

Niemożliwe nie istnieje!

25 mentalnych strategii, do pracy nad sobą i swoim biznesem

BEATA KAPCEWICZ
WWW.MOMENTUMWAY.COM

INTERAKTYWNY EBOOK



CIESZĘ SIĘ, ŻE TU JESTEŚ!

Chociaż najprawdopodobniej się nie znamy to i tak wiem o Tobie jedno: jesteś wyjątkowa/y, unikatowa/y i niepowtarzalna/y. Nie ma na świecie dwóch takich samych osób.

Jednak większość ludzi wraz z wiekiem coraz mniej w to wierzy i coraz słabiej ze swojego oryginalnego, jednostkowego potencjału korzysta. Dlatego tu jesteś, a moim zadaniem jest przywrócić Ci wiarę w siebie, w swoje możliwości i pokazać jak możesz mieć dobrze prosperujący biznes i życie, które kochasz.

Jesteśmy też podobni. Tak jak Ty mam emocje, nie zawsze dostaje to czego chcę, popełniam błędy, wściekam się i płaczę z bezsilności. Mam marzenia i snuję wizje bez ograniczeń. A osiągam rezultaty dlatego, że pewnego dnia WYBRAŁAM bycie szczęściarą.

I Ty też możesz!
I o tym jest ten ebook. I chociaż nie jest to bułka z masłem, bo zmiana podejścia wymaga pracy mentalnej, to dziś chcę Ci ułatwić przejście tego procesu i pokazanie, że to co się dzieje wokół Ciebie nie zależy od inflacji, pandemii czy braku mydła w sklepie.

WSZYSTKO ZALEŻY OD CIEBIE I TWOJEJ DECYZJI.





POZNAJMY SIĘ LEPIEJ

Jestem szczęściarą z wyboru bez względu na to, co życie aktualnie przynosi. Tak postanowiłam, tak żyję i na to też pracuję. Moja siostra - Joanna Gdaniec - powtarza mi zawsze, że wszystko co mam, jest REZULTATEM. Rezultatem podjętych działań lub zaniechanych realizacji. Idąc tym tropem podjęłam decyzję, że moim rezultatem będzie szczęśliwe życie. I tego się trzymam.



Bo szczęście to wybór a nie coś, co się po prostu wydarza. Bo nic nie wydarza się nigdy tak po prostu. Nie jestem w czepku urodzona i chowana pod kloszem w oderwaniu od świata.

SZCZĘŚCIARA MA TEŻ CZASEM KRYZYSY.

Jestem przedsiębiorcą - prowadzę spółki, które również odczuwają wahania pieniądza i to, co dzieje się na rynku. Doświadczyłam też straty, które liczyłam w 6 zerowych cyfrach. Podejmuję jako liderka trudne decyzje i, tak po ludzku, też odczuwam niepokój.



Tak, znaczna większość z nas żyje teraz w strachu i niepewności przed jutrem. Ja również. Pamiętam kryzys 2008 roku, kiedy straciłam dosłownie wszystko z dnia na dzień i kiedy się ocknęłam z szoku, banki wypowiedziały mi umowy kredytowe i zostałam z 4 milionowym długiem. Pamiętam to doskonale i pamiętam, jakie błędy wtedy popełniłam. Dlatego teraz jestem w miejscu, kiedy zdarza mi się odczuwać strach, ale bez paniki, bo już wiem co NALEŻY zrobić, a czego absolutnie NIE NALEŻY robić.

Jedną z kluczowych zasad jest ta sformułowana przez Winstona Churchilla - gdy idziesz przez piekło NIE ZATRZYMUJ SIĘ. Nie składaj broni, nie upadaj na kolana, nie załamuj się. Po prostu idź. Może wolniej i z pewnością pod górę ale zawsze do przodu. Bo to co jest teraz kiedyś minie i nie pozwól sobie, by być w tym samym miejscu, gdy kurz już opadnie. Możesz, a właściwie musisz, żeby przetrwać, stawiać codziennie małe kroki. Mam ich dla Ciebie 25.

KIM JESTEM, ABY DAWAĆ CI RADY?

Oto moja osobista historia o wytrwałości. NIech Cię zainspiruje i doda Ci skrzydeł.
**Kliknij w obrazek, aby przenieść się do nagrania*.



