



KLIKNIJ PO WIĘCEJ

DZIENNIK

7 FILARÓW ZDROWIA

1% zmian dziennie, po roku da nam ponad 365%

Adam Kasperek

Bardzo dziękuję Ci za zakup tego niezwykłego Dziennika. Cieszę się tym bardziej, bo to już trzecia książka mojego autorstwa. Dlaczego mówię o niej „niezwykła”? O tym napiszę za chwilę. Teraz jednak, na samym początku, mam do Ciebie pewną prośbę. Pragnąłbym zaproponować Ci coś bardzo ważnego. Ważnego, choć może trochę „dziwnego”. Dziwnego, ale tylko z pozoru. Chciałbym, abyśmy zaczęli mówić do siebie po imieniu. Ja jestem Adam... Bardzo mi miło... a Ty? Wypowiedz proszę teraz — na głos — swoje imię... Wiem... brzmi to dziwnie. Jednak książka, którą trzymasz w ręku, różni się bardzo od książek, jakie do tej pory znasz. Tej książki, nie przeczytasz w dwa dłuższe popołudnia lub wieczory. I to nie tylko z powodu jej grubości, ale właśnie poprzez jej formułę. Dziennik oznacza, że będziemy spotykać się codziennie. Każdego dnia będzie na Ciebie czekała specjalnie opracowana treść pełna wiedzy, zadań i ćwiczeń. To dzięki nim zmienisz swój Styl Życia i właśnie w Twoim życiu zagości zdrowie oraz szczęście. Dla jednych będzie to oznaczało powrót do zdrowia. Dla innych jego zachowanie, a więc profilaktykę. Wszystkim jednak da o wiele lepsze samopoczucie i radość. Skoro więc będziemy widywać się codziennie to warto, abyśmy sobie zaufali, do czego niezbędne jest poznanie siebie i skrócenie dystansu. Dlatego raz jeszcze wrócę do mojej prośby. Poznajmy się... **Adam... a Ty? Powiedz teraz — na głos — swoje imię...** miło mi! Jeżeli pozwoliłaś/pozwoliłeś sobie na to „dziwactwo” to wspaniale! Niewykluczone, że pojawił się również, na Twojej twarzy uśmiech. Tak? To cieszę się i również do Ciebie się uśmiecham. Widzisz, synonimem słowa „dziwny” są określenia: **nowy, niezwykły, nienaśladowczy, interesujący, a także zmieniony**. I tego będziemy niejako się uczyć w niniejszej książce. Po pierwsze, wiele rzeczy może dla Ciebie być **nowe**, ale serdecznie zapraszam Cię do spróbowania. Tylko tak przekonasz się, jak wiele zależy od Twojego Stylu Życia. Tego, opartego na 7 Filarach Zdrowia. Tym próbom będzie towarzyszyła swoista **niezwykłość**, która w pełni objawi się już po pierwszych tygodniach pracy z Dziennikiem. Co ważne, każdy dzień, będzie powoli i niejako stopniowo wprowadzał nowe zagadnienia i umiejętności. W dzisiejszych czasach bardzo wiele rzeczy odbierających nam nasze zdrowie oraz nasze szczęście, wynika z pędu naszego życia. Kiedy jeszcze pisałem książkę, pytałem na moim Facebooku HolisticPrograms, co stanowi dla moich czytelników i widzów największy problem w życiu. Co nie pozwala nam być po prostu szczęśliwym? Bardzo wielu z Was napisało to samo... Zabieganie i pęd życia. Zgadzasz się z tym? Dlatego w tej książce będziemy uczyli się również zwalniać — tak, aby bieg zamienić na wspaniały spacer przez życie. Spróbujemy razem stać się **nienaśladowczymi**, czyli nie takimi jak inni. Po prostu, choć zabrzmiałoby to banalnie „być przede wszystkim sobą” i żyć zgodnie z naturą... Wracając do początku, będziemy „dziwni” i to będzie interesujące, ciekawe, będzie swoistą przygodą. Wszystko po to, abyś mógł dokonać trwałych **zmian** w swoim Stylu Życia. Zmian niby niewielkich, ale składających się na nasze codzienne nawyki.

