

Michał Barteczko

ODZYSKAJ POCZUCIE KONTROLI

TEST I 5 ĆWICZEŃ, KTÓRE DADZĄ
CI WIĘKSZY WPŁYW NA ŻYCIE

Praktyczny Poradnik

ODZYSKAJ POCZUCIE KONTROLI

TEST I 5 ĆWICZEŃ, KTÓRE DADZĄ
CI WIĘKSZY WPŁYW NA ŻYCIE

© 2025 Michał Barteczko

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być reprodukowana, przechowywana jako źródło danych i przekazywana w jakiejkolwiek formie zapisu bez pisemnej zgody Wydawcy.

ISBN: 978-83-964671-7-1

Wydawca: Gateway Odyssey

info@gatewayodyssey.com

gatewayodyssey.com

Wszelkie pytania dotyczące praw autorskich i licencji prosimy kierować na adres e-mail wydawcy.

Uwaga: Niniejszy poradnik ma charakter informacyjny i edukacyjny. Nie zastępuje on profesjonalnej porady psychologicznej, psychiatrycznej ani lekarskiej. W przypadku problemów zdrowotnych lub trudności emocjonalnych, skonsultuj się ze specjalistą.

Wydanie I, Nakło 2025

SPIS TREŚCI:

<i>Od Autora.....</i>	<i>6</i>
<i>Wprowadzenie Czy Masz Wrażenie, że Tracisz Grunt pod Nogami?.....</i>	<i>8</i>
<i>Życie w Wirze Zmian: Dlaczego Poczucie Kontroli Jest Dziś Tak Ważne?</i>	8
<i>Odzyskaj Ster: Co Zyskasz, Wzmacniając Poczucie Kontroli?.....</i>	<i>9</i>
<i>Co Znajdziesz w Tym Ebooku?</i>	<i>10</i>
<i>Rozdział 1 Czym Jest Poczucie Kontroli i Dlaczego Jest Kluczem do Twojego Szczęścia?.....</i>	<i>12</i>
1.1. Poczucie Kontroli: Twój Wewnętrzny Kompas.....	12
1.2. Wewnętrzne a Zewnętrzne Poczucie Kontroli: Kluczowa Różnica.....	13
1.3. Siła Wpływu: Jak Poczucie Kontroli Kształtuje Twoje Życie?	14
1.4. Odkryj Swój Punkt Wyjścia: Test na Poczucie Kontroli.....	15
<i>Rozdział 2 Twój Wynik Testu: Gdzie Jesteś na Mapie Poczucia Kontroli?... </i>	<i>18</i>
2.1. Interpretacja Wyników Testu: Co Mówią o Tobie Twoje Odpowiedzi?.....	19
2.2. Niezależnie od Wyniku: Pamiętaj, że Zmiana Jest Możliwa!.....	20
Podsumowanie.....	21
<i>Rozdział 3 5 Ćwiczeń, Które Zmieniają Twoje Życie.....</i>	<i>23</i>
<i>Wprowadzenie do Ćwiczeń: Twoja Droga do Wewnętrznej Siły</i>	<i>23</i>
3.1. Ćwiczenie 1: Dziennik Obserwacji Myśli i Emocji – Zostań Detektywem Swojego Wewnętrznego Świata	26
3.2. Ćwiczenie 2: Medytacja Akceptacji – Uwolnij Się od Tego, na Co Nie Masz Wpływu	30

3.3. Ćwiczenie 3: Moje Małe Kroki – Świątuj Każdy Sukces i Buduj Poczucie Sprawczości.....	34
3.4. Ćwiczenie 4: 5 Zmysłów – Zakotwicz Się w Teraźniejszości i Odzyskaj Spokój.....	38
3.5. Ćwiczenie 5: Moje Granice – Powiedz "Nie" Bez Poczucia Winy i Zadbaj o Siebie	41
<i>Rozdział 4 Podsumowanie i Dalsze Kroki: Twoja Podróż Dopiero Się Zaczyna</i>	<i>45</i>
4.1. Poczucie Kontroli: Twój Klucz do Lepszego Życia (i Historia Pana Zenona, Który Przestał Być Marionetką)	45
4.2. Co Dalej? Droga do Głębszej Transformacji.....	48
4.3. O Autorze	49
4.4. Zostańmy w Kontakcie!.....	50
Polecam Również.....	51

OD AUTORA

Droga Czytelniczko, Drogi Czytelniku,

Trzymasz w rękach (a właściwie na ekranie) coś więcej niż tylko zbiór słów. To zaproszenie do podróży – podróży w głąb siebie, która może realnie wpłynąć na jakość Twojego życia. Ten krótki ebook to klucz do odzyskania steru, do poczucia, że masz wpływ na to, co się z Tobą dzieje, nawet w tym chaotycznym i nieprzewidywalnym świecie.

Być może w tym momencie czujesz się przytłoczony, zagubiony, jakbyś dryfował na falach niepewności. Być może masz wrażenie, że życie wymyka Ci się spod kontroli, a Ty tracisz grunt pod nogami. Wiem, jak to jest – jako psycholog i hipnoterapeuta, wielokrotnie spotykałem osoby, które zmagaly się z podobnymi uczuciami. Widziałem, jak brak poczucia kontroli wpływał na ich samoocenę, relacje, zdolność do radzenia sobie ze stresem, a nawet na ich stosunek do technologii, komunikację z młodszym pokoleniem czy lęk przed śmiercią. Ale widziałem też, jak odzyskiwały siłę. Jak krok po kroku, dzięki prostym, ale skutecznym narzędziom, budowały swoje wewnętrzne poczucie kontroli. Jak zaczynały patrzeć na świat z większym spokojem, pewnością siebie i nadzieją..

Ten ebook nie jest magiczną różdżką. Nie obiecuję Ci, że za dotknięciem jednego przycisku wszystkie Twoje problemy znikną. Ale mogę Ci obiecać, że jeśli otworzysz się na zawarte tu wskazówki i wykonasz

proponowane ćwiczenia, poczujesz realną różnicę. Poczujesz, że wraca do Ciebie sprawczość, że masz wpływ na swoje myśli, emocje i reakcje. Że możesz kształtować swoje życie, zamiast być biernym obserwatorem.

Stworzyłem ten ebook w oparciu o moją wiedzę i wieloletnie doświadczenie w pracy z ludźmi. Jednak prawdziwa moc tkwi w Tobie. To Ty jesteś bohaterem tej historii. To Ty masz w sobie siłę, aby odzyskać kontrolę i zbudować życie, jakiego pragniesz – życie pełne spokoju, pewności siebie i spełnienia.

Ten ebook to zaledwie początek. To przedsmak tego, co możesz osiągnąć, pracując nad swoim poczuciem kontroli. Jeśli zechcesz pójść dalej, zapraszam Cię do zapoznania się z moimi innymi materiałami – ebookami, które pogłębiają poruszane tu tematy i oferują kompleksowe rozwiązania (więcej informacji znajdziesz na końcu tego ebooka oraz na stronie mojej księgarni GatewayOdyssey.com).

Ale teraz skupmy się na tym, co przed Tobą. Wykonaj test, odkryj swój poziom poczucia kontroli, a następnie wypróbuj 5 prostych ćwiczeń, które mogą zmienić Twoje życie. Jestem przekonany, że już po kilku dniach regularnej praktyki zauważysz pierwsze pozytywne efekty.

Jestem z Tobą na tej drodze. Wierzę w Ciebie. Zaufaj sobie i temu procesowi. Twoje nowe, lepsze życie jest w zasięgu ręki.

Z życzliwością i wiarą w Twój sukces,

Michał Barteczko

Psycholog, Terapeuta.

WPROWADZENIE

CZY MASZ WRAŻENIE, ŻE TRACISZ GRUNT POD NOGAMI?

Żyjemy w czasach niezwykłych. Tempo życia przyspiesza, technologia pędzi do przodu, a świat wokół nas zmienia się w zawrotnym tempie. Zalewa nas morze informacji, a media społecznościowe bombardują bodźcami, kreując często nierealny obraz rzeczywistości. Do tego dochodzi niepewność – ekonomiczna, polityczna, zdrowotna – która sprawia, że coraz trudniej jest nam przewidzieć przyszłość i poczuć się bezpiecznie. To wszystko sprawia, że tak wielu z nas odczuwa, że traci grunt pod nogami.

Życie w Wirze Zmian: Dlaczego Poczucie Kontroli Jest Dziś Tak Ważne?

Współczesny świat stawia przed nami ogromne wyzwania. Presja sukcesu, pogoń za ideałem, nieustanne porównywanie się z innymi, strach przed oceną – to tylko niektóre z nich. W natłoku codziennych obowiązków, próbując sprostać oczekiwaniom (często wygórowanym), łatwo stracić z oczu to, co naprawdę ważne – siebie, swoje potrzeby, swoje granice.

W efekcie coraz częściej czujemy się przytłoczeni, zagubieni, bezsilni. Mamy wrażenie, że dryfujemy bez celu, zdani na łaskę i niełaskę losu. Tracimy poczucie sprawczości, a wraz z nim – pewność siebie, spokój i radość życia.

Czy brzmi to znajomo? Czy i Ty czasami czujesz, że:

- Nie panujesz nad swoimi myślami i emocjami?
- Stres i lęk przejmują nad Tobą kontrolę?
- Masz trudności w podejmowaniu decyzji?
- Brakuje Ci motywacji i energii do działania?
- Czujesz się wypalony i pozbawiony sił?

Jeśli na którekolwiek z tych pytań odpowiedziałeś "tak", to ten ebook jest właśnie dla Ciebie. Bo brak poczucia kontroli to nie tylko dyskomfort. To realny problem, który może prowadzić do poważnych konsekwencji – obniżonej samooceny, problemów w relacjach, trudności w pracy, a nawet do zaburzeń lękowych czy depresji.

Odzyskaj Ster: Co Zyskasz, Wzmacniając Poczucie Kontroli?

Wyobraź sobie, że możesz odzyskać ster swojego życia. Że zamiast dryfować bez celu, możesz świadomie kierować swoim statkiem, nawet po wzburzonych wodach. Że masz w sobie siłę, aby radzić sobie z wyzwaniami, jakie stawia przed Tobą życie, i budować przyszłość, jakiej pragniesz.

Wzmacniając swoje wewnętrzne poczucie kontroli, zyskujesz:

- **Spokój i równowagę:** Uczysz się panować nad swoimi myślami i emocjami, redukując stres i lęk.

- **Pewność siebie:** Zaczynasz wierzyć w swoje możliwości i podejmować decyzje z większą odwagą.
- **Lepsze relacje:** Uczysz się stawiać granice i komunikować swoje potrzeby, budując zdrowsze i bardziej satysfakcjonujące relacje.
- **Odporność na stres:** Zyskujesz narzędzia, które pomagają Ci radzić sobie z trudnościami i przeciwnościami losu.
- **Większą efektywność:** Uczysz się koncentrować na tym, co ważne, i osiągać swoje cele z większą łatwością.
- **Poczucie sprawczości:** Odzyskujesz wiarę w to, że masz wpływ na swoje życie i możesz je kształtować zgodnie ze swoimi pragnieniami.
- Poczucie szczęścia i zadowolenia z życia.