MOJE WSKAZÓWKI

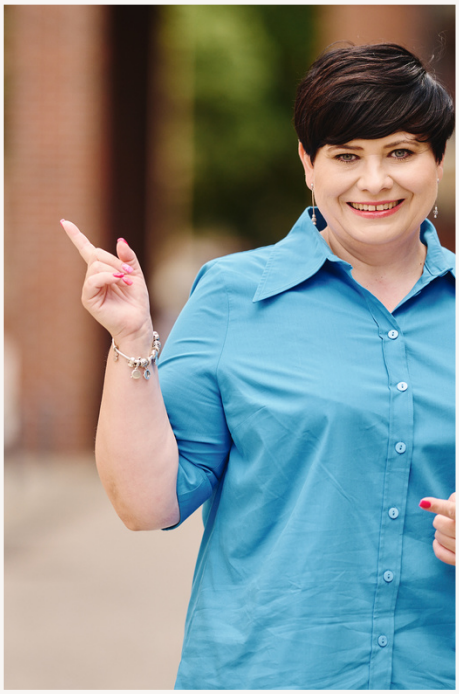
CO MOŻESZ ZROBIĆ?

Oto moje 25 mentalnych strategii do pracy nad sobą i własnym biznesem, które pomogą Tobie przetrwać trudniejszy czas i zacząć budować siebie na nowo.



KROK 1

Wstawaj wcześniej i planuj sobie każdy dzień, w którym pracuje się więcej niż zwykle.



I nie chodzi mi o to, żebyś się zacharowywał, ale o to, żebyś nie marnował czasu. Wyłącz Netflixa, nie oglądaj "łańcuszków nieszczęścia" tylko skup się na celu i działaj!

KROK 2

Pracując codziennie zadawaj sobie pytanie: "co mogę jeszcze zrobić, żeby zmienić swoją sytuację?"

To bardzo ważne pytanie: jeśli zadajesz je swojemu mózgowi, on będzie Ci podszeptywał rozwiązania. Jeżeli tego nie zrobisz, mózg będzie podpowiadał (czytaj - wymyślał) czarne scenariusze, a te nie są Ci teraz potrzebne.



KROK 3

Buduj swoją markę osobistą - szczególnie online.

W czasach utraty poczucia bezpieczeństwa, jedyne co budzi zaufanie, co wiarygodny człowiek. Twoja reputacja odgrywa teraz ogromne znaczenie. Ludzie nie wiedzą komu wierzyć, w co ufać. Potrzebują lidera, który pokaże kierunek, w propozycję którego będą mogli uwierzyć. Twoja marka jest teraz kluczem do Twojego sukcesu w biznesie. Bądź online, pokaż się światu, on czeka teraz na Twoją wiadomość!

KROK 4

Przyjmij pozytywną postawę. "Fake it till you make it"



To zasada, którą głoszą psychologowie i która podnosi pewność siebie. Jeśli wytworzysz pozytywne myśli w głowie, Twój mózg w to uwierzy. On tak po prostu funkcjonuje. Jeśli wytworzysz negatywny scenariusz, możesz się spodziewać samospełniającej przepowiedni.

KROK 5

Dbaj o siebie bardziej niż kiedykolwiek.

Pewnie czujesz odpowiedzialność za swoją rodzinę, firmę, może znajomych. Nie pomożesz im jeśli będziesz słaby. Kiedy myślę o dbaniu o siebie, to mam w głowie: regularny sen, odpoczynek, sport/spacer i to co sprawia nam przyjemność. Tego teraz nie może Ci zabraknąć. Zaplanuj to w kalendarzu jako priorytet.

KROK 6

Nie przepraszaj za swój punkt widzenia.

Jedni mają przepis na odporność i zdrowie, inni na Twój biznes, jeszcze inni na zarządzanie Twoimi pieniędzmi lub ich brakiem. Dziś jak nigdy wcześniej potrzebujesz krytycznego myślenia. Rady przyjmuj tylko od osób, którym ufasz i które znają się na tych, w czym Ci radzą. Przede wszystkim sprawdź czy to teoretycy czy praktycy.

KROK 7

Zapomnij o starych, dobrych czasach – otwórz się na nowe.

One nie wrócą, już nic nie będzie takie samo! Otwórz się na nowe, możesz tu znaleźć wiele odkryć. Droga powstaje wtedy, gdy idziesz.



KROK 8

Pamiętaj codziennie, że „to także minie”.

Kryzys kiedyś się skończy, a ty możesz już wizualizować nową przyszłość. Stwórz ją w głowie i bądź w scenie końcowej.