No właśnie, nawyki rządzą naszym życiem. To ciekawe, że w życiu każdego z nas mają miejsce dokładnie te same punkty zwrotne, które kończą pewne etapy naszego życia i rozpoczynają inne, zupełnie nowe. Tak było kiedy kończyłaś szkołę i odbierałaś świadectwo, kiedy rozpoczynałaś pracę i otrzymałaś swoją pierwszą wypłatę, jak i wielokrotnie, gdy poznawałaś jakąś osobę, która zmieniała Ciebie i Twoje życie. Dziś trzymasz niniejszą książkę w swoich dłoniach. I w tym miejscu pragnę Ci szczerze pogratulować jednego z najważniejszych wyborów w Twoim życiu. Chwila, w której to czytasz, jest jednym z tych momentów, do których będziesz wracał z wielką radością. Jest mi niezmiernie miło, że mogę towarzyszyć Ci właśnie dzisiaj, tu gdzie

teraz jesteś. Owe trzy przywołane wyżej sytuacje: **szkoły — pracy — spotkań** są doskonałą metaforą tego, czym tak naprawdę jest niniejszy Dziennik. Jak pewnie wiesz, na co dzień prowadzę spotkania, warsztaty i szkolenia setki ludzi. To, czego nauczyłem się przez te wszystkie lata, sprowadza się zasadniczo do dwóch wniosków. Chciałbym teraz, się nimi z Tobą podzielić. Pierwszy to fakt, że kiedy nie mamy wiedzy na dany temat, to błędzimy i popełniamy wiele niepotrzebnych błędów. Wprawdzie bardzo często intencje mamy dobre, a nawet bardzo się staramy, jednak efekt naszych działań odbiega od tego, o czym marzymy i czego byśmy naprawdę chcieli. **Na szczęście pozostaje nam nieśmiertelna regułka: „Nie wiedziałem”**. To właśnie zdanie jest idealną formą rozgrzeszenia i odsunięcia odpowiedzialności za to, jak wygląda Twoje życie, a więc jaki jest Twój stan zdrowia i czy jesteś szczęśliwy. Cóż, dlatego właśnie szkolę tak wielu ludzi, piszę książki, nagrywam video materiały i szkolenia. Wszystko po to, aby wyposażyć Cię w wiedzę. W tym miejscu zapraszam Cię po setki już dzisiaj, nagranych filmów, dostępnych na moim kanale YouTube HolisticPrograms oraz do lektury dwóch moich poprzednich książek pt.: „Lifestyle Rentgen, czyli 7 Filarów Zdrowia”. **Zdobądź wiedzę — to pierwszy wniosek**. Oczywiście, Dziennik sam w sobie dostarczy Ci wielu odpowiedzi i konkretnych rozwiązań. W tym miejscu pora jednak na kolejny, jak zaraz się okaże, równie ważny wniosek. Od wiedzy do działania jest często bardzo, ale to bardzo daleka droga. Otóż wiedza to zaledwie 50% sukcesu. Jest ważna, niezbędna i jednak często niewystarczająca, aby osiągnąć sukces. **Cóż z tego, że wiemy jak, skoro nie potrafimy tego zastosować w codziennym życiu?** W tym miejscu książki musisz postawić sobie pytanie. Czy ja naprawdę chcę być zdrowy i szczęśliwy? Jeżeli nie... to zamknij proszę niniejszą książkę i odłóż ją na półkę. Jeżeli chcesz... to bardzo się cieszę — witaj na pokładzie! To jak, płyniemy dalej razem? Poczekaj. Poczekaj jeszcze chwilę z odpowiedzią. Bo gdy jej udzielisz i będziesz czytał dalej... nie będzie już miejsca na wcześniejszą wymówkę! Kiedy masz wiedzę, to dla odmiany nie masz już żadnego usprawiedliwienia. Wiedziałeś, więc sam sobie jesteś winny. Przyznasz, że taki scenariusz jest naprawdę mało optymistyczny. Niestety, przerabiałem to i ja i większość ludzi, których spotykam na swojej drodze. Jeżeli powyższe okoliczności sprowadzimy do konkretnej sytuacji, to **zły Styl Życia, kończy się zawsze tym samym — chorobą**. Pół biedy, jeżeli tylko przewlekłą lub jeżeli upośledzi ona jakość naszego życia. Niestety, znacznie częściej staje się ona przyczyną naszej i naszych bliskich śmierci. To dlatego właśnie opracowałem ten dziennik. Zawarłem w nim nie tylko swoją wiedzę, ale wieloletnie doświadczenie z pracy jako ekspert promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej, a także terapeuta i pedagog. No to jak, czytasz dalej? Chcesz zmienić swój Styl Życia? Odpowiedz teraz na głos... **Chce zmienić swój Styl Życia...**

