
KM SALES / BIBLIOTEKA WIEDZY

DYSCYPLINA NIE ZACZYNA SIĘ OD MOTYWACJI.

Mini workbook o tym, jak przestać czekać na odpowiedni moment i zacząć budować system działania, który działa także wtedy, kiedy nie masz ochoty.

5 MINUT CZYTANIA • 14 DNI PRAKTYKI • 1 PROSTY SYSTEM

ROZWÓJ OSOBISTY

Krótko. Konkretnie. Do zastosowania.

01 / ZACZNIJMY OD MOTYWACJI

Motywacja jest świetna — dopóki jest. Problem zaczyna się wtedy, gdy budujesz swoje wyniki wyłącznie na niej.

Jednego dnia masz energię, plan i poczucie, że możesz zrobić wszystko. Drugiego dnia najchętniej odłożysz trudne zadanie na jutro. To normalne. Nie da się utrzymywać tego samego poziomu energii przez cały czas.

Dlatego długoterminowe wyniki częściej powstają z powtarzalnych zachowań niż z pojedynczych zrywów motywacji.

„Nie pytaj: Czy mi się chce?

Zapytaj: Co powinienem zrobić, nawet jeśli mi się nie chce?”

WAŻNE:

Dyscyplina nie oznacza, że codziennie dajesz z siebie 100%. Oznacza, że potrafisz wykonać najważniejsze zadanie nawet wtedy, gdy dzień nie jest idealny.

MAŁE DZIAŁANIA → POWTARZALNOŚĆ → KOMPETENCJA → WYNIK

Jedna dodatkowa rozmowa. Kilkanaście minut nauki. Jedna przeanalizowana sytuacja. Jedna rzecz poprawiona dzisiaj. Pojedynczo mogą wydawać się małe. Powtarzane przez miesiące przestają być małe.

02 / ZBUDUJ PROSTY SYSTEM

Największym błędem przy zmianie nawyków jest próba zmienienia wszystkiego naraz. Zamiast dziesięciu postanowień wybierz jedno zachowanie, które możesz powtarzać.

TWÓJ SYSTEM NA NAJBLIŻSZE 14 DNI

1. CO CHCĘ POPRAWIĆ?

.....
.....

2. JAKIE JEDNO DZIAŁANIE BĘDĘ WYKONYWAĆ CODZIENNIE?

.....
.....

3. KIEDY DOKŁADNIE BĘDĘ TO ROBIĆ?

Godzina: Miejsce:

Zasada: im prostsze zachowanie, tym łatwiej je powtarzać. Nie buduj planu, którego nie będziesz w stanie utrzymać.

03 / 14-DNIOWE WYZWANIE

Nie oceniasz się po jednym dniu. Twoim celem jest stworzenie serii powtórzeń. Jeśli jeden dzień Ci nie wyjdzie, wróć następnego.

DZIEŃ	ZROBIŁEM	JEDNO ZDANIE / WNIOSEK
01	☐	
02	☐	
03	☐	
04	☐	
05	☐	
06	☐	
07	☐	
08	☐	
09	☐	
10	☐	
11	☐	
12	☐	
13	☐	
14	☐	

JEŚLI WYPADNIE CI DZIEŃ...

Nie zaczynasz od początku. Nie przekreślasz całego planu. Po prostu wracasz do działania przy najbliższej okazji.

04 / ĆWICZENIE: ZNAJDŹ SWOJĄ PRZESZKODĘ

Zastanów się, co najczęściej zatrzymuje Cię przed wykonaniem tego, co zaplanowałeś.

NAJCZĘSTSZY HAMULEC

- ☐ Brak energii
- ☐ Telefon / media społecznościowe
- ☐ Odkładanie na później
- ☐ Zbyt duże lub niejasne zadanie
- ☐ Perfekcjonizm
- ☐ Brak konkretnej godziny / planu
- ☐ Coś innego:

A TERAZ: ZAPROJEKTUJ KONTRE

Kiedy pojawia się przeszkoda, zrobię:

.....

.....

.....

Przykład: „Kiedy złapię się na scrollowaniu telefonu przed nauką, odkładam telefon na 20 minut i zacznę od najmniejszego możliwego kroku.”

05 / ZAPAMIĘTAJ

**Nie potrzebujesz większej motywacji.
Potrzebujesz prostszego systemu działania.**

Nie musisz codziennie wygrywać całego dnia. Wystarczy, że zrobisz rzecz, którą wcześniej uznałeś za ważną.

Zacznij od jednej rzeczy. Ustal kiedy ją wykonasz. Powtarzaj przez 14 dni. Potem zdecyduj, co chcesz poprawić dalej.

TWÓJ PIERWSZY KROK

Co zrobisz jeszcze dzisiaj?

.....

.....

KM SALES

**Wiedza ma wartość dopiero wtedy,
kiedy zaczynasz ją stosować.**

Biblioteka Wiedzy / Rozwój osobisty