To nie są puste obietnice. To realne korzyści, które możesz osiągnąć, pracując nad swoim poczuciem kontroli.

Co Znajdziesz w Tym Ebooku?

Ten ebook to Twój praktyczny przewodnik po świecie wewnętrznej kontroli. Znajdziesz w nim:

- **Test autorefleksji:** Prosty kwestionariusz, który pomoże Ci określić Twój aktualny poziom poczucia kontroli.
- **Definicje:** Jasne i zwięzłe wyjaśnienie, czym jest poczucie kontroli i dlaczego jest tak ważne dla Twojego dobrostanu.
- **5 ćwiczeń:** Praktyczne narzędzia, które możesz od razu zastosować w swoim życiu, aby wzmocnić swoje poczucie kontroli krok po kroku. Ćwiczenia te są proste, ale skuteczne, i nie wymagają żadnego specjalistycznego sprzętu ani wiedzy.

- **Zaproszenie do dalszego rozwoju:** Wskazówki, jak możesz pogłębiać swoją wiedzę i umiejętności w obszarze poczucia kontroli, sięgając po moje inne materiały.

Ten ebook to zaledwie początek Twojej podróży. Ale to dobry początek. Zrób pierwszy krok już teraz. Przejdź do Rozdziału 1 i dowiedz się, czym jest poczucie kontroli i jak możesz je wzmocnić. Twoje lepsze życie czeka!

ROZDZIAŁ 1

CZYM JEST POCZUCIE KONTROLI I DLACZEGO JEST KLUCZEM DO TWOJEGO SZCZĘŚCIA?

W poprzedniej części zasygnalizowaliśmy, jak powszechnym problemem w dzisiejszych czasach jest brak poczucia kontroli i jak destrukcyjnie wpływa na różne aspekty naszego życia. Zanim przejdziemy do praktycznych ćwiczeń, które pomogą Ci je wzmocnić, przyjrzyjmy się bliżej temu, czym tak naprawdę jest poczucie kontroli i dlaczego ma tak ogromne znaczenie dla Twojego dobrostanu.

1.1. Poczucie Kontroli: Twój Wewnętrzny Kompas

Poczucie kontroli to Twoje wewnętrzne przekonanie o tym, że masz wpływ na swoje życie. To poczucie, że jesteś sprawcą – że Twoje działania, wybory i decyzje mają znaczenie i prowadzą do określonych rezultatów. To nie jest iluzja, że możesz kontrolować wszystko wokół siebie (bo to niemożliwe). Chodzi o wewnętrzne poczucie siły i wpływu na własne myśli, emocje, reakcje i zachowania.

Wyobraź sobie, że jesteś kapitanem statku. Nie masz wpływu na pogodę, na sztormy i na prądy morskie. Ale masz wpływ na to, jak ustawisz żagle, jaki obierzesz kurs i jak zareagujesz na pojawiające się wyzwania. To właśnie jest poczucie kontroli – to Twój wewnętrzny kompas, który pozwala Ci nawigować przez życie, nawet w trudnych warunkach. To ster, dzięki któremu możesz świadomie kierować swoim statkiem. To batuta, którą dyrygujesz orkiestrą swojego życia.

1.2. Wewnętrzne a Zewnętrzne Poczucie Kontroli: Kluczowa Różnica

W psychologii rozróżnia się dwa rodzaje poczucia kontroli:

- **Wewnętrzne poczucie kontroli:** Przekonanie, że to Ty jesteś odpowiedzialny za swoje sukcesy i porażki. Wierzysz, że masz wpływ na to, co się z Tobą dzieje, i że Twoje działania mają znaczenie. Bierzesz odpowiedzialność za swoje życie i aktywnie je kształtujesz.

Przykład: Osoba z wewnętrznym poczuciem kontroli, która nie dostała awansu w pracy, przeanalizuje sytuację, wyciągnie wnioski na przyszłość i podejmie działania, aby zwiększyć swoje szanse w przyszłości (np. zapisze się na kurs, poprosi o feedback).

- **Zewnętrzne poczucie kontroli:** Przekonanie, że Twoje życie jest zdeterminowane przez czynniki zewnętrzne – los, szczęście, pecha, innych ludzi, okoliczności. Czujesz się bezsilny i masz wrażenie, że niewiele od Ciebie zależy.

Przykład: Osoba z zewnętrznym poczuciem kontroli, która nie dostała awansu, uzna, że to wina szefa, niesprawiedliwego systemu albo po prostu pecha. Nie podejmie żadnych działań, aby zmienić sytuację, bo uważa, że i tak nie ma na to wpływu.

Osoby z wewnętrznym poczuciem kontroli są generalnie szczęśliwsze, zdrowsze, bardziej odporne na stres i odnoszą większe sukcesy w życiu. Dlaczego? Ponieważ czują się sprawcami, a nie ofiarami. Biorą odpowiedzialność za swoje życie i aktywnie je kształtują.

1.3. Siła Wpływu: Jak Poczucie Kontroli Kształtuje Twoje Życie?

Wewnętrzne poczucie kontroli to nie tylko abstrakcyjne pojęcie. To realna siła, która wpływa na każdy aspekt Twojego życia:

- **Samoocena i pewność siebie:** Kiedy wierzysz, że masz wpływ na swoje życie, czujesz się silniejszy i bardziej kompetentny. Masz większą wiarę w siebie i swoje możliwości. Nie boisz się podejmować wyzwań i realizować swoich marzeń. To bezpośrednio przekłada się na zdrowszą samoocenę.
- **Relacje:** Poczucie kontroli pozwala Ci budować zdrowsze i bardziej satysfakcjonujące relacje. Jesteś bardziej asertywny, potrafisz stawiać granice i komunikować swoje potrzeby. Nie uzależniasz swojego szczęścia od innych ludzi.
- **Radzenie sobie ze stresem i lękiem:** Kiedy wiesz, że masz narzędzia, aby wpływać na swoje myśli i emocje, łatwiej radzisz sobie ze stresem i lękiem. Nie czujesz się bezsilny wobec trudności. Zamiast się poddawać, szukasz rozwiązań.
- **Osiąganie celów:** Poczucie kontroli daje Ci motywację i determinację do działania. Wiesz, że Twoje wysiłki mają sens i prowadzą do konkretnych rezultatów. Nie zniechęcasz się łatwo i konsekwentnie dążysz do celu.
- **Zdrowie psychiczne i fizyczne:** Badania pokazują, że osoby z wewnętrznym poczuciem kontroli są mniej podatne na depresję, lęk i inne zaburzenia psychiczne. Mają też lepsze zdrowie fizyczne – są bardziej skłonne do dbania o siebie, regularnych ćwiczeń i zdrowego odżywiania.

Pomyśl o tym przez chwilę: jak Twój poziom poczucia kontroli wpływa na Twoje życie? W jakich obszarach czujesz, że masz wpływ, a w jakich czujesz się bezsilny?

1.4. Odkryj Swój Punkt Wyjścia: Test na Poczucie Kontroli

Zanim przejdziemy do ćwiczeń, które pomogą Ci wzmocnić Twoje wewnętrzne poczucie kontroli, zrób krótki test. Pomoże Ci on określić Twój aktualny poziom poczucia kontroli i zidentyfikować obszary, nad którymi warto popracować. Pamiętaj, że to narzędzie do autorefleksji. Wynik nie świadczy o tym, czy jesteś "dobry", czy "zły". Po prostu pokazuje, gdzie teraz jesteś.

Instrukcja:

Poniżej znajdziesz 15 stwierdzeń. Dla każdego z nich wybierz jedną z czterech odpowiedzi, która najlepiej opisuje Twoje przekonania i odczucia:

- **A - Zdecydowanie się zgadzam**
- **B - Raczej się zgadzam**
- **C - Raczej się nie zgadzam**
- **D - Zdecydowanie się nie zgadzam**

Bądź szczery – nie ma dobrych ani złych odpowiedzi. Chodzi o to, abyś jak najlepiej poznał siebie.

Test:

1. Kiedy podejmuję decyzję, to czuję wewnętrzne przekonanie, że to jest mój wybór.
2. Wierzę, że mam wpływ na to, jak potoczy się moje życie.
3. Gdy napotykam trudności, szukam rozwiązań, zamiast się poddawać.
4. Uważam, że moje sukcesy są wynikiem moich starań i umiejętności.
5. Potrafię radzić sobie ze stresem i trudnymi emocjami.
6. Jestem odpowiedzialny za swoje szczęście i zadowolenie z życia.
7. W trudnych momentach potrafię zachować spokój i skupić się na rozwiązaniu.
8. Wierzę w swoje możliwości i umiejętność pokonywania przeszkód.
9. Gdy coś mi się nie udaje, analizuję sytuację i wyciągam wnioski na przyszłość.
10. Umiem stawiać granice i mówić "nie", gdy sytuacja tego wymaga.
11. Czuję, że mam kontrolę nad swoim czasem i potrafię go efektywnie wykorzystywać.
12. Uważam, że moje myśli i przekonania mają wpływ na moje samopoczucie.
13. Jestem w stanie zaakceptować rzeczy, na które nie mam wpływu.
14. Potrafię prosić o pomoc, gdy jej potrzebuję.
15. Czuję, że mogę wpływać na swoje relacje z innymi ludźmi.

Punktacja:

- Za każdą odpowiedź "A" przyznaj sobie 4 punkty.
- Za każdą odpowiedź "B" przyznaj sobie 3 punkty.
- Za każdą odpowiedź "C" przyznaj sobie 2 punkty.
- Za każdą odpowiedź "D" przyznaj sobie 1 punkt.

Zsumuj wszystkie punkty. Wynik, jaki uzyskasz, mieści się w przedziale od 15 do 60 punktów. W kolejnym rozdziale dowiesz się, jak interpretować swój wynik i co on oznacza.

Przejdź teraz do Rozdziału 2, aby poznać interpretację wyników i dowiedzieć się, gdzie jesteś na mapie poczucia kontroli!

ROZDZIAŁ 2

Twój Wynik Testu: Gdzie Jesteś na Mapie Poczucia Kontroli?

W poprzednim rozdziale wykonałeś test, który pozwolił Ci wstępnie ocenić Twój poziom poczucia kontroli. Być może wynik Cię zaskoczył, być może potwierdził Twoje przypuszczenia. Niezależnie od tego, co pokazał test, pamiętaj, że to tylko punkt wyjścia. To nie wyrok, a jedynie informacja, która może Ci pomóc w dalszym rozwoju. Poczucie kontroli to nie jest cecha stała. To umiejętność, którą można (i warto!) rozwijać przez całe życie.

