój bagaż emocjonalny i zobacz, co jest w środku. Oceń, co jest ci niezbędne, a czego nie potrzebujesz. Pogrupuj rzeczy, które dają ci siłę, i te, które cię blokują. Daj sobie prawo do pozbycia się tego, co ci nie służy.

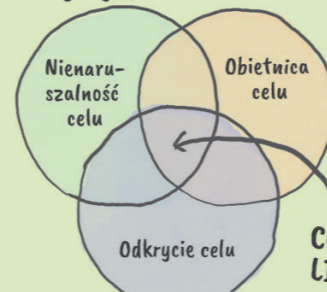
Bagaż emocjonalny

To TY jesteś autorem książki swojego ŻYCIA.

NAPRZÓD!

CEL

Od tej chwili twój rozwój zależy wyłącznie od **CIEBIE**.



CEL LIFESCALINGU:

Określ **SWOJE** filary celu.

ENERGIA

Milion gwiazd na niebie lśni, każda gwiazdka mówi ci, że się spełnić może dziś, co tylko chcesz...

TWÓJ RUCH!

SNUCIE MARZEŃ to jedynie iskra spełnienia. Aby **URZECZYWIŚNIC** swoją wizję, trzeba **DZIAŁAĆ**.

NIE PODDAWAJ SIĘ negatywnej energii!

UKIERUNKOWANIE

DASZ RADE!

POZTOM WYŻEJ!

ZDECYDUJ, CO JEST DOBRE NA DOBRE, NIE TYLKO DOBRE NA TERAZ.

WARTOŚCI

Co **NAPRAWDĘ** cię uszczęśliwia? Za co **NAPRAWDĘ** jesteś wdzięczny?

WERYFIKACJA



wybierz Szczęście

SZCZĘŚCIE TO NIE DESTYNACJA!

ROZBUDZENIE

Koloruj, wyjeżdżając poza linię!



WZNIĘĆ WEWNĘTRZNĄ KREATYWNĄ REWOLUCJĘ:

Przypomnij sobie lata młodości. Zaczynaj zadawać pytania. Zmień nastawienie i w niemożliwym zobacz przypuszczalnie możliwe. Zaplanuj czas na zabawę. Każdego dnia zapisuj 3 pomysły. Praktykuj kreatywność. Wyrażaj siebie. Odważ się! Pozwól sobie na wygłupy. Poczuj się znów jak **DZIECKO**.

NIE REZYGNUJ



Dalej!

EGOSYSTEM: „ja-centryczny” wszechświat, w którym żyjemy



„Co jest w tej chwili moim życiowym celem i co muszę zrobić, aby ten cel zrealizować?”

„Co jest dla mnie **WAŻNE?**”

„Co sprawia, że czuję się okropnie, i co te rzeczy mają ze sobą wspólnego?”

UŚWIADOMIENIE

LIFESCALING: proces mający na celu osiągnięcie w pełni intencjonalnego stanu szczęścia, kreatywności i kontroli w obliczu lawiny rozpraszających bodźców.



DROGA DO SZCZĘŚCIA WIEDZIE PRZEZ KREATYWNÓŚĆ.

PRZEBUDZENIE

TĘDY! MOŻEMY ODZYSKAĆ KONCENTRACJĘ!

DOBRA ROBOTA!

LAJKI, KOMENTARZE, PROŚBY o DOŁĄCZENIE DO KONTAKTÓW: Badania wykazują, że takie bodźce stymulują wydzielanie oksytocyny, serotoniny, dopaminy i endorfin.

KONCENTRACJA

WYKORZYSTAJ szczytowy potencjał swojego **MÓZGU**.

TECHNIKI HAKOWANIA UWAGI:

DELEKTUJ SIĘ SWOJĄ PRODUKTYWNOŚCIĄ

Oprzyj się prokrastynacji. Na początku dnia ustalaj priorytety. Niech jednozadaniowość wejdzie ci w nawyk. Wyłącz powiadomienia! Pracuj w sprintach. Zrób sobie przerwę inną niż zwykle.

WIARA

ROZBUDZONY DUCH TWÓRCZY

NASTĘPNA W LEWO

Kreatywność zatrzymuje czas.

Rozpraszacze marnują czas.

„KAŻDE DZIECKO JEST ARTYSTĄ. CAŁA SZTUKA TO POZOSTAĆ ARTYSTĄ, KIEDY SIĘ DOROŚNIE”.

— Picasso

Nathan T. Wright