KROK 9

Bądź w kontakcie z jak największą liczbą osób, która Ci dobrze życzy.

Nie wysyłaj maili, zapomnij o smsach czy innych komunikatorach. Złap za telefon i zadzwoń do bliskich, przyjaciół, rodziny czy współpracowników. Daj im otuchy a zobaczysz, że odwdzięczą się tym samym! Bycie blisko jest ważne niż kiedykolwiek wcześniej!

KROK 10

Wystrzegaj się konfliktów - one obniżają naszą energię.

W kryzysie “jedziemy” na adrenalinie i dość łatwo jest wyprowadzić się z równowagi. Nie daj się prowokować i wdawać w bezcelowe kłótnie - szczególnie te internetowe! Szkoda Twoich nerwów a przede wszystkim czasu, który możesz poświęcić na szukanie konstruktywnych rozwiązań.

KROK 11

Upraszczaj! WSZYSTKO!

Bo po co komplikować? Rzeczywistość i tak krzyżuje nam plany i szyki. Mózg radzi sobie teraz z niebywałą ilością informacji. Odrzuca te skomplikowane, bo strach paraliżuje. Upraszczaj, ile się da! Na maxa!

KROK 12

Pracuj nad szczegółami, jak nigdy wcześniej.

Nie odpuszczaj sobie tylko dlatego, że masz jakiś kryzys. Nie chodź na skróty myśląc, że ktoś nie zauważy. Dbaj o najwyższą jakość swoich produktów, bo ona będzie stanowiła wyróżnik na rynku. Detale robią różnicę. Postaw się w pozycji klienta mającego wybór między pozornie dwoma takimi samymi produktami. Który będzie dla Ciebie bardziej kuszący?

KROK 13

Bądź mentorem dla innych.

Rozejrzyj się dookoła. Być może w Twoim otoczeniu są osoby, z którymi możesz stworzyć mastermindową grupę i dzielić się wiedzą oraz ją otrzymywać? Komunikuj się również ze swoją społecznością, dawaj wartość, dbaj o ludzi, którzy wcześniej Ci zaufali. To będzie budowało Twoją markę i zaprocentuje w przyszłości.

KROK 14

Wszystko jest po coś!

To test dla nas wszystkich i egzamin z charakteru. Uwierz, że to dzieje się w jakimś określonym celu - nawet, jeśli ciężko jest ten cel w danej chwili zrozumieć. Bo okazuje się, że ludzie największe postępy robią właśnie w trudnych czasach.

KROK 15

Nawiązuj relacje z ludźmi. Zawsze i wszędzie.

Biznes to relacje i chociaż teraz trudno o spotkania networkingowe to ludzie gromadzą się w grupach, chociażby w mediach społecznościowych. Inflitruj je, dołączaj do tych najbardziej wartościowych z Twojego punktu widzenia. Bierz udział w dyskusjach i daj się poznać od eksperckiej strony. Ci ludzie kiedyś spotkają się w realu. Niech Ciebie tam nie zabraknie!

KROK 16

Bądź dumny ze swoich sukcesów, nawet jeśli nie są idealne

Nie deprecjonuj swoich osiągnięć, nawet jeśli nie jest to sukces, jaki założyłeś w swoim planie. Pamiętaj, że działamy w sytuacji nadzwyczajnej, więc i nadzwyczajnie traktuj swoje sukcesy. Twój mózg wyolbrzymia trudności a deprecjonuje pozytywy. Ty musisz robić odwrotnie, żeby być w równowadze!

KROK 17

Nie wpadaj w rozpacz z powodu strat. Może się okazać, że puste miejsce zostanie wypełnione czymś bardziej wartościowym.

Ktoś z Twojego otoczenia okazał się niegodny zaufania i chciał wykorzystać Twój kryzys dla własnych celów? Żadna strata! Weź tę lekcję, zapisz w Dzienniku wnioski i idź dalej swoją drogą bez żalu. Spotkasz na niej kogoś, kto wniesie wartość do Twojego życia.

KROK 18

Unikaj ludzi nastawionych negatywnie lub takich, którzy się wszystkiego boją. Teraz potrzebujesz dobrej energii i optymizmu.

Malkontenci, narzekacze i pesymiści niszczą nasz mózg - nauka to udowodniła. Szanuj swój mózg, unikaj narzekaczy.