W tym rozdziale przyjrzymy się bliżej interpretacji wyników testu. Zrozumienie, gdzie jesteś na "mapie poczucia kontroli", pomoże Ci zidentyfikować obszary, nad którymi możesz pracować, aby wzmocnić swoją wewnętrzną siłę i sprawczość. Pamiętaj jednak, że poniższe opisy to jedynie ogólne wskazówki. Każdy człowiek jest inny i inaczej przeżywa poczucie kontroli. Potraktuj te interpretacje jako punkt odniesienia, a nie jako ostateczną diagnozę.

2.1. Interpretacja Wyników Testu: Co Mówią o Tobie Twoje Odpowiedzi?

Przyjrzyjmy się teraz poszczególnym przedziałom wyników i temu, co mogą one oznaczać:

- **15-29 punktów: Obszar Wzmoczonej Troski – Czas na Zmianę**

Jeśli Twój wynik mieści się w tym przedziale, prawdopodobnie często czujesz się bezsilnie i masz wrażenie, że niewiele zależy od Ciebie. Możesz mieć skłonność do obwiniania innych ludzi, okoliczności lub losu za swoje niepowodzenia. Być może trudno Ci podejmować decyzje i brać odpowiedzialność za swoje życie. Możesz też odczuwać silny lęk i stres w sytuacjach, które wymagają od Ciebie działania.

Ale uwaga! Niski wynik w teście nie oznacza, że jesteś skazany na życie w poczuciu bezsilności. To sygnał, że warto podjąć pracę nad wzmocnieniem swojego wewnętrznego poczucia kontroli. To zaproszenie do zmiany – zmiany, która może przynieść Ci ogromną ulgę i poprawić jakość Twojego życia. Pamiętaj, że masz w sobie siłę, aby to zmienić. Ten ebook jest po to, aby Ci w tym pomóc. Ćwiczenia, które znajdziesz w kolejnym rozdziale, są zaprojektowane tak, aby krok po kroku budować Twoje poczucie sprawczości i wpływu. Nie poddawaj się – Twoja podróż do odzyskania kontroli właśnie się zaczyna!

- **30-44 punkty: Obszar Rozwoju – Masz Potencjał, Wykorzystaj Go!**

Twój wynik wskazuje, że masz pewne poczucie kontroli, ale są obszary, w których możesz je wzmocnić. Prawdopodobnie w niektórych sytuacjach czujesz się pewnie i masz wpływ na swoje życie, ale w innych tracisz grunt pod nogami. Być może masz trudności z podejmowaniem decyzji, stawianiem granic lub radzeniem sobie ze stresem.

To dobry punkt wyjścia! Masz już solidne podstawy, na których możesz budować. Ćwiczenia, które znajdziesz w tym ebooku, pomogą Ci wzmocnić Twoje mocne strony i popracować nad obszarami, które wymagają poprawy. Pamiętaj, że rozwój to proces – nie musisz dążyć do perfekcji. Ważne, żebyś robił małe kroki, konsekwentnie dążąc do celu. Każdy mały sukces wzmocni Twoje poczucie sprawczości i przybliży Cię do życia, jakiego pragniesz.

- **45-60 punktów: Obszar Siły – Utrzymuj Kurs i Inspiruj Innych!**

Jeśli Twój wynik mieści się w tym przedziale, gratulacje! Masz silne wewnętrzne poczucie kontroli. Prawdopodobnie czujesz się osobą sprawczą w swoim życiu, potrafisz radzić sobie z trudnościami i podejmować decyzje. Wierzysz w swoje możliwości i bierzesz odpowiedzialność za swoje czyny.

To wspaniały wynik, ale pamiętaj, że poczucie kontroli to nie jest coś, co zdobywa się raz na zawsze. Warto je pielęgnować i wzmacniać, aby utrzymać ten wysoki poziom. Możesz to robić, kontynuując pracę nad sobą, sięgając po inne materiały rozwojowe (np. moje ebooki, które pogłębiają poruszane tu tematy) i dzieląc się swoimi doświadczeniami z innymi. Możesz być inspiracją dla osób, które dopiero zaczynają swoją podróż do odzyskania kontroli.

2.2. Niezależnie od Wyniku: Pamiętaj, że Zmiana Jest Możliwa!

Niezależnie od tego, jaki wynik uzyskałeś w teście, chcę Ci przypomnieć, że zmiana jest możliwa. Poczucie kontroli to nie jest coś, z czym się rodzimy. To umiejętność, którą możemy rozwijać przez całe życie.

Być może teraz czujesz przytłoczenie swoim wynikiem, szczególnie jeśli jest on niski. Być może myślisz, że to "po prostu taki już jestem" i że nic nie możesz z tym zrobić. Ale to nieprawda.

Masz w sobie ogromny potencjał do zmiany. Masz w sobie siłę, aby odzyskać kontrolę nad swoim życiem i zbudować przyszłość, jakiej pragniesz. Ten ebook jest po to, aby Ci w tym pomóc. Zawarte w nim ćwiczenia to narzędzia, które możesz wykorzystać, aby krok po kroku wzmacniać swoje poczucie sprawczości i wpływu.

Pamiętaj, że to proces. Nie oczekuj, że wszystko zmieni się z dnia na dzień. Bądź cierpliwy i wyrozumiały dla siebie. Świątuj każdy, nawet najmniejszy sukces. Każdy krok, który zrobisz w kierunku wzmocnienia swojego poczucia kontroli, przybliży Cię do życia, jakiego pragniesz – życia pełnego spokoju, pewności siebie i spełnienia. Daj sobie szansę.

Nie jesteś sam w tej podróży. Jestem z Tobą i wierzę w Ciebie. Wiem, że możesz odzyskać kontrolę nad swoim życiem. Wystarczy, że zrobisz pierwszy krok. Zaczynj od ćwiczeń z kolejnego rozdziału i przekonaj się, jak wielką masz w sobie siłę.

Podsumowanie

Rozdział ten dał Ci przestrzeń do refleksji na temat Twojego aktualnego poziomu poczucia kontroli nad własnym życiem. Być może wynik testu Cię zaskoczył, być może potwierdził Twoje przypuszczenia, a może stał się impulsem do głębszej zmiany. Niezależnie od tego, co pokazał, pamiętaj, że to tylko punkt wyjścia. To nie ocena, a jedynie informacja zwrotna, która może Ci pomóc w dalszym rozwoju.

Świadomość tego, gdzie jesteś, to kluczowy element każdej zmiany. To jak spojrzenie na mapę przed wyruszeniem w podróż. Bez tej wiedzy trudno jest obrać właściwy kurs i dotrzeć do celu. Zrozumienie, w jakich

obszarach czujesz sprawczość, a w jakich brakuje Ci poczucia wpływu, pozwala zidentyfikować "słabe punkty" i skupić się na ich wzmocnieniu. To pierwszy krok do odzyskania steru i świadomego kierowania swoim życiem.

Pamiętaj, że każdy może wziąć ster w swoje ręce, niezależnie od tego, w którym miejscu teraz się znajduje. Poczucie kontroli to umiejętność, którą można rozwijać. Niezależnie od wyniku testu, masz w sobie potencjał do zmiany. To, co? Gotów jesteś na kolejny krok? Ruszajmy razem dalej, ku większej sprawczości i lepszemu życiu!

ROZDZIAŁ 3

5 ĆWICZEŃ, KTÓRE ZMIENIA TWOJE ŻYCIE

Nadszedł czas na działanie! W tym rozdziale znajdziesz pięć prostych, ale niezwykle skutecznych ćwiczeń, które pomogą Ci wzmocnić Twoje wewnętrzne poczucie kontroli. Pamiętaj, że to nie są magiczne zaklęcia, które zadziałają natychmiast. To narzędzia, a efektywność każdego narzędzia zależy od tego, jak go używasz.

Wprowadzenie do Ćwiczeń: Twoja Droga do Wewnętrznej Siły

Przed Tobą pięć starannie dobranych ćwiczeń. Każde z nich koncentruje się na innym aspekcie poczucia kontroli, ale wszystkie mają jeden wspólny cel: pomóc Ci odzyskać ster Twojego życia. Poniżej omówię kilka ważnych kwestii, by pomóc w pełni wykorzystać ich potencjał.

- **Dlaczego Ćwiczenia Są Tak Ważne?**

Czytanie o poczuciu kontroli to jedno, ale doświadczanie go to zupełnie inna sprawa. Ćwiczenia, które za chwilę poznasz, to nie teoria – to praktyka. To tak, jak z nauką jazdy na rowerze: możesz przeczytać setki

instrukcji, ale dopóki nie wsiądziesz na siodełko i nie zaczniesz pedałować, nie nauczysz się jeździć.

Te ćwiczenia to Twoje "siodełko i pedały". Pozwolą Ci one doświadczyć poczucia kontroli w praktyce, w codziennych sytuacjach. Dzięki nim nauczysz się świadomie wpływać na swoje myśli, emocje i reakcje. Zbudujesz wewnętrzną siłę, która pozwoli Ci radzić sobie z wyzwaniami i kształtować swoje życie zgodnie z Twoimi pragnieniami. To zmiana, która zachodzi stopniowo, z każdym powtórzeniem ćwiczenia.

- **Systematyczność: Twój Klucz do Sukcesu**

Najważniejszym elementem tej układanki jest systematyczność. To nie ilość, a regularność ma kluczowe znaczenie. Lepiej ćwiczyć 5 minut dziennie niż godzinę raz w tygodniu. Dlaczego? Ponieważ regularna praktyka buduje nawyki. A nawyki to potężna siła, która kształtuje nasze życie.

Wyobraź sobie, że chcesz zbudować silne mięśnie. Czy pójdziesz na siłownię raz na miesiąc i spędzisz tam cały dzień? Oczywiście, że nie! Bo wiesz, że to nie przyniesie efektów. Zamiast tego, będziesz ćwiczyć regularnie, krócej, ale częściej. Dokładnie tak samo jest z poczuciem kontroli.

Ustal realny plan – na przykład, że będziesz wykonywać jedno ćwiczenie dziennie przez 15 minut. I trzymaj się tego planu. Nawet jeśli masz gorszy dzień, nie poddawaj się. Po prostu zrób to ćwiczenie – nawet krótko, nawet w uproszczonej formie. Każde powtórzenie to kolejny krok w kierunku wzmocnienia Twojego poczucia kontroli.

- **Zaangażowanie: Bądź Obecny w Tym, Co Robisz**

Kolejnym kluczowym elementem jest zaangażowanie. Nie chodzi o to, aby mechanicznie wykonywać ćwiczenia, odhaczając je na liście. Chodzi o to, aby być w pełni obecnym w tym, co robisz. Aby skupić się

na swoich myślach, emocjach i doznaniach. Aby obserwować siebie i uczyć się o sobie.

Kiedy wykonujesz ćwiczenie, staraj się wyłączyć na chwilę wszystkie rozpraszacze. Znajdź spokojne miejsce, gdzie nikt nie będzie Ci przeszkadzał. Skup się na swoim oddechu, na swoich myślach, na swoich emocjach. Bądź ciekawy tego, co się dzieje w Twoim wnętrzu. Nie oceniaj, nie krytykuj – po prostu obserwuj.