I znów uśmiech — brawo! Prawdziwie świadome podejmowanie wyborów jest bardzo ważne. Wszystko fajnie, tylko jak to zrobić? Jak przyswoić wiedzę i wcielić ją prostym sposobem w nasze życie? Jak zmienić trwale swój Styl Życia? **Rozwiązanie jest jedno — trzeba zmienić swoje dotychczasowe nawyki, a właściwie zastąpić je zupełnie nowymi.**


Pewnie słyszałeś, bo rzeczywiście powszechnie uważa się, że na wykształcenie nowego nawyku, potrzeba zaledwie 21 dni. To jednak tylko obiegowe opinie, mity powtarzane przez naprawdę wielu ludzi. Oczywiście, brzmi on dobrze i zachęcająco. Jednak bardzo często tylko do czasu, gdy nie przekonamy się, że dla większości z nas będzie to zbyt krótki okres. Najnowsze badania Philippa Lally`ego z 2010 roku dokładnie to ilustrują. Wiemy więc, że przytoczone tu trzy tygodnie, to nazbyt krótki czas. Z drugiej strony poświęcanie na ten cel całego roku, to również zły pomysł. Mając

tak dużo czasu, będziemy przekładać rozpoczęcie naszych działań z tygodnia na tydzień, a gdy w końcu zaczniemy, to coraz częściej będziemy robić przerwy i będą pojawiać się nam różne przesunięcia. Te z kolei będą trwały coraz to dłużej i dłużej, by w końcu pozbawić nas resztek motywacji na dobre. Dlatego znacznie lepszym rozwiązaniem jest praca każdego dnia, w małym i akceptowanym przez nas zakresie. Tym rozwiązaniem jest ów 1%, który opisałem na okładce tego Dziennika. **1% naszych świadomych działań da nam po roku czasu znacznie więcej, niż 100% efektów!** Co ciekawe, będzie to nawet więcej niż 365%. Dlaczego? Gdyż każdego dnia stając się ów odrobinę lepszym (choć 1%), kolejny dzień zaczynamy nie od zera. Nie od nowa, ale o 1% będąc bardziej świadomym i bliższym naszym celom. W ekonomii możemy przyrównać to do tzw. „procentu składanego”, gdzie odsetki podlegają kapitalizacji i wypracowują o wiele większy zysk. Co ważne, dla naszego mózgu, który nie lubi dużych zmian, 1% nie stanowi żadnego problemu. To właśnie sekret, dlaczego wiele z nas, w tym ja, a może i Ty, próbując zmienić coś w swoim życiu, ponosiłeś porażkę. To te wszystkie przypadki, w których próbowaliśmy się radykalnie zmienić. Zacząć się lepiej odżywiać, uprawiać sport lub po prostu schudnąć. Ile razy obiecywaliśmy sobie, że zmienimy to lub tamto? Ja wielokrotnie obiecywałem sobie, że będę więcej spał... Próbowałem i przez pewien czas nawet się udawało... Niestety, każdorazowo moje stare nawyki zwyciężały, a ja wracałem do moich przyzwyczajzeń i słabości. Dlatego powstał ten Dziennik i idea codziennej pracy małymi krokami. Tak, jak powiedział kiedyś sławny Henry Ford: **„Nic nie jest szczególnie trudne do zrobienia, jeśli tylko rozłożyć to na etapy”**. Planowanie strategiczne wymaga zawsze przyjęcia dłuższej perspektywy czasowej, bo przecież nasze działania mają stać się naszym Stylem Życia. Jednak wyznaczony czas, musi przede wszystkim nas motywować do systematycznego i codziennego działania. Podsumowując, jak napisałem wcześniej, metafora: szkoła — praca — spotkanie idealnie oddaje sposób czytania niniejszej książki. Czytania, a więc i pracy z jej treścią. W książce, krok po kroku przeprowadzę Cię przez 7 Filarów Zdrowia. Pozwoli to nam przekuć wiedzę w konkretne, codzienne działanie. Będę Ci towarzyszył, jak przystało na formułę dziennika i będę razem z Tobą każdego dnia. Codziennie zajmie nam to około godziny. I tylko tyle potrzebujesz dla siebie! Poprowadzę Cię przy tym wszystkim niejako za rękę. Zrobimy to powoli — nie spiesząc się. Tak, aby w końcu, trwale zamienić stare nawyki na nowe. **Spróbujemy?**