KROK 19

Bądź życzliwy dla wszystkich... mimo wszystko.

Życzliwość jest zawsze dobrym pomysłem. Czasem wystarczy jeden uśmiech, dobre słowo, by drugiej stronie opadły złe emocje.

KROK 20

Okazuj zrozumienie, wszystko przyjmuj z pokorą.

Nikt z nas nie jest nieomylny i jako ludzie popełniamy błędy. Miej wyrozumiałość dla innych tak, jaką sam chciałbyś uzyskać. To gdzie jesteś to rezultat Twoich działań i decyzji lub braku działań i decyzji. Tak szybko jak spojrzysz na swoją sytuację jako rezultat, tak szybko zaczniesz ją zmieniać! Dasz radę!

KROK 21

Stań się wzorem odpowiedzialności.

Nie powielaj fake newsów, nie szerz dezinformacji w swoich kanałach i w rozmowach ze znajomymi. Jeśli czymś się dzielisz, sprawdź dwa razy źródła tej informacji. Nie ma nic gorszego w tej chwili niż sztucznie nakręcana panika na bazie fałszywych informacji. Ale bądź także przykładem. Mów o tym, co robisz. Ludzie dostaną inspiracje a Ty ich energię i wsparcie. Tego Ci teraz trzeba!



KROK 22

Zacznij się uczyć nowych rzeczy i inwestować w siebie więcej niż kiedykolwiek! Od zaraz!

Szkolenia online, kursy, mastermindy, webinary, książki... wiedza jest na wyciągnięcie ręki. Jeśli dziennie spędzałeś w samochodzie średnio dwie godziny jadąc i wracając z biura, to teraz masz szansę spożytkować je na rozwój nowych umiejętności lub udoskonalenie starych. Czyż to nie jest doskonała okazja? Pamiętaj: jeśli chcesz starymi metodami osiągać nowe rezultaty to polegniesz. Musisz zdobyć nową wiedzę i nowe umiejętności. Natychmiast!

KROK 23

Improwizuj i eksperymentów z odwagą!

Teraz jest czas dla odważnych ludzi, na próbowanie rzeczy, których kiedyś się bałeś i odkładałeś na później! W końcu nie masz nic do stracenia. A jeśli się uda????



KROK 24

Módl się, medytuj, wizualizuj...

Wybór formy duchowej pozostawiam Tobie, natomiast zadbaj o regularność rozwoju duchowego i mentalnego. To szalenie ważne, bo w połączeniu z dbałością o ciało i umysł przyniesie Tobie fantastyczne rezultaty. Jestem trenerem mentalnym od wielu lat i ta wiedza i te umiejętności pozwoliły mi wyjść z największych tarapatów.

KROK 25

W trudnych czasach obudź w sobie odwagę!

Nigdy, nigdy, ale to nigdy się nie poddawaj! Trzymam za Ciebie kciuki! Wierzę w Ciebie, czasem bardziej niż Ty w siebie! Kiedyś słowo rezyliencja oznaczało tempo z jakim potrafiły się odbudować i wrócić do życia miasta po bombardowaniu. Z czasem to pojęcie przeniesiono na ludzi określając, na ile szybko są w stanie odrodzić się po upadku i powstać jak ten Feniks z popiołów. Powiedzieć, że kryzys roku 2008 dał mi w kość to nic nie powiedzieć, ale przede wszystkim dostałam najcenniejsze życiowe i biznesowe lekcje. Dziś mocno z nich czerpię w trudniejszych momentach.

Jeśli boisz się zacząć...

Zostawiam Ci to nagranie, bo być może jesteś w miejscu kiedy chcesz ruszyć dalej, ale zamiast odwagi masz wciąż dużo lęku.



MANIFEST SZCZĘŚCIARY

Być szczęściarą to… być ciekawą świata i ludzi, odkrywać ich i samą siebie… a to zawsze proces ku większej świadomości, która jest źródłem mocy, co zamienia strach w odwagę…

Być szczęściarą to… odebrać w nocy telefon i usłyszeć, że ktoś właśnie tobie chcę opowiedzieć o swoim szczęściu bądź smutku. To czuć bezwarunkową miłość i zaufanie gdy wokół strach, hejt i niepewność. To kochać i być kochanym bez oczekiwań… To odważyć się poprosić o pomoc i dostać ją bez oczekiwań o rewanż…

Być szczęściarą to… mniej analizować, rozpamiętywać i zamartwiać się. Brać życie i innych takimi, jakimi są, doceniać ich i wiedzieć, że są w moim życiu z jakiegoś ważnego powodu. Smucić się krótko i zostawić za sobą szybko to, co nie jest moje.

