

# Dzień 10 2/3

*„Przeszłości już nie ma, przyszłość jeszcze nie nadeszła.”*

**Lew Tołstoj**

Dzień dobry i jak się spało? Wyspany? Jeżeli jeszcze tego nie odczuwasz, to przed Tobą jeszcze dwa dni, aby móc się wyspać... Dlatego zacznijmy od zaplanowania tego, co dziś miłego czeka na Ciebie i o której się dziś położysz.

Dzień II

.....  
(data/godzina i dzień tygodnia)

.....  
(zrobię)

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

## **ZAPLANUJ I ZREALIZUJ — POŚWIĘCAJĄC SOBIE TEN CZAS.**

Super, że zaplanowałaś kolejne rzeczy w swoim życiu. Chciałbym podkreślić w tym miejscu, bo nie wiem, czy już zaobserwowałaś, że coraz lepiej radzisz sobie z tą czynnością. Udaje Ci się zaplanować rzeczy i je zrealizować. I choć może wydawać Ci się to mało istotne, a nawet błahę, to nasze życie składa się z takich małych rzeczy. To one wypełniają nasz czas. No właśnie, czas składa się z trzech zasadniczych części.

## **PRZESZŁOŚĆ — TERAŻNIEJSZOŚĆ — PRZYSZŁOŚĆ**

Niestety, bardzo często jesteśmy zatopieni nie w terażniejszości, a właśnie w swojej przeszłości. Oczywiście, ona tworzy historię naszego życia, wyposaża nas w mądrość płynącą z wielu zdarzeń, które już w przeszłości miały miejsce. Daje nam ona również doświadczenie, okraszone zarówno naszym uśmiechem jak i naszymi łzami. Jednak te karty historii już są zapisane. Nie można ich poprawić, wydrzeć z książki naszego życia. Nie zmienisz już decyzji, lub ich braku, które też stały się decyzjami. Nie wykorzystasz szans i możliwości, które minęły często bezpowrotnie. Również nikt nie zabierze Ci chwil szczęścia. Tych przeżytych pięknie, spokojnie, a może nawet pełnych szaleństwa i przygody. Nikt nie może zabrać Ci Twoich osiągnięć i nikt nigdy nie zabierze Ci Twoich pięknych wspomnień. Dlatego warto mieć wspomnienia, to czego będziemy najczęściej żałować, to tych rzecz, których nie spróbowaliśmy i nie zrobiliśmy. Oczywiście, nie znaczy to, że masz teraz robić głupie rzeczy. Przeciwnie, wspólnie zachęcam Cię do świadomego przeżywania

życia. **Wiele ludzi jednak nie żyje naprawdę, żyją natomiast cały czas przeszłością, rozpamiętując swoje wybory, decyzje, równie często nie miłe doświadczenia.** Prawdę mówiąc, żyją w świecie, który tak naprawdę nie istnieje. Nigdzie nie dojedziesz w swoim życiu, jeżeli będziesz patrzył tylko we wsteczne lustro. Zastanów się przez chwilę nad tą metaforą. Jak to jest u Ciebie na co dzień? Kiedy uświadomisz sobie lub utwierdzisz, że żyjesz teraźniejszością, automatycznie będziesz znacznie szczęśliwszy i zdrowszy. Ludzie, którzy spędzają swoje życie z myślami dotyczącymi przeszłości, są jak zombie. Każdego dnia, lub przy nadążającej się tylko okazji, dokładają kolejne zdarzenia, kolejny nieszczęśliwy i zmarnowany dzień. Tak wygląda życie np. wielu, nieszczęśliwie zakochanych i odrzuconych. Uważają, że zmarnowali swoją szansę, nic ich już dobrego nie spotka i wiecznie żyją swoimi wspomnieniami. Wiele osób wraz z wiekiem nabiera przekonania, że zmarnowali, albo przeżyli po prostu już swoje życie. Uważają, że nie mają już szans na szczęście, a nawet na nie nie zasługują! Wielu z nas przyzwyczajają się do swojego pogarszającego się zdrowia, swojej słabnącej sprawności oraz chorób. Znasz na pewno takie osoby. Pytanie, czy sam nie jesteś okresowo jedną z takich osób? **Jeżeli tak, to czas z tym skończyć.**

Oczywiście, wielu z nas nie tylko zanurzonych jest w przeszłości, ale żyje również przyszłością. Tu wciąż czekamy na te mające się wydarzyć dobre rzeczy. Czekamy na wygraną w przysłowiowego „totołotka” czy też rycerza na białym koniu. Niestety, fortuna kołem się toczy, wygranej nie ma, a nasz los nie pozostaje wzruszony. Inni jeszcze inwestują ciągle w przyszłość, pracują ponad swoje siły, dorabiają się majątku i gdzieś po drodze tracą kolejne dni, a nierzadko i swoje zdrowie. Ta grupa ludzi, też jakby nie żyła naprawdę. Czekają, że kiedyś to sobie pożyją, że kiedyś będą cieszyć się życiem, być może na zasłużonej emeryturze. I z tym trzeba nam skończyć jak najszybciej

W naszym Dzienniku znajdziesz wiele sposobów, jak sobie z tym poradzić. Dziś będziesz miał kolejne ważne zadanie z tym związane. Kiedy zrozumiesz, czym jest czas i jaką rolę odgrywają Twoje myśli i postawy wobec niego, da Ci to niesamowitą siłę do zmiany swojego Stylu Życia. Żal i smutek są skierowane zawsze w przywołaną tu przeszłość. A Ty, jak już to sobie powiedzieliśmy, nie masz już wpływu na to, co się wydarzyło. Zemsta i chęć odwetu jest również nakierowana na przeszłość. Osoby nimi owładnięte, pragną za ich pomocą zmienić coś, co również się stało i się już nie odstanie. Nie da się wyrównać, zagłuszyć swojego cierpienia i smutku poprzez cierpienie i smutek innych osób. Takie działanie nie cofnie już czasu. I na pewno nam nie pomoże.

**Chciałbym, żebyś dzisiaj wypisał historie i zdarzenia, które nadal Cię ograniczają.** Jak zawsze, bądź szczery ze sobą! Wypisz 1, 2 lub 3 — jeżeli takowe posiadasz. Niech będą to te przykre, dotkliwe historie, te do których masz żal, smutek, które Cię złością lub frustrują. Mogą to być również te zdarzenia, których być może dzisiaj żałujesz, a w swojej istocie były nawet przyjemne.





**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...

