
SIĘGAJ WYŻEJ

**8 KROKÓW
DO SUKCESU**

**VENUS
WILLIAMS**

MYATT MURPHY

BUKOWY LAS



ZANIM PRZEJDZIEMY
DO RZECZY,
ODPOWIEDZ MI
SZCZERZE NA JEDNO
PYTANIE. JEŚLI CI
POWIEM, ŻE BYCIE
NAJLEPSZĄ WERSJĄ
SIEBIE WCALE NIE JEST
TRUDNE – UWIERZYSZ
MI NA SŁOWO?

WPROWADZENIE

Na początek wyznam, że podczas swojej kariery sportowej usłyszałam mnóstwo pytań dotyczących każdego aspektu mojego życia. Już jako nastolatkę wypytywano mnie o wszystkie moje prywatne sprawy. Co jem, jak trenuję, w jaki sposób się relaksuję – naprawdę czasami robiło się wręcz intymnie. Ale pytanie, które słyszę najczęściej, brzmi: „Jak udaje ci się to wszystko ogarniać?”.

Szczerze? Nie udaje mi się. Bywają takie dni, że zrobienie zaledwie kilku rzeczy wymaga ode mnie wiele wysiłku. Nie wspominając nawet o zajęciu się wszystkimi innymi powinnościami.

Kiedy byłam aktywną zawodniczką, postrzegano mnie jako jakiegoś cyborga, wielozadaniowca, któremu łaskawy los zesłał świetne geny i energię do działania na pełnych obrotach przez całą dobę. Rozumiem, skąd to przekonanie. Większość ludzi zakłada, że zawodowi sportowcy – a także osoby osiągające mistrzostwo w wybranej dziedzinie – muszą być jakimiś wybrykami natury, bez trudu zdobywającymi kolejne szczyty z uśmiechem na twarzy i bez kropli potu. Ale wyjawię ci tajemnicę, którą do tej pory znała tylko moja rodzina i najbliżsi przyjaciele.

Choć większość ludzi uważa, że jestem niezwykle poukładaną osobą, tak naprawdę moje podejście do wszystkich życiowych wyzwań – zwłaszcza tych związanych z własnym zdrowiem i dobrym

samopoczuciem – opiera się na pewnej „sztuczce”. To dzięki niej unikam wypalenia, a przy tym prowadzę taki styl życia, w którego sens wierzę i którego zamierzam się trzymać do końca swoich dni.

Prawda jest taka, że to, jak wiele osiągnęłam i jak wiele przeszkód pokonałam – zwłaszcza tych, które naprawdę miały znaczenie i coś we mnie zmieniły – zawdzięczam serii słusznych decyzji, dzięki którym zdołałam dotrzymać złożonej sobie kiedyś obietnicy:

„Niech to wszystko będzie proste,
przyjemne i – przede wszystkim –
ekscytujące”.

Jestem sportsmenką, kobietą biznesu, a także po prostu człowiekiem, który stara się żyć najlepiej, jak to możliwe. Od zawsze dążyłam do tego, żeby stojące przede mną wyzwania były osiągalne, wciągające oraz by pozostawały źródłem rozrywki. Chodzi o to, by podążać do celu przy jak najmniejszym wysiłku, ponieważ życie jest piękne, ale pełne wyzwań. Po co więc dodatkowo je sobie komplikować? Jeśli tylko kieruję się tą dewizą, to – bez względu na to, czy chodzi o doraźne, czy długoterminowe cele w kwestii poprawy jakości życia – wszystko zawsze układa się o wiele szybciej, kosztuje mnie mniej starań i stresu.

Ten sposób myślenia działa bez pudła, dając mi nieustający wewnętrzny spokój. Życie w jego najlepszej z możliwych wersji nie zależy ani od korzystnego zbiegu okoliczności, ani od wygranej na genetycznej loterii. Wszystko zależy od tego, czy zdecydujesz się stosować strategię STRIVE.

Czy zatem czujesz się na siłach sięgnąć po najpełniejszą wersję swojego życia? Jeśli tak, to świetnie, bo ja czuję się więcej niż gotowa, by zostać twoją przewodniczką. Bierzmy się do dzieła!

CO ZNACZY: STRIVE?