Być szczęściarą to… zatrzymać kogoś na chwilę w refleksji, dotknąć kogoś uśmiechem bądź wspierającym słowem, mieć zaangażowanych słuchaczy, którzy obdarzają Cię zaufaniem i miłością i odważą się na więcej, bo jesteś obok…

Być szczęściarą to… odpuścić perfekcjonizm i zgodzić się, że jedyny perfekcjonizm to bycie perfekcyjnie nieperfekcyjną: nieidealną, niegotową, niepewną i jednocześnie idealną i wartościową dla siebie i świata…

Być szczęściarą to… robić to co się kocha, nie musieć spełniać niczyich oczekiwań i żyć, pracować i funkcjonować na własnych warunkach. Zatracać się w tym, co się robi i złapać stan flow a jednocześnie… cenić czas wyżej od pieniędzy…

Być szczęściarą to… znaleźć się w odpowiednim czasie i miejscu, spotkać właściwych i przyjaznych ludzi, być ostatnią na liście a jednak wygrać siebie i życie, zaparkować na jedynym wolnym miejscu, zdążyć na pociąg bo właśnie się spóźnił, i mieć poczucie, że wszechświat ci sprzyja.

Być szczęściarą to… w ogóle nie szukać szczęścia. To nauczyć się je odnajdywać i dostrzegać każdego dnia, w każdym spotkanym człowieku, w małych, zwyczajnych - a jednak niezwykłych rzeczach tak długo aż stanie się nawykiem.



WWW.MOMENTUMWAY.COM

@STREFAMOMENTUM

ZADANIE DLA CIEBIE



PODEJMIJ WYZWANIE SZCZĘŚCIARY

Przywołaj w pamięci Twoje trudne wydarzenia, te mające dla Ciebie ważne znaczenie. Sytuacje, których nigdy nie chciałbyś powtórzyć. Następnie zastanów się, jak te wydarzenia wpłynęły na to kim jesteś dzisiaj i jak wygląda Twoje życie. Jakie lekcje wynikają z tych doświadczeń i napisz ile zyskałeś dzięki tym doświadczeniom. Widzisz, we wszystkim można znaleźć pozytywy. Tak robią szczęściarze!!! Zapisz te lekcje! Wykorzystaj najbliższy czas na analizę, łącz kropki i twórz nowe scenariusze wykorzystując doświadczenie z przeszłości.

KARTA DO PRACY NA KOLEJNEJ STRONIE

Twój mentalny Dziennik

WYPISZ SYTUACJE, KTÓRYCH NIGDY NIE CHCIAŁBYŚ POWTÓRZYĆ.

JAK TE WYDARZENIA WPŁYNĘŁY NA TO KIM JESTEŚ DZISIAJ I JAK WYGLĄDA TWOJE ŻYCIE.

JAKIE LEKCJE WYNIKAJĄ Z TYCH DOŚWIADCZEŃ I ILE DZIĘKI NIM ZYSKAŁEŚ

Dziękuje!

A jeśli czujesz potrzebę inspiracji szczęściarzami z wyboru polecam Tobie moją książkę “52 nawyki szczęściarzy”, w której znajdziesz moją historię oraz historie ludzi, którzy razem ze mną udali się w podróż i wybrali bycie szczęściarzami. I jeszcze więcej wyzwań, które pomogą Tobie pracować nad własnym poczuciem szczęścia.

I pozostańmy w kontakcie! Dziś jak mało kiedy potrzebujemy wzajemnego wsparcia, inspiracji i pozytywnego myślenia. Przyjdź, napisz - jestem obecna.

DZIĘKUJĘ CI ZA ZAUFANIE I PRACĘ Z MOIM INTERAKTYWNYM EBOOKIEM

Z miłością
Beata Kapcewicz



STWÓRZ DOCHODOWY BIZNES
I ŻYCIE, KTÓRE KOCHASZ

Szkolimy, wspieramy, trenujemy



Skontaktuj się z nami jeśli potrzebujesz wsparcia na drodze rozwoju, lub skorzystaj z naszych kursów i szkoleń, które pomogą Ci stworzyć dochodowy biznes i życie, które kochasz!

SPRAWDŹ KURSY I SZKOLENIA