



# Bohater własnego życia

Anna Opala



**Jak stworzyć scenariusz  
własnego życia i jak zrealizować  
wszystkie swoje cele**

Niniejszy darmowy ebook zawiera fragment  
pełnej wersji pod tytułem:  
„Bohater własnego życia”

Aby przeczytać informacje o pełnej wersji, [kliknij tutaj](#)

Darmowa publikacja dostarczona przez  
[www.bestebook.pl](http://www.bestebook.pl) - Ebooki, książki, najlepsze i darmowe ebooki

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](http://ZloteMysli.pl)

Data: 2.08.2008

Tytuł: Bohater własnego życia

Autor: Anna Opala

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Anna Popis-Witkowska, Sylwia Fortuna

Skład: Anna Popis-Witkowska

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli sp. z o.o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: [www. ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

# SPIS TREŚCI

<b>POWITANIE</b> .....	<b>6</b>
Witaj! .....	7
<b>NLP W PIGUŁCE</b> .....	<b>10</b>
*** .....	11
Co możesz osiągnąć dzięki technikom NLP? .....	12
Jakie to techniki? .....	14
<b>DZIEŃ 1</b> .....	<b>21</b>
Uświadamiasz sobie, do której bramki strzelasz .....	22
Czy już wiesz, że... ..	23
Jak bardzo użyteczne okazuje się wyznaczanie celów?.....	24
Czy z podobną pasją planujesz swoje życie? .....	26
Jak budować swoje własne cele tak, by wygrywać?.....	29
Czy wiesz, że.....	30
Dzień 1 – ćwiczenia .....	32
<b>DZIEŃ 2</b> .....	<b>33</b>
Dokonujesz wyboru .....	34
A gdybyś tak miał w życiu swój wielki cel? .....	36
Dzień 2 – ćwiczenia .....	38
<b>DZIEŃ 3</b> .....	<b>39</b>
Określasz swój cel .....	40
Są dwie drogi ustalania i osiągnięcia celów .....	41
Pułapka pierwsza: Egzystencja wakacyjna .....	43
Pułapka druga: Reklama oparta na statusie .....	44
Pułapka trzecia: Cele finansowe: „Jeśli..., to...” .....	45
Pułapka czwarta: Środki przeciw celom .....	47
Jakie więc cele warto dla siebie określać? .....	48
Ćwiczenie .....	49
Dzień 3 – ćwiczenia .....	52
<b>DZIEŃ 4</b> .....	<b>56</b>
Podróż „Bohatera własnego życia” .....	57
Dziś mam dla Ciebie fascynujące ćwiczenie .....	57
Trzymaj się ściśle wskazówek .....	58
Dzień 4 – ćwiczenia .....	61
<b>DZIEŃ 5</b> .....	<b>63</b>
Kij czy marchewka? .....	64
Pierwsza zasada: Cel musi zostać postawiony pozytywnie .....	66
Twoje ćwiczenie na dziś .....	68

<b>DZIEŃ 6</b> .....	<b>69</b>
Kontroluję swoje życie .....	70
Druga zasada: Cel musi pozostać w rozsądnym zakresie pod Twoją kontrolą.....	70
Twoje ćwiczenie na dziś .....	73
<b>DZIEŃ 7</b> .....	<b>74</b>
A skąd wiesz?.....	75
Trzecia zasada: Cel musi zostać opisany szczegółowo .....	75
Czwarta zasada: Czy zastanawiałeś się, skąd będziesz wiedział, że osiągnąłeś swój cel?.....	76
Twoje ćwiczenie na dziś .....	77
<b>DZIEŃ 8</b> .....	<b>78</b>
To już pełna lista celów!.....	79
Piąta zasada: Zdefiniuj odpowiednie zasoby niezbędne do osiągnięcia celu .....	79
Szósta zasada: Cel musi mieć odpowiednią wielkość .....	80
Siódma zasada: Sprawdź ekologię swojego celu .....	81
Twoje ćwiczenie na dziś .....	82
<b>DZIEŃ 9</b> .....	<b>83</b>
Teraz! .....	84
Twoje cele są... .....	84
Jest jeszcze coś... .....	86
<b>POŻEGNANIE</b> .....	<b>88</b>
Dziękuję Ci... .....	89

Anna Opala

## Witaj!

Nazywam się Anna Opala i zapraszam Cię w fascynującą podróż w krainę Twoich marzeń, celów, pasji, działań, efektów, a w trakcie tej podróży Twój umysł sprawi Ci ogromną niespodziankę.

Ta publikacja ma charakter wyjątkowy.