- **Twoje Tempo, Twoje Zasady: Słuchaj Siebie**

Pamiętaj, że to Twoja podróż. Nie ma jednego, uniwersalnego tempa, które jest dobre dla wszystkich. Nie musisz od razu wykonywać wszystkich ćwiczeń perfekcyjnie. Nie musisz się z nikim porównywać.

Słuchaj siebie. Jeśli czujesz, że jakieś ćwiczenie jest dla Ciebie za trudne, uprość je lub odłóż na później. Jeśli czujesz, że potrzebujesz więcej czasu na dane ćwiczenie, daj go sobie. Jeśli czujesz, że któreś ćwiczenie szczególnie Ci pomaga, skup się na nim.

To Ty jesteś ekspertem od swojego życia. To Ty wiesz najlepiej, co jest dla Ciebie dobre. Zaufaj swojej intuicji i dostosuj ćwiczenia do swoich potrzeb. Nie bój się eksperymentować i szukać własnej drogi. To nie wyścig. Nie ma tu presji. Jest za to przestrzeń na Twój rozwój i pracę w swoim tempie.

- **Wypróbuj Wszystkie, Wybierz Najlepsze dla Siebie**

Zachęcam Cię do wypróbowania wszystkich pięciu ćwiczeń. Każde z nich koncentruje się na innym aspekcie poczucia kontroli i może przynieść Ci inne korzyści. Po kilku dniach lub tygodniach regularnej praktyki sam ocenisz, które ćwiczenia są dla Ciebie najbardziej skuteczne i które sprawiają Ci najwięcej przyjemności.

Możesz wybrać jedno lub dwa ćwiczenia i skupić się na nich. Możesz też wykonywać wszystkie ćwiczenia naprzemiennie. Możesz modyfikować je i dostosowywać do swoich potrzeb. Najważniejsze, żebyś znalazł swój własny, indywidualny sposób pracy nad poczuciem kontroli.

Zacznijmy więc tę podróż. Pamiętaj: Każda, nawet najdłuższa podróż, zaczyna się od pierwszego kroku. Jesteś gotów? Przejdźmy do pierwszego ćwiczenia!

3.1. Ćwiczenie 1: Dziennik Obserwacji Myśli i Emocji – Zostań Detektywem Swojego Wewnętrznego Świata

Pierwszym krokiem do odzyskania kontroli nad swoim życiem jest samoświadomość. To umiejętność obserwowania swoich myśli, emocji i reakcji bez oceniania i krytykowania. Dziennik Obserwacji Myśli i Emocji to proste, ale potężne narzędzie, które pomoże rozwinąć tę umiejętność.

- **Cel ćwiczenia:**

Celem tego ćwiczenia jest nauczenie się zauważania swoich myśli i emocji, identyfikowania wzorców myślenia i reagowania oraz zrozumienia, jak te myśli i emocje wpływają na Twoje zachowanie. To pierwszy krok do tego, aby przestać być bezwolnym pasażerem w swoim życiu, a stać się świadomym kierowcą.

- **Jak wykonać?:**

1. **Przygotuj notatnik i długopis** (lub skorzystaj z aplikacji do notatek w telefonie – ale pisanie ręczne jest bardziej angażujące). Ważne, aby mieć to narzędzie zawsze pod ręką.

2. **Wybierz porę dnia**, kiedy będziesz prowadzić dziennik. Najlepiej sprawdzi się wieczór, ale możesz wybrać inną porę, która Ci bardziej odpowiada. Ważne, aby to był czas, kiedy można się na chwilę zatrzymać i skupić na sobie. Minimum 10 minut.
3. **Przez tydzień (minimum!)**, każdego dnia, zapisuj w dzienniku swoje obserwacje. Skup się na trzech elementach:
 - **Sytuacja:** Opisz krótko sytuację, która wywołała silne emocje (pozytywne lub negatywne). Może to być coś, co się wydarzyło, coś, co zostało usłyszane, a nawet coś, co zostało sobie wyobrażone.
 - **Myśli:** Zapisz myśli, które pojawiły się w Twojej głowie w tej sytuacji. Staraj się zachować jak największą precyzję. Zapisuj dosłownie to, co przyszło Ci do głowy, nawet jeśli wydaje się to głupie, nieistotne lub nieprzyjemne.
 - **Emocje:** Nazwij emocje, które były odczuwane w tej sytuacji. Użyj jak najbardziej precyzyjnych słów (np. złość, smutek, frustracja, radość, podekscytowanie, lęk, niepokój, rozczarowanie). Możesz też opisać, jak te emocje były odczuwane w ciele (np. ścisk w żołądku, przyspieszone bicie serca, napięcie w ramionach).
4. **Nie oceniaj, nie krytykuj.** Po prostu obserwuj i zapisuj. To nie jest test na inteligencję ani na poprawność myślenia. Chodzi o to, aby zauważać swoje myśli i emocje, a nie o to, aby je zmieniać (na razie!).
5. Po tygodniu, przeczytaj swoje zapiski. Jakie wnioski?

- **Przykładowy wpis:**

- **Sytuacja:** Krytyka mojego pomysłu na spotkaniu zespołu przez kolegę z pracy.
- **Myśli:** "On zawsze mnie krytykuje. Pewnie mnie nie lubi. Jestem beznadziejny/a. Nic mi się nie udaje. Mój pomysł był głupi." (Uwaga: Przykład celowo zawiera nacechowane płciowo słowo "beznadziejny/a" po to, aby pokazać surowy zapis myśli. Ważne jest, by w dzienniku zapisywać myśli dosłownie, nawet jeśli zawierają takie sformułowania. Dopiero później, w fazie analizy, można się zastanowić nad ich neutralnością i wpływem.)
- **Emocje:** Złość, smutek, frustracja, rozczarowanie, poczucie bezwartościowości. Ścisk w żołądku, przyspieszone bicie serca.

Inny przykład:

- **Sytuacja:** Otrzymano pozytywną opinię na temat mojego projektu od klienta.
- **Myśli:** "Świetnie! Udało się. Moja praca została doceniona. Wykonałem kawał dobrej roboty."
- **Emocje:** Radość, satysfakcja, duma, podekscytowanie. Lekkość w klatce piersiowej, uśmiech.
- **Wskazówki i modyfikacje:**
 - Jeśli masz trudności z nazwaniem swoich emocji, skorzystaj z "listy emocji" (możesz ją znaleźć w internecie lub w książkach o inteligencji emocjonalnej).
 - Możesz rysować w dzienniku, jeśli to pomaga wyrazić swoje myśli i emocje.

- Można prowadzić dziennik w formie audio, nagrywając swoje obserwacje na dyktafon.
- Jeśli trudno znaleźć czas na regularne prowadzenie dziennika, spróbuj zapisywać swoje obserwacje w ciągu dnia, na bieżąco, np. w notatniku w telefonie.
- Nie zniechęcaj się, jeśli na początku będzie trudno. To normalne. Im więcej będziesz ćwiczyć, tym łatwiej będzie zauważać swoje myśli i emocje.
- Pamiętaj o systematyczności.
- Możesz stosować kody, oznaczenia, kolory.

Po co to robić? Prowadzenie Dziennika, to jak sprzątanie w głowie. Ten prosty nawyk ma niezwykłą moc oczyszczania umysłu.

Po tygodniu (lub dłużej) regularnego prowadzenia dziennika, przeczytaj swoje zapiski. Zwróć uwagę na:

- **Powtarzające się myśli:** Czy są jakieś myśli, które pojawiają się częściej niż inne? Jakie to myśli? Czy są one wspierające, czy ograniczające?
- **Powtarzające się emocje:** Czy są jakieś emocje, które dominują w Twoich zapiskach? Jakie to emocje?
- **Związki między sytuacjami, myślami i emocjami:** Czy widzisz jakieś wzorce? Czy pewne sytuacje wywołują określone myśli i emocje?
- **Twoje reakcje** Czy widzisz jak reagujesz w danych sytuacjach? Czy są to reakcje adekwatne?

Dziennik Obserwacji Myśli i Emocji to pierwszy krok do odzyskania kontroli nad swoim życiem. To narzędzie, które pomoże zrozumieć siebie, swoje reakcje i swoje potrzeby. A zrozumienie to klucz do

zmiany. Z czasem, dzięki regularnej praktyce, nauczysz się świadomie reagować na sytuacje, zamiast działać pod wpływem impulsu. Zyskasz większy spokój, pewność siebie i poczucie sprawczości. Powodzenia!

3.2. Ćwiczenie 2: Medytacja Akceptacji – Uwolnij Się od Tego, na Co Nie Masz Wpływu

Kolejnym ważnym krokiem w budowaniu wewnętrznego poczucia kontroli jest akceptacja. Nie chodzi o bierne poddawanie się losowi, ale o świadome uznanie, że są rzeczy, na które nie mamy wpływu. Walka z tym, czego nie możemy zmienić, prowadzi do frustracji, złości i poczucia bezsilności. Akceptacja natomiast pozwala nam skierować energię na to, co możemy kontrolować – nasze myśli, emocje i reakcje.

- **Cel ćwiczenia:**

Celem tego ćwiczenia jest nauczenie się akceptowania tego, na co nie mamy wpływu (np. przeszłości, zachowania innych ludzi, pewnych okoliczności zewnętrznych). Akceptacja nie oznacza zgody na wszystko, co się dzieje. Oznacza uwolnienie się od walki z tym, czego nie można zmienić, i skupienie energii na tym, co jest w naszym zasięgu.

- **Jak wykonać? (Wariant 1: Samodzielna Medytacja)**

1. **Znajdź spokojne miejsce**, w którym nikt nie będzie Ci przeszkadzał przez 10-15 minut. Usiądź wygodnie na krześle lub na poduszce, z wyprostowanym kręgosłupem, ale bez nadmiernego napięcia. Możesz zamknąć oczy lub skupić wzrok na jakimś punkcie przed sobą.
2. **Skup się na swoim oddechu**. Zauważ, jak powietrze wchodzi i wychodzi z Twojego ciała. Nie staraj się zmieniać swojego oddechu, po prostu go obserwuj.

3. **Zauważ myśli, które pojawiają się w Twojej głowie.** Nie oceniaj ich, nie krytykuj, nie próbuj ich zatrzymywać. Po prostu pozwól im przepływać, jak chmury na niebie.
4. **Kiedy zauważysz, że Twoja uwaga odpłynęła,** delikatnie skieruj ją z powrotem na oddech.
5. **Skieruj swoją uwagę na to, na co nie masz wpływu.** Pomyśl o przeszłości, o zachowaniu innych ludzi, o pewnych okolicznościach zewnętrznych, które Cię frustrują.
6. **Powtarzaj w myślach (lub na głos) słowa akceptacji.** Możesz użyć takich sformułowań, jak:
 - "Akceptuję to, czego nie mogę zmienić."
 - "Uwalniam się od zmagania z tym, na co nie mam wpływu."
 - "Skupiam swoją energię na tym, co mogę kontrolować."
 - "Pozwalam rzeczom być takimi, jakie są."
 - "Przeszłość minęła, nie mam na nią wpływu, akceptuję to"
7. **Kontynuuj medytację przez 10-15 minut,** skupiając się na oddechu i powtarzając słowa akceptacji.
8. **Na koniec** weź kilka głębszych oddechów i powoli otwórz oczy (jeśli były zamknięte).
- **Jak wykonać? (Wariant 2: Medytacja Prowadzona – Skrypt dla Osoby Wspierającej)** Poproś kogoś bliskiego, aby przeczytał dla ciebie poniższą instrukcję, albo nagraj dla siebie swoją własną wersję dźwiękową i odsłuchuj kiedy chcesz.

