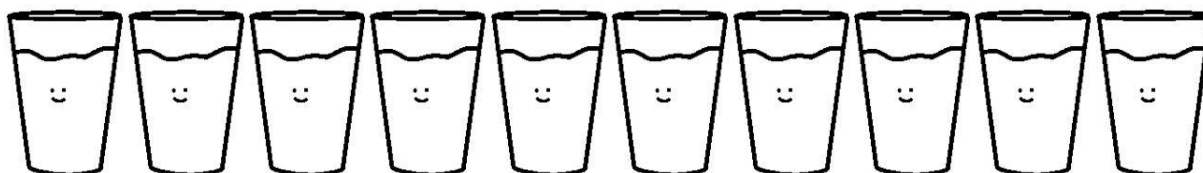


# Dzień 18 2/7

*„Zdobycie, zachowanie i odzyskanie szczęścia jest tak naprawdę dla większości ludzi w każdej epoce sekretnym motywem każdego działania”*

**William James**

Cześć i czołem, cieszę się, że udało Ci się zrobić coś przyjemnego dla siebie. Często wielu z nas myśli o sobie na samym końcu. Może i Ty tak masz? Na pierwszym miejscu jest praca, dom, nasza rodzina i wiele obowiązków. A gdzie Ty jesteś w tym wszystkim. Często podkreślam to na moich szkoleniach. Mówię wtedy o pewnej hipotetycznej sytuacji. Gdy jeden z członków pracuje ponad swoje siły, mało śpi, źle się odżywia i wszystkie 7 Filarów Zdrowia leżą odłogiem. Wtedy, wprawdzie rodzina posiada dobra materialne, jednak zarówno w obszarze relacji, jak i zdrowia tej osoby jest coraz gorzej. W końcu dochodzi do sytuacji, gdzie osoba opiekująca się innymi, pracująca i robiąca tak wiele dla rodziny, sama wymaga opieki. Często wtedy nie jest już w stanie chodzić do pracy. Następuje więc sytuacja, gdzie ktoś inny musi zarabiać i to nie tylko już na rodzinę, ale i męża czy żonę. A przecież moglibyśmy troszczyć się o innych, nie zapominając o samym sobie. Taka postawa jest postawą prawdziwej odpowiedzialności. A nie jak mogłoby się wydawać i często niestety się wydaje — postawą egoistyczną. Uświadamiając sobie tę zależność, można zmienić podejście do dbania o siebie. Dobrze jest to przemyśleć na poważnie i zrobić to właśnie przez pryzmat tych, których kochamy. Dzisiejszy świat każe nam zacisnąć zęby i dać z siebie wszystko... Każe nam bardziej, więcej i po kosztach. Po kosztach naszego zdrowia!



**Przegadaj proszę ten temat ze swoimi bliskimi, tymi których kochasz i na których Ci zależy. To pierwsze Twoje zadanie na dziś.** Zrób to zarówno jeżeli jesteś po stronie dającego z siebie 200%, lub jeżeli masz kogoś obok, kto tyle robi dla Ciebie. To pierwsze z zadań na dzisiaj.

**Drugim Twoim zadaniem będzie napisanie minimum 7 rzeczy, za co jesteś wdzięczny innym ludziom.** Mogą to być Twoi najbliżsi, znajomi lub przyjaciele. Możesz pomyśleć o ludziach dookoła Ciebie, o tych, z którymi się dziś zobaczysz w pracy, w szkole lub na ulicy. Pomyśl o ludziach, Tobie do końca nieznanych, o współpasażerach w autobusie lub tramwaju, a nawet pani ekspedientce w sklepie... Chciałbym, żebyś dostrzegł drobne gesty, uprzejmości, ich postawy, wypowiedzi i działania i po prostu pracę, którą wykonują. Usiądź wieczorem i zapisz wszystko skrupulatnie w dzienniku. Jeżeli wozisz Dziennik ze sobą, możesz też zapisywać na bieżąco swoje powody do wdzięczności. Dla przykładu, może to być np.: uśmiech





**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...