Możesz przeczytać ją w jeden wieczór, w jeden wieczór przyswoić cały materiał i wykonać wszystkie proponowane ćwiczenia.

Ale zapewniam Cię, że efektywność Twoja zwiększy się znacznie, gdy będziesz wracać do tej publikacji jeszcze przez kolejne dziewięć dni.

Kolejny materiał i kolejne ćwiczenia zawierają się w rozdziałach na każdy dzień.

A więc — jesteś już na to gotów?

Anna Opala

Na początku zadam Ci pytanie:

*Jak to jest, że kupujesz książkę czy zapisujesz się na szkolenie, płacisz za to zarobionymi przez siebie pieniędzmi, wydatkujesz swoją energię i czas na czytanie czy uczestnictwo w szkoleniu, a potem — odkładasz całą zdobytą wiedzę na zakurzoną półkę z kucharskimi książkami i... wracasz do poprzednich swoich nawyków?*

Cóż, tak to już bywa, że najpierw my tworzymy nawyki, a potem nawyki tworzą nas.

Każdego dnia otwórz tę publikację, gdzie czekają na Ciebie kolejne, dziecinnie proste łamigłówki, trudne pytania, nieznanne koncepcje, anegdoty zabawne, że boki zrywać, opowieści niesamowite i równie niesamowite zadania do wykonania.



**Twoje  
nieograniczone  
możliwości**

Poprzez tę podróż w świat Twojej przyszłości sprawisz, że odkryjesz i zaczniesz wykorzystywać wszystkie swoje możliwości, ukrytą energię, genialne pomysły, ponieważ raz rozpoczęty proces nie ma końca. Jednocześnie uaktywnisz swoją wewnętrzną moc, o której istnieniu nie masz jeszcze pojęcia, uruchomisz siłę, o której Paulo Coelho pisał w Alchemiku:

**Jeżeli człowiek czegoś bardzo chce,  
Wszehświat sprzysięga się,  
aby mu dopomóc.**

Na zakończenie lektury otrzymasz całą listę inspiracji i motywatorów ciężkiego kalibru. Chcesz przecież żyć wreszcie tak, jak chcesz, prawda?

Zanim pochłoną Cię kolejne zadania „Bohatera własnego życia”, poznaj świat neurolingwistycznego programowania (w skrócie: NLP).

Jeśli nie miałeś/miałaś dotychczas żadnych wiadomości o NLP — poznasz najbardziej podstawową wiedzę. To klasyczne...

# **NLP w pigułce**



\*\*\*

Jeżeli NLP jest znaną Ci dziedziną – mam nadzieję, że ponownie usystematyzujesz swoją wiedzę.

Świat NLP to życie pełne wewnętrznego blasku. A ja dziś do tego świata zapraszam właśnie Ciebie.

Zajęcia prowadzone z wykorzystaniem technik NLP i hipnozy rewelacyjnie szybko potrafią sprawić, że Twoje życie staje się odtąd już tylko takie, jakiego zawsze dla siebie pragnąłeś.

Jak często myślisz o banalnej prawdzie, że jeśli jeden człowiek potrafi coś zrobić, potrafisz to także i Ty?

**Im więcej pytań  
zadajesz,  
tym więcej  
prawidłowych  
odpowiedzi uzyskujesz**



Punktem wyjścia Programowania Neurolingwistycznego jest ciekawość i fascynacja ludźmi.

Jest nim studium struktury subiektywnego doznania.

Jak robimy to, co robimy? Jak myślimy? Jak się uczymy? Jak wpadamy w złość? Jak ludzie wybitni w rozmaitych dziedzinach osiągnęli tak wiele?

Żeby odpowiedzieć na te pytania, NLP poznaje sposoby naszego myślenia i czucia oraz bada czy też „modeluje” doskonałość we wszystkich dziedzinach.

Celem jest doskonałość dla wszystkich (Joseph O'Connor, Ian McDermot). A w „Psychology Today” o neurolingwistycznym programowaniu napisano, że:

***NLP jest największym przelomem w myśleniu o człowieku od czasów ruchu potencjału ludzkiego.***

## Jakie to techniki?

Totalnie niestandardowe i absolutnie odlotowe! Co więcej, poznanie ich, tworzenie i stosowanie okazuje się samą przyjemnością!

1.

**Praca z submodalnościami** — czy wiesz, co to Swish Pattern?

2.

**Kotwiczenie stanów** — odpalasz kotwicę i czujesz się dokładnie tak rewelacyjnie, jak w danej chwili zapragniesz!

3.

**Model Milтона** — uwierz! Język hipnozy i perswazji ma nieograniczone możliwości...

4.