(Spokojnym, łagodnym tonem, z pauzami w odpowiednich miejscach):

"Usiądź wygodnie lub połóż się... Zamknij oczy, jeśli jest to dla Ciebie komfortowe... Zauważ swój oddech... Nie staraj się go zmieniać, po prostu go obserwuj... Poczuj, jak powietrze wchodzi i wychodzi z Twojego ciała...

(Pauza – kilka oddechów)

Teraz skieruj swoją uwagę do wewnątrz... Zauważ myśli, które pojawiają się w Twojej głowie... Nie oceniaj ich, nie analizuj... Po prostu pozwól im przepływać, jak chmury na niebie...

(Pauza – kilka oddechów)

Jeśli Twoja uwaga odpłynie, delikatnie skieruj ją z powrotem na oddech... Wdech... i wydech...

(Pauza – kilka oddechów)

Teraz pomyśl o rzeczach, na które nie masz wpływu... O przeszłości, której nie możesz zmienić... O zachowaniu innych ludzi, na które nie masz wpływu... O okolicznościach zewnętrznych, które są poza Twoją kontrolą...

(Pauza – dłuższa)

Poczuj, jak te myśli i emocje przepływają przez Ciebie... Nie walcz z nimi, nie odpychaj ich... Po prostu je zauważ...

(Pauza – kilka oddechów)

Teraz, w myślach lub szeptem, powtarzaj za mną... Akceptuję to, czego nie mogę zmienić...

(Pauza)

Uwalniam się od zmagania z tym, na co nie mam wpływu...

(Pauza)

Skupiam swoją energię na tym, co mogę kontrolować...

(Pauza)

Pozwalam rzeczom być takimi, jakie są...

(Pauza)

Przeszłość minęła, akceptuje ją.

(Pauza)

Oddychaj spokojnie... Poczuj, jak z każdym wydechem uwalniasz napięcie... Z każdym wdechem nabierasz spokoju...

(Pauza – dłuższa)

Pozostań w tym stanie akceptacji jeszcze przez chwilę... Poczuj, jak Twoje ciało się rozluźnia... Jak Twój umysł się uspokaja...

(Pauza – dłuższa)

Kiedy poczujesz, że jesteś gotowy/a, powoli skieruj swoją uwagę z powrotem do otoczenia... Zauważ dźwięki, które Cię otaczają... Poczuj swoje ciało... Delikatnie porusz palcami u rąk i nóg...

(Pauza)

Weź kilka głębszych oddechów... I powoli otwórz oczy... Jesteś tu i teraz... Spokojny/a i silny/a..."

- **Wskazówki i modyfikacje:**

- Jeśli masz trudności z koncentracją, spróbuj liczyć swoje oddechy (np. wdech – 1, wydech – 2, wdech – 3, i tak do 10, a potem zacznij od nowa).
- Możesz wizualizować sobie, jak uwalniasz się od tego, na co nie masz wpływu (np. wyobraź sobie, że puszczasz balon z helem, który unosi Twoje zmartwienia).
- Możesz wykonywać tę medytację w dowolnym miejscu i o dowolnej porze.
- Nie zniechęcaj się, jeśli na początku będzie Ci trudno. To normalne. Im więcej będziesz ćwiczyć, tym łatwiej będzie Ci akceptować to, na co nie masz wpływu.
- Pamiętaj, że akceptacja to nie bierność. To mądry wybór, który pozwala Ci skierować energię na to, co możesz zmienić.

Regularna praktyka Medytacji Akceptacji pomoże Ci zmniejszyć stres i lęk, zwiększyć poczucie spokoju i równowagi, a także poprawić relacje z innymi ludźmi. To potężne narzędzie, które może realnie zmienić Twoje życie. Sprawdź!

3.3. Ćwiczenie 3: Moje Małe Kroki – Świętuj Każdy Sukces i Buduj Poczucie Sprawczości

Często, gdy myślimy o zmianie i rozwoju, wyobrażamy sobie wielkie, spektakularne cele. To naturalne, że chcemy osiągać ambitne rzeczy. Jednak droga do wielkich celów składa się z małych kroków. I to właśnie te małe kroki są kluczem do budowania trwałego poczucia kontroli i sprawczości.

- **Cel ćwiczenia:**

Celem tego ćwiczenia jest nauczenie się wyznaczania małych, realistycznych celów i świętowania każdego, nawet najmniejszego sukcesu. Chodzi o to, aby doświadczać poczucia sprawczości na co dzień, a nie tylko w odniesieniu do odległych, wielkich osiągnięć. Każdy mały krok przybliża Cię do celu i wzmacnia Twoje poczucie kontroli.

- **Jak wykonać?:**

1. **Zacznij od jednego małego celu.** Nie rzucaj się od razu na głęboką wodę. Wybierz jeden, konkretny i realistyczny cel, który możesz osiągnąć w ciągu tygodnia (a nawet szybciej!). Coś, co jest dla Ciebie ważne, ale nie przytłaczające. Coś co jest w Twoim zasięgu.
2. **Zapisz swój cel.** Zapisanie celu nadaje mu realny wymiar. Możesz użyć notatnika, kalendarza, aplikacji do zarządzania zadaniami – co wolisz. Ważne, aby mieć ten cel przed oczami.
3. **Podziel cel na mniejsze kroki.** Jeśli Twój cel wydaje się zbyt duży, podziel go na mniejsze, jeszcze bardziej konkretne etapy. Im mniejsze kroki, tym łatwiej je wykonać i tym szybciej doświadczysz poczucia sukcesu.
4. **Zaplanuj, kiedy i jak będziesz realizować swój cel (lub jego poszczególne kroki).** Określ konkretny dzień, godzinę, a nawet miejsce. Im bardziej precyzyjny plan, tym większa szansa na jego realizację.
5. **Działaj!** Realizuj swój plan krok po kroku. Nie odkładaj na później. Nie szukaj wymówek. Po prostu zrób to.

6. **Świętuj każdy sukces!** Nawet najmniejszy krok zasługuje na uznanie. Doceniaj swoje wysiłki i ciesz się z postępów. Możesz nagrodzić się czymś małym (ale zdrowym!) – chwilą relaksu, ulubioną herbatą, spacerem. Chodzi o to, aby świadomie celebrować swoje osiągnięcia i wzmacniać pozytywne skojarzenia z działaniem.
7. **Po tygodniu (lub po osiągnięciu celu) oceń swoje postępy.** Czy udało Ci się zrealizować cel? Co poszło dobrze? Co możesz zrobić lepiej następnym razem? Wyciągnij wnioski i wyznacz kolejny mały cel.
- Przykładowe małe cele:
 - Posprzątać biurko.
 - Przeczytać jeden rozdział książki.
 - Pójść na 20-minutowy spacer.
 - Wykonać jedno ćwiczenie fizyczne (np. 10 przysiadów).
 - Zadzwonić do dawno niewidzianej osoby.
 - Przygotować zdrowy posiłek.
 - Wysłać jeden ważny e-mail.
 - Nauczyć się jednego nowego słowa w obcym języku.
 - Poświęcić 15 minut na swoje hobby.
 - Wcześniej pójść spać.
 - Wypić szklankę wody zaraz po przebudzeniu.
 - Uporządkować jedną szufladę.

Przykład rozpisania celu na kroki:

- **Cel:** Pójść na 30-minutowy spacer w ciągu tygodnia.
- **Kroki:**
 1. Wybrać dzień i godzinę spaceru (np. środa, 18:00).
 2. Przygotować wygodne buty i ubranie.
 3. Wyznaczyć trasę spaceru.
 4. Wyjść na spacer.
 5. Po spacerze: docenić swój wysiłek i nagrodzić się (np. chwilą relaksu).
- **Wskazówki i modyfikacje:**
 - **Bądź realistyczny.** Nie stawiaj sobie zbyt ambitnych celów na początek. Lepiej zacząć od czegoś małego i stopniowo zwiększać trudność.
 - **Bądź konkretny.** Zamiast "więcej się ruszać", powiedz "pójść na 20-minutowy spacer".
 - **Bądź elastyczny.** Jeśli coś Ci przeszkodzi w realizacji planu, nie poddawaj się. Po prostu dostosuj plan do nowej sytuacji.
 - **Nie porównuj się z innymi.** Skup się na swoich postępach i swoich celach.
 - Jeśli masz trudności z samodyscypliną, możesz poprosić kogoś bliskiego o **wsparcie**.
 - **Zapisuj** swoje małe cele i odhaczaj je po wykonaniu.

Ćwiczenie "Moje Małe Kroki" to potężne narzędzie do budowania poczucia sprawczości i kontroli. Regularne wyznaczanie i osiąganie małych celów wzmacnia Twoją wiarę w siebie, motywację do działania i ogólne poczucie szczęścia. To jak budowanie domu z cegieł – każda cegła to mały sukces, a razem tworzą solidną konstrukcję. Zaczynaj już dziś!

3.4. Ćwiczenie 4: 5 Zmysłów – Zakotwicz Się w Teraźniejszości i Odzyskaj Spokój

Często, gdy czujemy, że tracimy kontrolę, nasz umysł zaczyna błądzić. Martwimy się o przyszłość, rozpamiętujemy przeszłość, analizujemy różne scenariusze "co by było, gdyby". To naturalne, ale taki stan umysłu może prowadzić do nasilenia stresu, lęku i poczucia bezsilności. Ćwiczenie "5 Zmysłów" to prosta, ale skuteczna technika mindfulness, która pomoże Ci zakotwiczyc się w teraźniejszości i odzyskać spokój.

- **Cel ćwiczenia:**

Celem tego ćwiczenia jest przerwanie gonitwy myśli, zredukowanie stresu i lęku oraz zwiększenie świadomości chwili obecnej. Poprzez skupienie się na doznaniach zmysłowych, "wyłączasz" na chwilę swój umysł analityczny i pozwalasz sobie po prostu być.