Uważam, że najważniejsza jest miłość z zasadami. Dlaczego? Ponieważ taka postawa prowadzi do samoświadomości. Z kolei samoświadomość to klucz do sukcesu – tylko traktując się z surową powagą, zdobędziemy wgląd we wszystkie nasze mocne i słabe strony i rozpoznamy stojące przed nami szanse dalszego rozwoju. Jestem więc dla siebie wymagająca, ale sprawiedliwa. Nie interesuje mnie za to perfekcjonizm – z wielu przyczyn, lecz najważniejsza z nich to ta, że bezustanne dążenie do ideału w ogóle nie jest zabawne. Dajcie spokój! Ludzie, którzy żywią się wyłącznie warzywami i nigdy nie kosztują ani grama cukru... To muszą być straszni nudziarze i za grosz takim nie ufam.

No dobrze, żarty na bok, ale serio – kto tak żyje? Kto ma dość siły woli, by pozostać niezłomnym wobec pokusy niezdrowego żarcia? Kto jest w stanie powstrzymać się od okazjonalnego sięgnięcia po jakiś niosący pociechę smakołyk? Nawet ja, słynąca z silnej woli, tego nie potrafię. A tak się składa, że przez niemal całe życie musiałam utrzymywać ciało w szczytowej formie, niezmiennie gotowe do gry.

Kiedy dziesięć lat temu zdiagnozowano u mnie zespół Sjögrena, moje nastawienie do życia zostało poddane poważnej próbie. Stałam oko w oko z nieuleczalną chorobą autoimmunologiczną, która zaostrza się

niespodziewanie, powodując ból, drętwienie i uczucie przewlekłego zmęczenia. Bardzo trudno przyszło mi zaakceptować ten fakt, biorąc pod uwagę, że kariera sportowa wymaga, bym stale była w jak najlepszej kondycji.

Dbanie o zdrowie i dobre samopoczucie to dla mnie coś znacznie więcej niż zwykłe hobby – to prawdziwa pasja, którą rozwijam i zgłębiam przez całe życie. Dlatego też wydawało mi się, że wiem dość dużo, aby uporać się z tym nowym wyzwaniem. Wierzyłam w szybkie, łatwe rozwiązania, w metaforyczny plasterek, którym będę mogła zakleić mojego Sjögrena i żyć tak, jak dotąd. Ale choć stosowałam na co dzień to samo systemowe podejście, które tak dobrze posłużyło mi we wszystkich innych obszarach życia, nie byłam w stanie okiełznać tej autoimmunologicznej dolegliwości. Właśnie wtedy siostra doradziła mi udział w trzytygodniowym programie dotyczącym dobrostanu fizycznego i psychicznego. Wstąpiłam wówczas na ścieżkę, która finalnie doprowadziła mnie do przemyślenia swojego życia od nowa.

Jednak na początku tej drogi wiedziałam tylko tyle, że ów program dotyczy zdrowia. Dopiero potem stopniowo zapoznawałam się z koncepcją całościowej troski o ciało, czyli bezpośredniego przełożenia tego, jak traktujesz własne ciało – chodzi tu nie tylko o dostarczane mu pożywienie, ale i o wszystkie zabiegi, którym je poddajesz – na jego podatność na różne choroby. Dowiedziałam się, że dobre samopoczucie wynika z sumy naszych działań, a kiedy jakaś składowa nie funkcjonuje tak, jak powinna, ma to wpływ na wszystkie inne ogniwa łańcucha psychofizycznego dobrostanu.

Jako tenisistka dobrze pojmowałam te zależności. Zawodowy sportowiec musi być nie tylko silny fizycznie, lecz także odporny psychicznie i emocjonalnie. Nie możesz sobie pozwolić na zaniedbanie żadnej z tych sfer, bo jeśli w którejś z nich panuje chaos, nie uda ci się zaprezentować światu najlepszej wersji siebie. Zamieszanie w głowie czy w sercu na dłuższą metę utrudni ci osiągnięcie sukcesu, a nawet jeśli dopniesz swego, to prawdopodobnie zwycięstwo będzie cię mniej cieszyć. Musisz przyjrzeć się każdemu aspektowi siebie, jeśli chcesz wieść jak najzdrowsze i najszczęśliwsze życie. Musisz więc orientować się, jak wszystkie te aspekty wpływają na siebie nawzajem.