**Meta Model** — za jego pomocą rozwiążesz każdy, nie tylko swój, problem.

5.

**Modelling** – podczas niego przejmiesz pozytywne cechy od każdej osoby, którą podziwiasz i zechcesz naśladować.

6.

**Strategia twórczego myślenia** – wykorzystanie jej spowoduje taki wzrost Twojej kreatywności, o jakim jeszcze nie ośmielasz się nawet marzyć!

7.

**Praca z linią czasu** – dzięki niej zmienisz wpływ Twojej przeszłości na obecne życie i wykreujesz swoją przyszłość dokładnie tak, jak zechcesz.

8.

**Usuwanie lęków i fobii** – już nigdy nie będziesz bać się np. brrrr... pajaków!

9.

**Przeramowania** – one już niejednemu odmieniły życie!

Anna Opala

10.

Teatr Wewnętrzny... Krąg Doskonałości...

11.

...i jeszcze **wiele innych...**

A może należysz do osób, które słyszały wiele o NLP i nie uwierzą w nowe, rewelacyjne działanie tych technik, dopóki nie zobaczą, nie dotkną, nie pomacają... wezmą udział w warsztacie? Właściwie – masz rację! Bo kto, jeśli nie Ty osobiście, może należycie ocenić ich skuteczność dla siebie?

No, ale może jeszcze nie teraz... Teraz zaproszę Cię na spotkanie ze scenariuszami Twojego życia.

Bo czy potrafisz sobie wyobrazić, że stoi przed Tobą duże zwierciadło? Przyjrzyj się, jakiej jest wielkości, jakie ma ramy, a może w ogóle nie jest oprawione w ramy?

I widzisz w tym zwierciadle siebie... za, powiedzmy, 5 lat... gdy Twoje życie toczy się tak jak dotychczas... gdy nie do końca wiesz, czego chcesz... niczego nie planujesz... nie realizujesz... ot, dni przychodzą... odchodzą...

...i przyjrzyj się dokładnie, jak wygląda Twoje życie... każdy szczegół...

...i sprawdź, co czujesz... jakie są to uczucia... skąd wiesz, że takie właśnie...

...jak o sobie myślisz... w jaki sposób...

...jak postrzegają Cię inni ludzie wokół Ciebie...

...jak Ty postrzegasz swój świat... i siebie... swoje życie... działanie...

...czy jesteś zadowolony z tego, co widzisz...? Co czujesz?

Czy czujesz się naprawdę dobrze?

**STOP**

Rozejrzyj się wokół siebie, jesteś tu i teraz... Jak się czujesz?

I znów wyobraź sobie, że widzisz przed sobą zwierciadło. Czy jest to takie samo zwierciadło jak poprzednio? Czy oprawione jest w takie same ramy, czy jest tej samej wielkości? A może to zupełnie inne zwierciadło?

Niezależnie od tego, jak zwierciadło wygląda... widzisz w nim siebie...

...za, powiedzmy, 5 lat...

...gdy żyjesz tak, jak byś chciał żyć... osiągnąłeś to, czego chciałeś...

...bez ograniczeń ...

...i przyjrzyj się, jak wygląda teraz Twoje życie...

...co czujesz... jak o sobie myślisz...

...jak postrzegają Cię inni ludzie wokół Ciebie...

...jak Ty postrzegasz świat...

...przyjrzyj się dokładnie, jak wygląda Twoje życie... każdy szczegół... dokładnie...

...i sprawdź, co czujesz... jakie są to uczucia... skąd wiesz, że właśnie takie...

...jak o sobie myślisz... w jaki sposób...

...jak Ty postrzegasz swój świat... i siebie... swoje życie... działanie...

...czy jesteś zadowolony z tego, co zobaczyłeś?

Czy czujesz się naprawdę dobrze?

## STOP

Wróć do tu i teraz i nie myśl na razie o tym, w jaki sposób wybór jednego ze scenariuszy wywiera wielki wpływ na Twoje dalsze życie.

A już jutro otwórz tę publikację na kolejnej stronie i poznaj pierwszą tajemnicę „Bohatera własnego życia”.

Zresztą – możesz to zrobić już dzisiaj. Teraz.