- **Jak wykonać?:**

1. **Znajdź wygodną pozycję.** Możesz usiąść, stanąć, a nawet iść (wtedy ćwiczenie staje się medytacją w ruchu – zadбай o bezpieczeństwo). Ważne, aby czuć się komfortowo i swobodnie.
2. **Skup się na swoim otoczeniu.** Rozejrzyj się dookoła i świadomie zauważ:
 - **5 rzeczy, które WIDZISZ.** Mogą to być przedmioty, kolory, kształty, wzory, cienie, światło – cokolwiek, co przyciągnie Twoją uwagę. Opisz je w myślach lub szeptem (np. "Widzę zieloną roślinę w doniczce", "Widzę niebieskie niebo za oknem", "Widzę wzór na dywanie"). Staraj się zauważać szczegóły, których normalnie byś nie dostrzegł.
 - **4 rzeczy, które możesz POCZUĆ (dotykem).** Może to być faktura ubrania, ciepło słońca na skórze, chłód podłogi pod

stopami, ciężar telefonu w dłoni. Skup się na doznaniach fizycznych. Opisz je w myślach lub szeptem (np. "Czuję miękkość swetra", "Czuję chłód podłogi pod stopami", "Czuję gładkość telefonu w dłoni").

- **3 rzeczy, które SŁYSZYSZ.** Mogą to być dźwięki z otoczenia (np. śpiew ptaków, szum samochodów, tykanie zegara) lub dźwięki Twojego ciała (np. bicie serca, oddech). Opisz je w myślach lub szeptem (np. "Słyszę śpiew ptaków", "Słyszę szum wiatru", "Słyszę bicie swojego serca").
 - **2 rzeczy, które CZUJESZ (węchem).** Może to być zapach kawy, perfum, kwiatów, powietrza po deszczu, a nawet zapach Twojego ubrania. Opisz je w myślach lub szeptem (np. "Czuję zapach kawy", "Czuję świeżość powietrza", "Czuję zapach mojego swetra").
 - **1 rzecz, którą możesz POCZUĆ SMAK.** Może to być smak herbaty, gumy do żucia, resztki smaku po posiłku, a nawet smak Twojej śliny. Opisz go w myślach lub szeptem (np. "Czuję smak mięty", "Czuję słodycz w ustach", "Czuję smak pasty do zębów").
3. **Oddychaj spokojnie.** Przez cały czas trwania ćwiczenia oddychaj spokojnie i naturalnie. Nie staraj się kontrolować oddechu, po prostu go obserwuj.
4. Zakończ ćwiczenie.
- **Przykłady:**
 - **W domu:** Widzę: książki na półce, lampę, obraz na ścianie, firankę, kwiat w doniczce. Czuję: miękkość koca, ciepło kubka w dłoni, oparcie fotela, fakturę dywanu. Słyszę: tykanie zegara, szum komputera, muzykę z radia. Czuję: zapach kawy, zapach płynu do mycia naczyń. Smak: resztki smaku po śniadaniu.

- **W parku:** Widzę: drzewa, trawę, niebo, chmury, ptaki. Czuję: wiatr na twarzy, ciepło słońca, szorstkość kory drzewa, miękkość trawy. Słyszę: śpiew ptaków, szum liści, rozmowy ludzi. Czuję: zapach kwiatów, zapach ziemi. Smak: świeżość powietrza.
- **W pracy:** Widzę komputer, biurko, dokumenty, długopis, zdjęcie. Czuję chłód klawiatury, oparcie krzesła, fakturę papieru, ciężar myszki. Słyszę szum wentylatora, rozmowy współpracowników, dźwięk klawiatury. Czuję zapach kawy, zapach papieru. Smak: smak wody.
- **Wskazówki i modyfikacje:**
 - Możesz wykonywać to ćwiczenie w dowolnym miejscu i o dowolnej porze.
 - Jeśli masz trudności ze znalezieniem 5, 4, 3, 2, 1 rzeczy, możesz zacząć od mniejszej liczby (np. 3, 2, 1).
 - Możesz modyfikować kolejność zmysłów.
 - Możesz wykonywać to ćwiczenie z zamkniętymi oczami (wtedy skupiasz się na dotyku, słuchu, węchu i smaku).
 - Jeśli Twoja uwaga odpłynie, delikatnie skieruj ją z powrotem do zmysłów.
 - Nie oceniaj swoich doznań. Po prostu je obserwuj.
 - Ćwiczenie to możesz wykonywać tak długo, aż poczujesz, że jesteś spokojniejszy, bardziej skupiony.

Ćwiczenie "5 Zmysłów" to prosty, ale skuteczny sposób na przerwanie goniwmyśli i zakotwiczenie się w teraźniejszości. Regularna praktyka tego ćwiczenia pomoże Ci zmniejszyć stres i lęk, zwiększyć uważność i poprawić ogólne samopoczucie. To jak szybki "reset" dla Twojego umysłu. Sprawdź!

3.5. Ćwiczenie 5: Moje Granice – Powiedz "Nie" Bez Poczucia Winy i Zadbaj o Siebie

Poczucie kontroli w dużej mierze wiąże się z umiejętnością stawiania granic. To one chronią nas przed nadmiernymi wymaganiami, presją otoczenia i wykorzystywaniem. Mówienie "nie" to nie egoizm, to troska o siebie i swoje potrzeby. To kluczowy element asertywności i budowania zdrowych relacji.

- **Cel ćwiczenia:**

Celem tego ćwiczenia jest nauczenie się rozpoznawania swoich granic, komunikowania ich innym ludziom w sposób asertywny (czyli stanowczy, ale nie agresywny) oraz radzenia sobie z poczuciem winy, które często towarzyszy odmawianiu.

- **Jak wykonać?:**

1. **Zidentyfikuj swoje granice.** Zastanów się, w jakich sytuacjach czujesz dyskomfort, złość, frustrację lub poczucie wykorzystania. Jakie prośby, zachowania lub oczekiwania innych ludzi są dla Ciebie nie do przyjęcia? Gdzie są Twoje granice? Możesz skupić się na jednym, wybranym obszarze (np. praca, relacje z rodziną, relacje z przyjaciółmi). Pamiętaj, że to Ty o nich decydujesz. Zapisz je.
2. **Wybierz jedną sytuację,** w której chciałbyś postawić granicę. Może to być coś, co zdarzyło się w przeszłości, lub coś, co może się wydarzyć w przyszłości.
3. **Przygotuj się do rozmowy.** Zastanów się, co chcesz powiedzieć i jak chcesz to powiedzieć. Użyj jasnego i zwięzłego komunikatu. Skup się na swoich uczuciach i potrzebach, a nie na oskarżaniu drugiej osoby. Możesz użyć takiego schematu:

- "Kiedy ty... [opis zachowania drugiej osoby], ja czuję... [Twoje uczucia], bo... [Twoje potrzeby]. Chciałbym... [Twoja prośba/oczekiwanie]."
4. **Wyobraź sobie rozmowę.** Wyobraź sobie, jak rozmawiasz z drugą osobą i stawiasz jej granicę. Zobacz siebie mówiącego spokojnie i pewnie. Poczuj, jak Twoje ciało reaguje.
 5. **Przećwicz wypowiedź**
 6. **Przeprowadź rozmowę (jeśli to możliwe).** Jeśli masz taką możliwość, przeprowadź rozmowę z osobą, której chcesz postawić granicę. Pamiętaj o swoim planie i o tym, aby mówić spokojnie i asertywnie. Bądź gotów na różne reakcje – druga osoba może być zaskoczona, zła, smutna lub może próbować Cię przekonać do zmiany zdania. Nie poddawaj się. Trzymaj się swojego stanowiska.
 7. **Jeśli nie możesz przeprowadzić rozmowy w rzeczywistości, przećwicz ją w myślach lub na głos.** Możesz też odegrać tę rozmowę z zaufaną osobą.
 8. **Oceń swoje zachowanie.** Po rozmowie (lub po ćwiczeniu w myślach) zastanów się, jak Ci poszło. Czy udało Ci się postawić granicę? Czy Twój komunikat był jasny i asertywny? Co możesz zrobić lepiej następnym razem?
- **Przykładowe sytuacje:**
 - **Sytuacja:** Kolega/koleżanka z pracy regularnie prosi Cię o pomoc w swoich obowiązkach, przez co Ty masz mniej czasu na swoje zadania.
 - **Komunikat:** "Kiedy prosisz mnie o pomoc w swoich zadaniach, czuję się przytłoczony, bo mam dużo własnej

pracy. Chciałbym, żebyś najpierw spróbował samodzielnie rozwiązać problem, a jeśli to nie pomoże, zwrócił się do naszego przełożonego."

- **Sytuacja:** Rodzic/opiekun krytykuje Twój wygląd lub styl życia.
 - **Komunikat:** "Kiedy mówisz mi, że źle wyglądam/źle się ubieram/źle się prowadzę, czuję się zraniony i niedoceniany. Chciałbym, żebyś uszanował moje wybory."
- **Sytuacja:** Przyjaciół/przyjaciółka namawia Cię na wyjście, a Ty jesteś zmęczony i chcesz odpocząć.
 - **Komunikat:** "Bardzo mi miło, że mnie zapraszasz, ale jestem dzisiaj bardzo zmęczony i potrzebuję odpocząć. Chciałbym, żebyśmy spotkali się innym razem."
- **Sytuacja:** Ktoś w internecie pisze obraźliwe komentarze pod Twoim postem.
 - **Komunikat:** Możesz zignorować komentarz, zablokować osobę lub napisać: "Nie zgadzam się na takie traktowanie. Proszę o usunięcie komentarza." – jednak ta trzecia opcja może być „karmieniem trolla”.
- **Wskazówki i modyfikacje:**
 - **Zacznij od małych kroków.** Jeśli trudno Ci stawiać granice, zacznij od mniej "ryzykownych" sytuacji.
 - **Bądź przygotowany/a na różne reakcje.** Nie każda osoba zareaguje pozytywnie na Twoje "nie".
 - **Nie tłumacz się nadmiernie.** Masz prawo do swoich granic i nie musisz się z nich nikomu tłumaczyć.
 - **Nie przepraszaj za to, że stawiasz granice.** To Twoje prawo.

- **Pamiętaj, że mówienie "nie" to nie egoizm, to troska o siebie.**
- **Jeśli czujesz silny lęk przed stawianiem granic, możesz skorzystać z pomocy terapeuty.**

Ćwiczenie "Moje Granice" to ważny krok w kierunku budowania zdrowych relacji i odzyskiwania poczucia kontroli. Regularna praktyka tego ćwiczenia pomoże Ci nauczyć się asertywnej komunikacji, chronić swoje potrzeby i budować poczucie własnej wartości. Pamiętaj, że masz prawo do swoich granic.

ROZDZIAŁ 4

PODSUMOWANIE I DALSZE KROKI: TWOJA PODRÓŻ DOPIERO SIĘ ZACZYNA

Dotarłeś do tego miejsca, co już samo w sobie jest sukcesem. Przyswoiłeś wiedzę, wykonałeś test, być może nawet podjąłeś wyzwanie i zacząłeś praktykować ćwiczenia. Niezależnie od tego, na jakim etapie jesteś, warto się na chwilę zatrzymać, podsumować dotychczasowe kroki i spojrzeć w przyszłość. Ten rozdział to nie tylko podsumowanie, to także drogowskaz, który pomoże Ci kontynuować Twoją podróż ku wzmocnieniu wewnętrznego poczucia kontroli. Zaczniemy od inspirującej historii, która, mam nadzieję, doda Ci skrzydeł.