Ten trzytygodniowy program otworzył mi oczy. Przestałam szukać łatwych rozwiązań i zadałam sobie pytanie: „Dlaczego właściwie potrzebuję plasterka? Może będę w stanie dotrzeć do samego źródła problemu, zamiast próbować leczyć go objawowo?”. Zaczęłam się też zastanawiać: „Czego jeszcze nie wiem o zdrowiu i dobrym samopoczuciu? W jaki sposób to wszystko się ze sobą łączy? Czy da się zadbać o jedno i drugie tak, by było to przystępne, przyjemne, a do tego ekscytujące?”.

Wyposażona w tę nową perspektywę ruszyłam na poszukiwania zarówno tradycyjnych, jak i niekonwencjonalnych sposobów myślenia oraz strategii w obszarze zdrowia, ćwiczeń fizycznych, odżywiania i rekonwalescencji. W pewnym momencie zrozumiałam, jak połączyć te odmienne podejścia, tak żeby wzajemnie oddziaływały na swoją korzyść, wzmacniając ogólny efekt. Dzięki tej wdrożonej dekadę temu strategii do dziś jestem w stanie robić w życiu to, co kocham, choć zespół Sjögrena nie odpuszcza. Osiągam również wszystkie wyznaczane sobie cele dotyczące zdrowia i dobrego samopoczucia.

STRIVE – rozwiązanie twoich problemów

Utrzymanie się w zdrowiu i dobrym samopoczuciu nie powinno być trudne ani wymagać nadmiernego wysiłku. Dlatego każdego dnia angażuję się w te osiem prostych, ale dających wymierne efekty aktywności:

- Obserwuję wszystkich i wszystko wokół – również siebie samą.
- Intencjonalnie poświęcam czas na docenienie wszystkich dobrodziejstw losu.
- Ze spokojem godzę się z tym, że moje życie nigdy nie będzie idealnie zrównoważone.
- Zamiast martwić się brakiem równowagi, skupiam się na działaniach, które wzbogacają moje życie i pomagają mi się rozwijać.
- Troszczę się o ukojenie swojego ciała i umysłu, wykorzystując wiedzę o tym, jak zwolnić i zrobić sobie przerwę od codzienności, oraz najlepsze

znane mi metody terapeutyczne, które uzdrawiają zarówno moje ciało, jak i psyche.

- Znam sprawczą moc wiary w siebie i praktykuję tę wiarę na każdym etapie podejmowanych działań.
- Aktywnie poszukuję inspiracji. Każdy drobiazg, który mi jej przysparza, służy utrzymaniu zaplanowanego kursu i robieniu postępów.
- Pamiętam, by zawsze sięgać wyżej, czyli dążyć do jakiegoś określonego celu (przynajmniej jednego). Celem tym ma być coś, co sprawi mi frajdę.

Obserwacja, docenianie, równowaga, wzbogacanie, kojenie, wiara, inspiracja oraz sięganie wyżej – wszystko opiera się na tych krótkich hasłach. Kiedy już zaczniesz skupiać się na nich każdego dnia, tak jak ja to robię, nawet na kilka minut dziennie – wszystkie te drobne, lecz nieocenione aktywności odmienią twoje życie na lepsze. Odkryłam, że dopóki trzymam się tych ośmiu punktów, łatwiej mi podejmować rozsądne decyzje dotyczące mojego zdrowia, a następnie przekuwać każdą decyzję w nawyk. A kiedy już nawyk wejdzie mi w krew, mogę praktykować go na co dzień i przychodzi mi to naturalnie i bez trudu. Jeżeli marzysz o tym, żeby osiągnąć określony dobrostan psychofizyczny, to ta strategia wydatnie ci w tym pomoże. Dzięki niej uda ci się to o wiele szybciej i będzie cię kosztowało o wiele mniej wysiłku oraz stresu.