# Dzień 1

## Uświadamiasz sobie, do której bramki strzelasz

*Rzecz dzieje się na boisku futbolowym. Gwar, atmosfera ogólnej zabawy, pisk trąbek, fruujące wokół baloniki, długonogie panny roznoszą popcorn i lody.*

*Rozpoczyna się mecz. Wszystkie oczy skierowane są na boisko. Napięcie rośnie. Bo oto główny rozgrywający drużyny gospodarzy ma piłkę. Fantastycznie panuje nad sytuacją. Dzięki wspaniałej pracy rąk i nóg piłkarza piłka zdaje się żyć swoim własnym życiem. Z prędkością błyskawicy przemieszcza się harmonijnie po boisku, gotowa do poddania się strzałowi. Z trybun słychać głosy: „Strzelaj! Strzelaj!”.*

*Nagle gwar zaczyna cichnąć. Kibice powoli zastygają w bezruchu. Wszyscy gapią się na boisko. Główny rozgrywający zatrzymuje się. Rozgląda się bezradnie. W powietrzu zastyga niepewność i zdumienie. Rozgrywający mocno trzyma piłkę. Jest gotowy do strzału. Ale gdzie bramka?*

*Nie ma bramki. Nie ma celu. Patrzy zdziwiony. Rozgląda się ponownie. Opuszcza głowę. Spogląda jeszcze raz i bezradnie rozkłada ręce. Trener opada na ławkę.*

Anna Opala

*Pantomima zamienia się w dezorientację. Rozczarowanie, chaos, bałagan na stadionie. Gwar zastęga w ciszę. Każdy patrzy osłupiały. Jak to się mogło stać? Nikt nie umie wyjaśnić zawodnikom i kibicom, jak to się stało, że w meczu o mistrzostwo zabrakło bramki.*

*Zabrakło głównego celu.*

Zadziwiające opowiadanie. Mecz życia. Mecz o mistrzostwo, prawie pewne zwycięstwo! I taki mały szczegół... Na pozór.

## Czy już wiesz, że...

**Aby żyć życiem, jakiego pragniesz,  
musisz wiedzieć, czego chcesz.**

Zanim poznasz niezwykle prostą i jednocześnie skuteczną strategię konstruowania celów, odpowiedz sobie na proste pytanie:

Czy kiedykolwiek zastanawiałem się...

- ...kim będę za 2, 3, 5, 10, 20 lat?
- ...co osiągnę w pracy zawodowej i w życiu osobistym?
- ...jaki będzie mój status materialny?
- ...jaką będę zajmować pozycję w społeczeństwie?
- ...jak sam siebie będę postrzegać?

## Jak skorzystać z wiedzy zawartej w pełnej wersji ebooka?

Więcej praktycznych porad dotyczących kreowania swojej drogi życiowej znajdziesz w pełnej wersji ebooka. Zapoznaj się z opisem na stronie:

<http://planowanie-zycia.zlotemysli.pl/>

### Stwórz scenariusz własnego życia i zrealizuj wszystkie swoje cele!



Poleć znajomemu e-booka  
i zarób 50% jego wartości



Kupuj e-booki za punkty,  
nie za złotówki

## POLECAMY TAKŻE PORADNIKI:

### [Odrodzenie Feniksa](#) - Nikodem Marszałek



#### ***Poznaj sekrety zwykłych ludzi, którzy osiągają niezwykle rezultaty***

Bycie zwycięzcą jest nastawieniem, sposobem życia. "[Odrodzenie Feniksa](#)" to naukowe podejście i jednocześnie ćwiczenie jakie powinieneś poznać. Jeżeli rozpoznasz i zaczniesz rozwijać to co już masz - zadziwisz innych.

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie:  
<http://feniks.zlotemysli.pl>

*"To jest to czego mi było potrzeba. Polecam tego ebooka wszystkim, którzy nie wiedzą jak i co zrobić ze swoim życiem."*

Michał Waszczyk, student

### [Motywacja bez granic](#) - Nikodem Marszałek



#### ***Dowiedz się krok po kroku czym jest skuteczna motywacja i w jaki sposób możesz osiągnąć swoje cele***

Dlaczego tak wielu ludzi ponosi porażkę na drodze do swego celu? Poddają się, nie potrafią pokonać przeszkód, wewnętrznych oporów. To, czego im brakuje, to motywacja a przede wszystkim umiejętność do motywowania samego siebie, aby odnosić w życiu osobiste sukcesy.

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie:  
<http://motywacja.zlotemysli.pl>

*"Rewelacyjna książka, która w prosty i przejrzysty sposób opisuje sposoby motywacji i osiągania sukcesu. Praktyczna wiedza, którą przedstawia autor jest poparta własnymi osiągnięciami..."*

Piotr Gibulski, 30 lat, inż. elektronik

**Zobacz pełen katalog naszych praktycznych poradników  
na stronie [www.zlotemysli.pl](http://www.zlotemysli.pl)**