4.1. Poczucie Kontroli: Twój Klucz do Lepszego Życia (i Historia Pana Zenona, Który Przestał Być Marionetką)

Wypadałoby podsumować naszą dotychczasową podróż. Poznałeś czym jest poczucie kontroli (i że nie chodzi o kontrolowanie pogody). Wykonałeś test, który, miejmy nadzieję, nie wpędził w depresję (jeśli tak się stało, pamiętaj, że to punkt wyjścia, a nie wyrok!). Poznałeś pięć ćwiczeń, które – jeśli je rzeczywiście wykonasz, a nie tylko przeczytać – mogą realnie zmienić Twoje życie.

Ale zanim powiem Ci, co dalej, opowiem Ci historię pana Zenona. Pan Zenon, lat bliżej nieokreślonych, ale zdecydowanie po "okresie buntu", był mistrzem w narzekaniu. Na pogodę, na polityków, na sąsiadów, na ceny w sklepach, na to, że trawa za zielona, a niebo za niebieskie. Jego ulubionym powiedzeniem było: "A co ja mogę?". Pan Zenon był chodzącym dowodem na to, że zewnętrzne poczucie kontroli to nie tylko termin psychologiczny, ale i całkiem niezły przepis na... wieczne niezadowolenie.

Życie pana Zenona przypominało trochę taniec marionetki – szarpany za sznurki przez los, okoliczności i innych ludzi. Zgoda, pan Zenon miał pewne "sukcesy" – na przykład, udało mu się wychować całkiem udane kaktusy (bo te, jak twierdził, przynajmniej nie mają wygórowanych oczekiwań). Ale w głębi duszy pan Zenon czuł się... cóż, jak te kaktusy. Kłująco, ale w gruncie rzeczy bezbronny.

Pewnego dnia, pan Zenon, oglądając po raz setny ten sam teleturniej (w którym, oczywiście, uczestnicy odpowiadali źle na oczywiste pytania), doznał olśnienia. Nie, nie wpadł na genialny pomysł. Po prostu uświadomił sobie, że... sam jest jak ten uczestnik teleturnieju. Odpowiada na pytania, które zadaje mu życie, ale robi to źle. I to nie dlatego, że nie zna odpowiedzi, ale dlatego, że... sam nie wie, czego chce.

I wtedy, proszę Państwa, stało się coś niezwykłego. Pan Zenon (nie bez oporów, bo przecież "w jego wieku to już za późno na zmiany") postanowił... coś zmienić. Zaczął od małych rzeczy. Zamiast narzekać na hałas z ulicy, kupił sobie stopery do uszu (genialne, prawda?). Zamiast oglądać wiadomości, które tylko go frustrowały, zaczął czytać książki (o zgrozo!). Zamiast czekać, aż sąsiadka przyniesie mu ciasto, sam upiekł szarlotkę (i, o dziwo, wyszła!).

Pan Zenon zaczął prowadzić dziennik. Nie, nie taki z cekinami i różowym długopisem. Zwykły zeszyt, w którym zapisywał swoje myśli

i emocje. Odkrył, że ma ich całkiem sporo (i że nie wszystkie są miłe). Zaczął medytować (tak, ten sam pan Zenon, który uważał, że medytacja to "siedzenie i nicnierobienie"). Okazało się, że "nicnierobienie" może być całkiem... przyjemne. I że pomaga.

Pan Zenon nauczył się też mówić "nie" (co było dla niego prawdziwą rewolucją). Przestał odbierać telefony od natrętnego telemarketera (który, swoją drogą, chyba się obraził). Odmówił pójścia na imieniny cioci Krystyny (która i tak go nie lubiła). I, o zgrozo, powiedział żonie, że nie ma ochoty na oglądanie kolejnego odcinka telenoweli (tu akurat musiał się trochę nagimnastykować, ale ostatecznie udało mu się wynegocjować kompromis – on obejrzy z nią jeden odcinek, a ona z nim... mecz).

Czy pan Zenon stał się nagle innym człowiekiem? Nie. Nadal czasem narzekał (bo, umówmy się, niektóre rzeczy naprawdę są denerwujące). Ale... zaczął też dostrzegać dobre rzeczy. Zaczął doceniać małe sukcesy. Zaczął działać, zamiast tylko reagować. I, co najważniejsze, zaczął czuć, że ma wpływ na swoje życie.

Historia pana Zenona to, oczywiście, pewne uproszczenie. Ale pokazuje, że nigdy nie jest za późno na zmianę. Że nawet jeśli przez całe życie czuło się jak marionetka, można przeciąć sznurki i zacząć tańczyć swój własny taniec.

A Ty? Czy jesteś gotów, by przestać być panem/panią Zenonem i stać się... sobą? Jeśli tak, to zapraszam do dalszej podróży. Bo, jak mawia klasyk, sky is the limit (a przynajmniej sufit Twojego mieszkania). A kluczem jest właśnie poczucie kontroli. I pamiętaj: Nie musisz od razu zmieniać całego swojego życia. Zacznij od małych kroków. Od jednego ćwiczenia dziennie. Od jednej świadomej decyzji. Od jednego "nie", powiedzianego z uśmiechem. Bo to właśnie te małe rzeczy składają się na wielką zmianę. Powodzenia!

4.2. Co Dalej? Droga do Głębszej Transformacji

Mam nadzieję, że historia pana Zenona dodała Ci otuchy i pokazała, że zmiana jest możliwa – niezależnie od wieku, bagażu doświadczeń czy poziomu początkowego sceptycyzmu. Ten ebook to zaledwie przystawka – wstęp do fascynującej podróży w głąb siebie i ku lepszemu życiu. Jeśli poczułeś, że to jest to, że chcesz kontynuować tę podróż, mam dla Ciebie kilka propozycji.

Przede wszystkim, kontynuuj praktykę poznanych ćwiczeń. Niech staną się one Twoim codziennym rytuałem, Twoim sposobem na dbanie o siebie i swoje poczucie kontroli. Pamiętaj, że systematyczność to klucz do sukcesu.

Ale możesz też pójść o krok dalej. Jeśli czujesz, że potrzebujesz głębszej transformacji, że chcesz zająć się konkretnymi problemami, które utrudniają Ci życie, zapraszam Cię do zapoznania się z moimi innymi materiałami – ebookami, które oferują kompleksowe rozwiązania i pogłębioną wiedzę.

- Jeśli zmagasz się z niską samooceną, brakiem pewności siebie i wewnętrznym krytykiem, mam na to rozwiązanie, sięgnij po ebooki: **"Ja, wersja 2.0: Krok po Kroku do Silnego Poczucia Własnej Wartości"** oraz **"Ja, wersja 2.0: Krok po Kroku do Zdrowej Samooceny"**. Znajdziesz w nich szczegółowe instrukcje, ćwiczenia i techniki, które pomogą Ci zbudować solidny fundament poczucia własnej wartości i zaakceptować siebie takim, jakim jesteś.
- Jeśli chcesz lepiej zrozumieć młodsze pokolenie i zbudować z nim lepsze relacje, polecam Ci ebook: **"Pokolenie Z Instrukcja obsługi. Poradnik dla każdego, kto współczesny świat dzieli z młodszym pokoleniem."**. Dowiesz się z niego, jak komunikować się z "Zoomersami", jak wspierać ich rozwój i jak radzić sobie z wyzwaniami, jakie niesie ze sobą era cyfrowa.

- Jeśli lęk przed śmiercią paraliżuje Twoje życie lub zmagasz się z żalobą, sięgnij po ebook: **"Odkryj Życie W Cieniu Śmierci. Jak oswoić lęk przed Śmiercią i żyć pełnią życia."** To wyjątkowa pozycja, która łączy wiedzę psychologiczną, terapeutyczną i duchową, oferując kompleksowe wsparcie w radzeniu sobie z tym „trudnym” tematem. Jest to również pozycja, która wspianiale się sprawdzi tak po prostu by poprawić jakoś swego wewnętrznego życia, postrzegania siebie, motywacji. Tutaj muszę ostrzec – może spowodować bardzo duże zmiany w światopoglądzie, w kwestiach duchowych, zatem jak nie jesteś otwarty na takie zmiany, to może skorzystać z tej konkretnej oferty w innym terminie.
- Jeśli czujesz, że technologia przejęła kontrolę nad Twoim życiem, a Ty tracisz czas i energię na bezmyślne scrollowanie, polecam Ci ebooki: **"Ja, offline: Jak odzyskać kontrolę nad swoim życiem w erze technologii i internetu."** oraz **"Razem, OFFLINE: Jak mądrze wspierać bliskich uzależnionych od technologii i internetu."** Znajdziesz w nich praktyczne wskazówki, jak odzyskać równowagę cyfrową i budować zdrowe relacje – zarówno z technologią, jak i z bliskimi.
- Jeżeli zmagasz się z lękami, fobiami sięgnij po ebooka: **"Powiedz STOP Lękom, Fobiom, Ograniczającym Przekonaniom. Twój 10-Tygodniowy, Program Autoterapeutyczny."**

Wszystkie te materiały znajdziesz na mojej stronie internetowej: <https://gatewayodyssey.com>, a krótkie recenzje w ostatnim podrozdziale „Polecam Również”

4.3. O Autorze

Nazywam się Michał Barteczko i jestem psychologiem, terapeutą oraz tanatoterapeutą. Od wielu lat pomagam ludziom odzyskiwać wewnętrzną siłę, pokonywać lęki i budować życie, jakiego pragną. Specjalizuję się w pracy z osobami zmagającymi się z niską samooceną, lękami, fobiami, problemami w relacjach, uzależnieniami

behawioralnymi oraz trudnościami egzystencjalnymi. W swojej pracy łączę wiedzę akademicką z doświadczeniem praktycznym i intuicją, a także nieszablonowym, holistycznym podejściem. Jestem autorem kilku poradników, które cieszą się dużą popularnością i pomogły już wielu osobom zmienić swoje życie na lepsze. Moją misją jest dzielenie się wiedzą i narzędziami, które umożliwiają ludziom rozwój, samorealizację i osiągnięcie pełni swojego potencjału.

Więcej informacji o mnie i mojej pracy znajdziesz w mojej księgarni internetowej: <https://gatewayodyssey.com>.

4.4. Zostańmy w Kontakcie!

Mam nadzieję, że ten ebook był dla Ciebie wartościowy i że zainspirował Cię do dalszej pracy nad sobą. Jeśli nie zapisałeś się jeszcze do newslettera poprzez jedną z moich kampanii, a chcesz otrzymywać więcej inspirujących treści, praktycznych wskazówek i informacji o moich nowych materiałach, zapisz się na mój newsletter!

[Klikając TUTAJ możesz zapisać się na newsletter]

Obiecuję, że nie będę Cię spamować! Będę Ci wysyłać tylko wartościowe treści, które pomogą Ci w Twojej drodze do lepszego życia.