No, to... do zobaczenia jutro w kolejnym rozdziale...

www.HolisticPrograms.pl/galeria

PS. Pracując z Dziennikiem, rób to powoli, ale systemtycznie. **Nie omijaj żadnego dnia i nie staraj się zrobić więcej, niż przygotowałem dla Ciebie.** Pamiętaj, że pracujemy nad budową nawyków. Tym pierwszym jest nawyk dziennego sięgania po książkę. Dlatego nie śpiesz się. Polecam Ci znaleźć i zaplanować — najlepiej rano — czas na przeczytanie materiału. A gdyby jednak w jakiś poranek się to nie udało, zrób to możliwie najszybciej, jak się da.



Adam Kasperek z wykształcenia terapeuta, pedagog, dietetyk oraz ekspert promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej. Propagator zdrowego stylu życia i autor programu profilaktyki „Siedem Filarów Zdrowia”.

Na co dzień wykładowca akademicki, prowadzi spotkania, szkolenia i wykładaty dla wszystkich grup wiekowych. Pamiętaj, że wszystko zaczyna się w Twojej głowie. Dlatego warto wiedzieć...

KLIKNIJ PO WIĘCEJ

Czy chcesz zmienić swój wygląd, wzmocnić poczucie pewności siebie i być przy tym zdrowy?

Jeżeli Twoje dotychczasowe próby nie przynosiły oczekiwanych rezultatów – pora na zmiany!
Jeżeli chciałbyś wiedzieć, jak żyć zdrowo i szczęśliwie to ten Dziennik jest właśnie dla Ciebie
Jeżeli stawiasz na swój rozwój i chcesz pracować nad sobą to masz tę niepowtarzalną okazję.

Nowa książka autora bestsellera

Lifestyle Rentgen, czyli Siedem Filarów Zdrowia!

Dobre zdrowie i samopoczucie to nie tylko geny. Decyduje o nim przede wszystkim Styl Życia. Praca z Dziennikiem oparta jest o Program 7 Filarów Zdrowia i uczy, jak żyć według tych zasad. Na każdy dzień tygodnia przygotowałem dla Ciebie zestaw wiedzy, ćwiczeń i zadań. Małymi krokami zdobędziesz wiedzę i wcielisz ją w swoje życie. Tak powstają nasze nawyki i tak będziemy razem je budować...

W Dzienniku nauczysz się:

- Jak prawidłowo i smacznie się odżywiać
- Jak zerwać z uzależnieniem od cukru
- Jak stawiać sobie cele i je realizować
- Jak prawidłowo pracować z oddechem
- Jak pokonać stres i nauczyć się relaksacji
- Jak zacząć ćwiczyć i czerpać z tego radość
- Jak prawidłowo przeprowadzić oczyszczanie
- Jak skutecznie pracować ze swoimi myślami



Przejrzysta struktura i konkretne porady pomogą Ci lepiej poznać swój organizm. Zapanujesz nad swoimi myślami i wyrobisz nowe nawyki. W Dzienniku znajdziesz również wiele smacznych i zdrowych przepisów. Każdy dzień będzie przygodą pełną rozwoju, a co najważniejsze - czasem dla samego siebie...

www.HolisticPrograms.pl

www.sklep.7FilarowZdrowia.pl

ISBN 978-83-8189-409-8



9 788381 894098 >