



## Dzień 9 1/3

*„Jeżeli kochasz życie, to nie marnuj czasu, bo to jest to, z czego życie się składa.”*  
**Benjamin Franklin**

Witaj, czasami potrzeba nam dłuższego czasu na zaobserwowanie ważnych rzeczy w naszym życiu. My poświęciliśmy zaledwie trzy dni, a już mogłeś pewne rzeczy zobaczyć i wyciągnąć wnioski. Najważniejszym ogólnym wnioskiem jest fakt, że **w Twoim życiu są obszary, miejsca i czynności, w których trwonisz swój czas bezproduktywnie i co gorsze, bezpowrotnie**. A skoro organizacja i planowanie jest kluczem, to będziemy razem planować rzeczy na każdy dzień. I wiesz co? Znajdziemy na nie czas i uda nam się je po prostu zrobić. Tak naprawdę, to trzydniowe ćwiczenie, choć wczoraj formalnie zakończone, nie kończy się w Twoim życiu na co dzień. Dobrze, jakbyś przynajmniej raz na tydzień je sobie kontynuował. Warto, abyś sprawdzał co można poprawić, z czego zrezygnować, aby swój czas przeżywać świadomie.

Wielu ludzi często narzeka ma brak wolnego czasu. Chcieliby coś zmienić w życiu, nauczyć się czegoś nowego, poszukać nowej pracy, zadbać o swoje zdrowie lub zacząć uprawiać sport. W tym wszystkim, chciałbym podkreślić jedną ważną rzecz. Nieprawdą jest, że czas na odpoczynek i sen jest czasem straconym. Nierzadko ktoś w naszym otoczeniu, a często i nasi bliscy, wypowiadają podobne do tych zdania: „Nie marnuj czasu na sen”, „Ile można spać”, „Weź się do roboty i skończ już odpoczywać”, „Bo prześpisz swoje życie”. Jeżeli w swoim życiu słyszałeś takie opinie, to najczęściej były to kłamstwa! Tak, to nieprawda, że czas poświęcony na odpoczynek, jest czasem straconym. Podobnie ma się sprawa z naszym snem. Owy odpoczynek jest nam niezbędny, by mieć świeży umysł, siłę do pracy i energię do działania. To on wpływa na możliwość cieszenia się życiem, odczuwania radości, wpływa na nasz nastrój i samopoczucie. Sam sen jest gwarancją zdrowia, o czym jeszcze później będzie w naszym dzienniku. Dlatego świadomie zaplanowany i poświęcony czas na wspomniany tu odpoczynek oraz sen, nie jest stratą czasu. Jest niezbędny do osiągnięcia Twojego głównego celu, którym jest bycie zdrowym i szczęśliwym. Co ciekawe, jeżeli nie dostarczasz odpowiedniej ilości i jakości snu, to np. bardzo często nie ma szans na zrzućenie zbędnych kilogramów lub zbudowania masy mięśniowej i uregulowanie wagi ciała. Nie może być również mowy o pięknej cerze czy ładnej skórze. O tym jak zadbać o swój sen, odpoczynek a nawet relaks będzie jeszcze sporo w naszej książce.

Teraz pragnę raz jeszcze wrócić do bardzo ważnej różnicy. Różnicy pomiędzy odpoczynkiem świadomym i zaplanowanym, a czasem wymuszonym przez nasze zmęczenie, czy też zwyczajnym „traceniem czasu” w ciągu naszego dnia. Inną rzeczą jest potrzeba odsapnięcia i nabrania sił, ta uświadomiona i kontrolowana przez nas w czasie. Innym natomiast jest czas tracony przed telewizorem, komputerem czy smartfonem. A zdarza nam się ten czas po prostu marnować bezproduktywnie na wiele sposobów. Nie tylko niczego nie wnosi to do naszego życia, nie przybliża nas do naszych celów, ale powoduje, że i ten pozorny odpoczynek jest nieefektywny. Suma wielu chwil w naszym życiu, spędzonych na małych odpoczynkach, jest mniej efektywna, niż zaplanowany przez nas tak konkretnie czas. Tak więc półgodzinki w ciągu dnia, jest lepsze niż godzina rozbita na minuty czy kwadransy. Te, wykradzione gdzieś pomiędzy poszczególnymi czynnościami w naszym dniu.



A jak już wiesz, po poprzednim ćwiczeniu z tych minut straconych robi się często nawet kilka godzin... I to naprawdę ważny wniosek!

**Każdy ma te same 24 godziny** i wszystko zależy od tego, jak je wykorzystasz i zaplanujesz.

### **TWOJE ŻYCIE = PRACA + CZAS WOLNY**

Dziś chciałbym, abyś sam zaplanował czas na swój odpoczynek. Zrobmy znów krótki, trzydniowy eksperyment. Po pierwsze, zaplanuj świadomie 30 minut dla samego siebie. Niech będzie to czas, który poświęcisz na te czynności, które lubisz. Ważne, aby te czynności sprawiały Ci radość, odprężyły Cię i były faktycznym odpoczynkiem dla Ciebie. Może to być czytanie książki, oglądanie swojego ulubionego serialu, krótka drzemka, spacer lub czas spędzony na ławce w parku. Ważne, abyś ten czas spędziła tylko ze sobą samym... Zaplanuj go tak, aby nikt Ci nie towarzyszył przez te 30 minut, a także, aby nikt Ci nie przeszkadzał w tym czasie. Powiedz swoim domownikom, że chcesz odpocząć 30 minut. Wyłącz telefon lub strony internetowe, które mają wyskakujące powiadomienia. Ów plan zapisz w swoim Dzienniku. Drugim zadaniem na najbliższe trzy dni jest zaplanowanie czasu na Twój sen. Chciałbym, abyś zaplanował sobie konkretny godziny odpoczynku. Niech będzie to konkretna pora pójścia spać oraz konkretny czas do kiedy możesz się wyspać. Ważne, aby ów czas liczył co najmniej 6 godzin, oczywiście może być dłuższy. Jeżeli jakieś niedokończone czynności nie pozwalają Ci położyć się spać o zaplanowanej porze, to zastanów się, czy naprawdę nie mogą one poczekać do kolejnego dnia? Jeżeli to sytuacje nagłe, to oczywiście całe zadanie przesuwają się o kolejny dzień.

**Ważne, aby były to 3 dni pod rząd, nieprzerwane i nieokradzione z czasu, który sobie zaplanowałeś.** Nie proszę Cię o tydzień, czy miesiąc, ale tylko o trzy dni dla siebie...

Dzień I

.....

(data/godzina i dzień tygodnia)

.....

(zrobię)

Położę się spać o ..... : ..... i będę spał(a) ..... godziny(y).



**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 warsztaty dla wszystkich grup wiekowych.

**Pamiętaj, że wszystko zaczyna się w Twojej głowie!  
Dlatego warto wiedzieć...**

## **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...





# ZOBACZ KOLEJNE DNI KURSU



**KLIKNIJ W AKTÓWKĘ**