A na zachętę, jeśli nie trwa akurat jakaś specjalna kampania promocyjna, dla 100 subskrybentów newslettera mam prezent: MINUS10 – to kod kuponu rabatowego o wysokości **-10%** na zawartość całego Twojego koszyka w sklepie <https://gatewayodyssey.com>, (Kupon nie łączy się z innymi dostępnymi kuponami. Kupon ważny do wyczerpania puli kuponów). Podaj Kod Kuponu przechodząc do koszyka lub na etapie wypełniania danych do płatności. **Ilość kuponów jest ograniczona!**

Dziękuję Ci za to, że dotarłeś do końca tego ebooka. To dowód na to, że jesteś gotów na zmianę i że chcesz wziąć odpowiedzialność za swoje życie. Trzymam za Ciebie kciuki i życzę Ci powodzenia na Twojej drodze do odzyskania wewnętrznej kontroli!

I Pamiętaj!

Masz tę moc!

Polecam Również

Wiedza, Która Uwalnia: Praktyczny Poradnik Samopomocy

"Gdyby ludzie mieli odpowiednią wiedzę, terapia nie byłaby potrzebna" – twierdził pewien profesor. Ten ponad 500-stronicowy poradnik to prawdziwy kombajn autoterapeutyczny, to skrzynka z narzędziami dla każdego, kto chce wziąć sprawy (i umysł!) w swoje ręce. Autor, jako doświadczony przewodnik, daje nam nie tylko solidną teorię, ale przede wszystkim praktyczne ćwiczenia do samodzielnej pracy. To gotowy program terapeutyczny, z którego śmiało mogą korzystać również terapeuci – materiału i inspiracji starczy dla wszystkich! Szczególnie wartościowe są cotygodniowe podsumowania, indywidualne plany działania i... historie z przymrużeniem oka. Bo samorozwój, nawet ten na poważnie, może być przyjemny!

www.gatewayodyssey.com



Zrozum Zoomera, czyli jak przestać być boomerem w 5 minut (no, może trochę dłużej...)

Rodzice, Przyjaciele, Rodziny, a także Belfrowie, niezależnie od stażu – posłuchajcie! Jako redaktor, który sam "przerobił" ten poradnik, mówię Wam: "Instrukcja obsługi Pokolenia Z" to strzał w dziesiątkę! Koniec z międzypokoleniowym "zgadywaniem"! Dostajecie konkretne narzędzia: życiowe przykłady, słownik slangu (tak, w końcu zrozumiałem, o co chodzi z tym "cringe'em!"), i historie, które wciągają. Najcenniejsze? Praktyczne wskazówki, które naprawdę działają. Sam sprawdziłem! Zdobądźcie klucz do świata Zoomerów – lektura obowiązkowa!

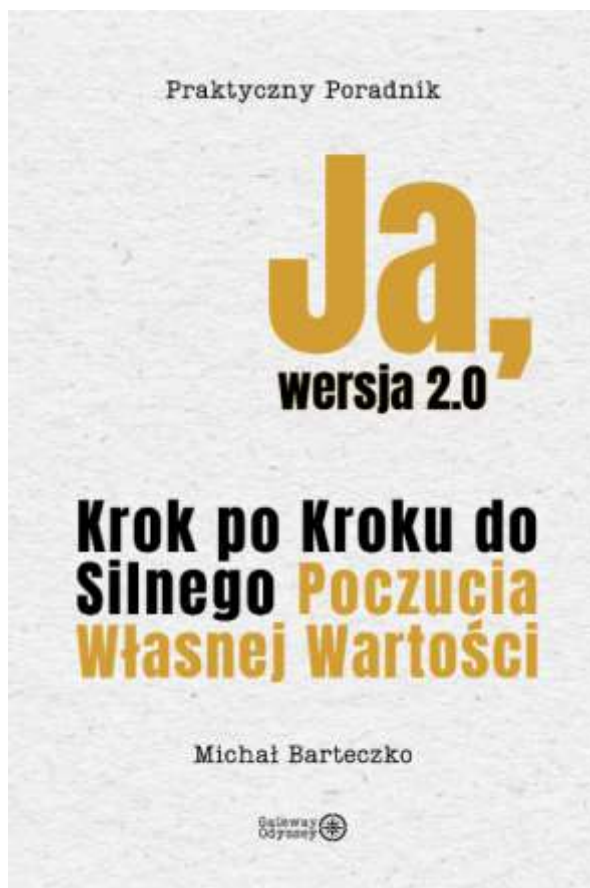
www.gatewayodyssey.com



Poczuj Własną Wartość – Bez Pudru i Photoshopa!

"Ja, Wersja 2.0: Krok po kroku do Silnego Poczucia Własnej Wartości" Michała Barteczko to nie jest kolejna książka-cud, która obieca Ci, że w weekend staniesz się chodzącym ideałem (serio, kto w to wierzy?!). To raczej solidny, psychologiczny GPS, który – krok po kroku – pokieruje Cię przez gąszcz Twoich wewnętrznych "dramatów". Najcenniejsze? Konkretnie narzędzia i ćwiczenia, a nie tylko puste frazesy. Autor, z doświadczeniem klinicznym, serwuje wiedzę w przystępny sposób. Zaprzyjajnij się ze swoim wewnętrznym krytykiem, a może nawet... polubisz siebie!

www.gatewayodyssey.com



Koniec z Zaniżoną Samooceną! Praktyczny Poradnik, Który Doda Ci Skrzydeł.

Czy da się naprawdę ocenić siebie... i pozostać swoim najlepszym przyjacielem? "Ja, wersja 2.0: Krok po Kroku do Zdrowej Samooceny" Michała Barteczko udowadnia, że tak! To nie jest poradnik o klepaniu się po plecach i powtarzaniu "jestem super" (choć i na to znajdzie się miejsce). To raczej zestaw konkretnych narzędzi – ćwiczeń, pytań, technik – które pomogą Ci zrozumieć swoją samoocenę, a nie tylko ją "podreperować". Autor, psycholog z doświadczeniem, prowadzi Cię za rękę, ale bez zbędnego moralizatorstwa. Wartościowe? Zdecydowanie tak – zwłaszcza, że w końcu przestaniesz się zastanawiać czy jesteś gorszy/a od koleżanki z pracy!

www.gatewayodyssey.com



Kod Życia: Jak Rozszyfrować Tajemnicę Nieskończoności

Hej, Czytelniku! Michał Barteczko z ekipy Gateway Odyssey serwuje Ci tu nie poradnik, a wehikuł czasu i świadomości! "Odkryj Życie w Cieniu Śmierci" to podróż z dreszczykiem emocji – od Junga po fizykę kwantową, od miejsc, gdzie życie styka się ze śmiercią po... poprzednie wcielenia (serio!). Najcenniejsze? Niezliczona ilość faktów, wyników badań oraz praktyczne ćwiczenia, które pomogą Ci oswoić lęk, a może i odkryć, że śmierć to nie koniec, a... (ups, nie spoilerujemy!). Obowiązkowa lektura dla każdego, kto ma odwagę pytać i szukać, a przy okazji lubi się pośmiać. Bo w końcu, czyż życie (i śmierć!) nie są warte przeżycia z przymrużeniem oka? A, i jeszcze coś, to jedyna pozycja w skali światowego rynku wydawniczego traktująca o temacie śmierci w ten sposób!

www.gatewayodyssey.com



Cyfrowy Detoks? Serio, to działa!

Hej! Słuchaj, wiem, że scrollowanie jest jak oddychanie, ale... może czasami warto złapać prawdziwy oddech? Poradnik "Ja, offline" to nie kolejna nudna książka z serii "rzuć smartfona". To konkretny plan, jak odzyskać kontrolę nad życiem, zanim media społecznościowe przejmą kontrolę nad Tobą (i Twoim umysłem!). Najcenniejsze? Ćwiczenia, autodiagnoza, gotowe strategie – to wszystko, czego potrzebujesz by zbudować swoją relację z technologią, a nie być jej niewolnikiem. W redakcji przetestowaliśmy – serio, da się żyć (i to lepiej!) offline. Sprawdź!

www.gatewayodyssey.com



Cyfrowy Detoks dla Całej Rodziny? To Możliwe!

Drodzy Czytelnicy, z dumą prezentujemy poradnik "Razem, Offline"! Jeśli czujecie, że Wasi bliscy – dzieci, partnerzy – zagubili się w sieci, mamy dla Was rozwiązanie. To kompendium wiedzy, jak mądrze wspierać w cyfrowym detoksie. Co czyni go wyjątkowym? Praktyczne wskazówki, gotowe ćwiczenia i plany działania – konkret, bez zbędnej teorii. Autor wyjaśnia, jak rozmawiać, motywować i budować zdrowe nawyki, nie zapominając o wsparciu dla... wspierających. To niezbędnik dla rodziców i terapeutów, pragnących pomóc bliskim lub swoim klientom odzyskać równowagę.

www.gatewayodyssey.com



Poczucie Kontroli – Masz Je w Sobie! (Praktyczny Przewodnik do Samodzielnego Stosowania)

"Czy czujesz, że życie przecieka Ci przez palce, a Ty tracisz nad nim kontrolę? Ten krótki, ale treściwy ebook to klucz do odzyskania steru. To nie puste frazesy, ale konkretne narzędzie, które może realnie zmienić Twoje życie.

Michał Barteczko, doświadczony psycholog i terapeuta, w przystępny sposób wyjaśnia, czym jest wewnętrzne poczucie kontroli i daje nam do ręki prosty test oraz pięć praktycznych ćwiczeń. To warsztat do samodzielnego wykonania.

Autor nie obiecuje cudów, ale przekonuje, że zmiana jest możliwa. Historia pana Zenona to wisienka na torcie – dowód na to, że każdy może odzyskać kontrolę. Ten ebook to zastrzyk motywacji i solidna dawka praktycznej wiedzy. Polecam każdemu, kto chce naprawdę żyć – na własnych warunkach. Na końcu ebooka znajdziesz też wskazówki, jak kontynuować swoją drogę ku lepszemu życiu z innymi materiałami autora.

Redaktor

Michał Barteczko – psycholog o specjalności klinicznej, certyfikowany hipnoterapeuta, tanatoterapeuta i pasjonat ludzkiej psychiki. Od wielu lat towarzyszy swoim klientom w pokonywaniu wewnętrznych ograniczeń – od lęków i fobii, po złożone wyzwania osobowościowe. W swojej pracy łączy precyzję naukową, humanistyczne, holistyczne podejście z intuicją terapeutyczną, korzystając z mocy hipnoterapii, aby docierać do głębi podświadomości i odkrywać uśpiony potencjał. Wierzy (a nawet Wie!), że w każdym człowieku drzemie siła do przemiany i spełnienia, a jego misją jest pomóc tę siłę uwolnić – z ciepłem, akceptacją i szczerą relacją, która daje poczucie bezpieczeństwa.



ISBN 978-83-964671-7-1



9 788396 467171