Na tym polega magia STRIVE. Jeżeli zastosujesz się do moich instrukcji, to – niezależnie kim jesteś – będziesz doświadczać poczucia szczęścia i spełnienia. A to dlatego, że jeśli jesteś w stanie z ręką na sercu zaświadczyć, że każdego dnia w jakiś sposób udało ci się zrealizować wszystkie osiem zadań – nawet jeśli były to drobiazgi – to możesz uznać ten dzień za wygrany. Jeżeli kładąc się wieczorem do łóżka, możesz sobie powiedzieć tak:

- Coś dziś zaobserwowałem(-łam).
- Coś dziś doceniłem(-łam).
- Coś dziś zrównoważyłem(-łam).
- Coś dziś wzbogaciłem(-łam).

- Coś dziś ukoilem(-łam) w sobie lub w moim otoczeniu.
- W coś dziś uwierzyłem(-łam).
- Kogoś dziś zainspirowałem(-łam) – siebie lub drugiego człowieka.
- Sięgnąłem/sięgnęłam wyżej w swoich dążeniach.

Jeżeli wszystkie powyższe stwierdzenia będą prawdą – a wierz mi, że jesteś w stanie tego dokonać – wówczas taki dzień możesz uznać za sukces. A co ważniejsze, możesz stosować tę strategię dzień po dniu i próbować wciąż nowych rzeczy, budzących w tobie ten wieczorny przypływ dumy. Dziś, jutro i pojutrze też.

Od dziesięciu lat uczę się efektywnego dbania o siebie, ponieważ tak naprawdę ta dbałość jest wyłącznie moim obowiązkiem. Podobnie jak ty masz obowiązek zadbać o siebie. Ale – w przeciwieństwie do mnie – nie musisz przechodzić tej drogi samotnie. Poniżej znajdziesz celne rady, które stosowałam codziennie, a dzięki temu każdy dzień przybliżał mnie do osiągnięcia założonych celów związanych ze zdrowiem i dobrostanem. A wszystko to było proste, przyjemne i ekscytujące. Na kartach tej książki znajdziesz przewodnik, który mentalnie, fizycznie i duchowo wciąż prowadzi mnie przez życie. Nie tylko jako sportsmenkę, lecz także jako kobietę, córkę, siostrę oraz jednostkę, która pragnie żyć zdrowo i szczęśliwie – tak długo, jak to możliwe.

Mówiąc krótko, tych osiem działań nigdy mnie nie zawiodło.

A od dziś nie zawiodą one również ciebie.

STRIVE W CZTERECH OBSZARACH ŻYCIA

Teraz, gdy znasz już osiem kluczowych działań, które należy podejmować każdego dnia swojego życia, odpowiem na poważne pytanie, które zapewne masz na końcu języka. A mianowicie: „No dobrze, ale co to właściwie znaczy: obserwować, doceniać, równoważyć, wzbogacać, kochać, wierzyć, inspirować i sięgać wyżej?”

Pozwól, że opowiem ci o czterech znaczących obszarach mojego życia. Ilekroć inwestuję w nie choćby odrobinę energii, zawsze przynosi mi to korzyści warte tego wysiłku:

1. moja dieta
2. aktywności, które podejmuję w ciągu dnia
3. ludzie wokół mnie i moje otoczenie
4. wreszcie ja sama

Zapewne myślisz sobie w duchu: „Przecież to mnóstwo roboty!”. Owszem. Przeorganizowanie tylko jednej z tych kwestii to zadanie na pełny etat, nie mówiąc już o wszystkich czterech naraz. Ale naprawdę

nie potrzeba wiele pracy, żeby dostrzec ogromną zmianę na lepsze. Wystarczy wykazać się konsekwencją i regularnie poświęcać każdej z powyższych spraw trochę uwagi.

Mówię poważnie. Być może niektóre z lekcji, którymi się z tobą podzielę na kartach tej książki, wydadzą ci się zupełną nowością albo nad wyraz głębokim wglądem w naturę rzeczy... ale wiele innych to rozwiązania nieskomplikowane, niewymagające wiele czasu ani wysiłku. Co nie oznacza, że nie wywrócą one twojego świata do góry nogami. Jeśli się nad tym zastanowić, czasem najtrudniej jest nam robić rzeczy najprostsze, bo tak łatwo je zlekceważyć w natłoku ważnych spraw i zajęć. Ale jeśli podejdziesz do najdrobniejszych spraw w sposób zdyscyplinowany, będziesz w stanie zrealizować wielkie marzenia.

A teraz najlepsza wiadomość – żeby osiągnąć niezwykle rezultaty, nie musisz zastosować się do wszystkiego, co rekomenduję w tej książce. Czy chciałabym, żebyś dał(a) z siebie tyle, ile będziesz w stanie? Oczywiście, że tak! Jestem ekstremistką i bywam dla siebie bardzo surowa, więc lubię ukazywać innym nowe standardy, do których mogą zacząć dążyć i wokół których kształtować swoje życie.

Jednocześnie zdaję sobie sprawę, że nie mam pojęcia, z czym zmagasz się na co dzień. Nie wiem, ile minut dziennie możesz mi poświęcić dziś, a ile jutro. Nie znam twoich priorytetowych celów. Za to mam silne przeświadczenie, że program STRIVE przyda się każdemu, bez względu na jego wiek lub rodzaj codziennie podejmowanych aktywności. Łatwo jest podążać za wytycznymi programu, bo w samą jego ideę wbudowana jest swoboda działania. To ty decydujesz o tym, jak mocno się w niego zaangażujesz.

STRIVE – wersja uproszczona

Wiele programów dotyczących stylu życia składa się z niezwykle szczegółowych instrukcji, organizujących ci życie tydzień po tygodniu. W przypadku STRIVE jest inaczej. Oto przykłady.

Wyobraź sobie dzień

Co przez to rozumiem? Każdego ranka po przebudzeniu wypowiedz te osiem krótkich haseł:

Obserwacja. Docenianie. Równowaga.
Wzbogacanie. Ukojenie. Wiara.
Inspiracja. Sięganie wyżej.

Nieważne, czy zrobisz to po wyskoczeniu z łóżka, czy kiedy po porannej toalecie zaczniesz krzątać się po domu. Ale im szybciej wypowiesz te osiem haseł, tym lepiej, bo skuteczność niektórych z opisanych w tej książce technik zależy od tego, jak wcześnie wpleciesz je w swój rozkład dnia.

Dlaczego wypowiadać je na głos i czy naprawdę musisz to robić? Spójrz na to z tej strony. Kiedy wypowiadasz te hasła, nadajesz swojemu dniowi odpowiedni ton. To przypomnienie o tym, że poważnie angażujesz się w zmianę swojego życia na lepsze, i to już od przebudzenia. Im częściej będziesz wypowiadać te hasła w ciągu dnia, tym częściej przypomnisz sobie, że musisz podejmować określone wybory, żeby stojącym za tymi hasłami wartościami stało się zadość.

A jeżeli krępuje cię konieczność wypowiadania ich na głos, to jest to pierwsza rzecz, którą musisz zmienić. Ostatecznie rozmawiamy tu o tobie. To twoje życie, niczyje inne. Reakcje innych ludzi nie powinny rzutować na twoją postawę. A jeżeli komuś ona przeszkadza, wyjaśnij mu, że jesteś właśnie w procesie przemiany, która zaprowadzi cię do lepszego stylu życia. Jeżeli mimo to nadal będziesz spotykać się z krytyką czy drwiną, być może warto przyjrzeć się bliżej tej relacji i zastanowić, czy jest ona dla ciebie wspierająca – a potem przejść do działania. (Bez obawy, wrócimy jeszcze do tego tematu).

Dzień należy do ciebie

Chcę, żebyś miał(a) w pamięci te osiem działań od momentu wstania z łóżka aż do mniej więcej godziny czy dwóch przed pójściem spać. Postaraj się znaleźć dla każdego z nich praktyczne zastosowanie w dowolnym z poniższych obszarów życia:

- twoja dieta
- twoje aktywności
- ludzie wokół ciebie i twoje otoczenie
- ty sam(a)

Innymi słowy:

1. Chcę, żebyś **zaobserwował(a)** jedną rzecz w swojej diecie, aktywności, osobach i rzeczach, którymi się otaczasz, albo w sobie samym/samej.
2. Chcę, żebyś **docenił(a)** jedną rzecz w swojej diecie, aktywności, osobach i rzeczach, którymi się otaczasz, albo w sobie samym/samej.
3. Chcę, żebyś **zrównoważył(a)** jedną rzecz w swojej diecie, aktywności, osobach i rzeczach, którymi się otaczasz, albo w sobie samym/samej.
4. Chcę, żebyś o coś **wzbogacił(a)** swoją dietę, aktywności, osoby i rzeczy, którymi się otaczasz, albo siebie samego/samą.
5. Chcę, żebyś **ukoił(a) się** w jakimś aspekcie swojej diety, aktywności, osób i rzeczy, którymi się otaczasz, albo w relacji z samym/samą sobą.
6. Chcę, żebyś **uwierzył(a)** w jedną rzecz w swojej diecie, aktywności, osobach i rzeczach, którymi się otaczasz, albo w sobie samym/samej.
7. Chcę, żebyś **zainspirował(a) się** czymś w swojej diecie, aktywności, osobach i rzeczach, którymi się otaczasz, albo w sobie samym/samej.
8. Chcę także, żebyś **sięgnął/sięgnęła wyżej** w jednym aspekcie swojej diety, aktywności, osób i rzeczy, którymi się otaczasz, albo dotyczącym twojej osoby.

Jak właściwie masz to zrobić? To proste. W następnych rozdziałach przybliżę ci kilka ciekawych, kreatywnych strategii i metod, które możesz wykorzystać, aby nadać tym ośmiu hasłom konkretny wydźwięk we wszystkich obszarach swojego życia. Niektóre z moich sugestii będą

wymagały więcej zaangażowania niż inne, ale jestem pewna, że przynajmniej jedna z nich przyjdzie ci bez trudu, bez względu na to, ile czasu lub energii będziesz w stanie im poświęcić na samym początku.

Czy musisz wykonywać je codziennie w określonej kolejności? Innymi słowy – czy musisz najpierw coś zaobserwować, zanim zaczniesz coś doceniać? Czy najpierw trzeba zrównoważyć, zanim zaczniesz wzbogaczać? Nie, nic z tych rzeczy, zwłaszcza kiedy już nabierzesz wprawy i zrozumiesz, jak to wszystko działa. Możesz realizować te osiem podpunktów w absolutnie dowolnej kolejności, jak również w dowolnym czasie w ciągu dnia.

W jaki sposób należy dokumentować swoje zaangażowanie w program? Nie ma reguły. Wykaż się taką kreatywnością, na jaką cię stać. Noś w kieszeni lub w torebce notesik, aby móc w nim odhaczać każde wykonane zadanie. Albo zapisz każde z haseł na karteczce samoprzylepnej, przyczep je do monitora i usuwaj po kolei w miarę upływu dnia. Ustaw alarm w telefonie, który co godzinę będzie ci przypominał, że nadszedł czas, by wykonać jedno z ośmiu zadań. Zorganizuj to sobie w najdogodniejszy dla siebie sposób.

Oceń całodzienne postępy

Na mniej więcej godzinę lub dwie przed snem zadaj sobie następujące osiem pytań:

1. Co dzisiaj **zaobserwowałem(-łam)**?
2. Co – lub kogo – dzisiaj **doceniłem(-łam)**?
3. Co dzisiaj **zrównoważyłem(-łam)**?
4. Co dzisiaj **wzbogaciłem(-łam)**?
5. W jaki sposób **ukoiliłem(-łam)** coś dziś w sobie lub swoim otoczeniu?
6. W co – lub w kogo – dzisiaj **wierzyłem(-łam)**?
7. Co mnie dzisiaj **zainspirowało** lub kogo sam(a) zainspirowałem(-łam)?
8. Do czego dziś dążyłem(-łam), **sięgając wyżej**?

Dlaczego nie można zrobić tego rozrachunku tuż przed pójściem spać? Nie chcę zajmować cię tym tuż przed snem, a to z ważnego powodu. Jeżeli dzień minął ci w mgnieniu oka i nie udało ci się poświęcić żadnemu z ośmiu zadań nawet chwili (a wierz mi, że takie dni będą się zdarzały), to te dwie godziny przed pójściem spać dają ci dodatkowy zapas czasu. Zdasz jeszcze nadrobić zaległości i zakończyć dzień sukcesem. Poza tym nie jest dobrze kłaść się do łóżka z poczuciem winy z powodu zawalenia spraw.

Twoim zadaniem jest znalezienie odpowiedzi na każde z tych pytań. Chodzi o to, żeby po przejrzeniu powyższej listy móc uznać, że realizując danego dnia wszystkie osiem celów, wywarłeś(-łaś) pozytywny wpływ na własne życie. To wszystko.

„Jak to, tylko tyle? To brzmi zbyt prosto, żeby mogło być prawdziwe...”

Jeśli to właśnie przyszło ci na myśl, to świetnie. Takiej postawy oczekuję od ciebie na początku tego programu. Dopiero później, kiedy już zajdzie taka potrzeba, pokażę ci, jak zwiększyć tempo. Ale wierz mi, że choć początkowo nie mam ekstremalnych wymagań w kwestiach zdrowia i dobrego samopoczucia, nie oznacza to, że przez cały czas będę ci pobrażała. Te wszystkie „newage’owe” klimaty to nie moja bajka, jestem raczej ze starej szkoły twardego konkrety. Jednak na razie chcę tylko, żebyś rozważył(a) te osiem zadań zrealizowanych danego dnia. Nawiasem mówiąc, w zwyczajnych okolicznościach zapewne nie podjęłabyś się żadnego z nich – i to jest idealny punkt wyjścia.

Nieważne, czy zdecydujesz się tylko spróbować metod opisanych w tej książce, czy też spontanicznie rzucisz się do działania, wypełnianie codziennie ośmiu zadań z listy znacznie ułatwi ci przekształcenie mądrych, zdrowych wyborów w życiowe nawyki. W dodatku bez konieczności ciągłego drążenia tych tematów. Te osiem aktywności z czasem ukształtuje twój nowy standard funkcjonowania. Tym sposobem wypracujesz sobie zdrowszy styl życia, do którego będziesz wracać raz za razem, i to z własnej woli, nie z przymusu. Właśnie wtedy zaczniesz wygrywać.

W programie STRIVE chodzi o to, żeby każdego dnia kłaść się spać z poczuciem zwycięstwa, przekonaniem, że robisz postępy. Bo tak

właśnie jest, nawet jeżeli na razie posuwasz się naprzód bardzo powoli. Pamiętaj, że dopóki trzymasz się ustalonego kursu i angażujesz się w program, odrobina wysiłku zawsze będzie więcej warta niż nic.

Czy jesteś gotowy(-wa) sięgać wyżej? Skoro tak, to przyjrzyjmy się wspólnie tym ośmiu aktywnościom. W następnych rozdziałach dowiesz się, dlaczego są tak istotne i jak możesz łatwo wykorzystać ich kolektywną moc, aby stać się jeszcze lepszą wersją siebie.

WYDAWNICTWO BUKOWYŁAS



@wydawnictwobukowylas



wydawnictwobukowylas



wydawnictwobukowylas



bukowylas.pl

KUP TERAZ



swiatksiazki.pl

INSPIRUJĄCY PORADNIK, DZIĘKI KTÓREMU STANIESZ SIĘ NAJLEPSZĄ WERSJĄ SIEBIE

Venus Williams osiągnęła sukces, czerpiąc z własnego talentu, zdobytej mądrości życiowej oraz dzięki żelaznej dyscyplinie. Jednocześnie dotrzymała złożonej sobie kiedyś obietnicy, że jej życie będzie pełne frajdy. Kiedy u tenisistki zdiagnozowano nieuleczalną chorobę autoimmunologiczną, obietnica ta została wystawiona na próbę. To wówczas Venus wymyśliła strategię STRIVE – skuteczne połączenie holistycznego i naukowego podejścia do dobrego samopoczucia oraz wydajności – której najważniejszym założeniem jest to, by nasze samodoskonalenie było osiągalne i trwałe.

Poznaj osiem istotnych zasad, które pomogą przekształcić mądre wybory w nawyki. Dzięki temu stworzysz styl życia, któremu dochowasz wierności nie z przymusu, ale ze szczerej chęci. A wtedy zwyciężysz.



bukowylas.pl

Cena: 44,90 zł