

# ZMIEŃ SWOJE NAWYKI

w

# 30 DNI



Jak w prosty sposób przejąć  
kontrolę nad własnym życiem

# MARC REKLAU

sensus

Tytuł oryginału: 30 Days - Change your habits, Change your life: A couple of simple steps every day to create the life you want

Tłumaczenie: Arkadiusz Romanek

ISBN: 978-83-283-7075-3

30 DAYS. Copyright © 2014 by Marc Reklau  
All Rights Reserved.

Polish language edition arranged through Montse Cortazar Literary Agency  
([www.montsecortazar.com](http://www.montsecortazar.com)). All Rights Reserved.

Polish edition copyright © 2021 by Helion SA

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Helion SA dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/zmiens>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Dodatkowe materiały do książki można znaleźć pod adresem:

<https://ftp.helion.pl/przyklady/zmiens.zip>

Helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

Podziękowania .....	11
Wprowadzenie .....	13
1. Rzeczywistość w innym świetle .....	18
2. Samodyscyplina i zaangażowanie .....	20
3. Weź pełną odpowiedzialność za swoje życie .....	23
4. Wybory i decyzje .....	28
5. Wybierz swoje myśli .....	31
6. Jakie masz przekonania? .....	34
7. Znaczenie Twojego nastawienia .....	38
8. Przede wszystkim perspektywa .....	40
9. Pielęgnuj cnotę cierpliwości i nigdy się nie poddawaj! .....	43
10. Poznaj „mentalność Edisona” .....	45
11. Przyzwyczaj się do zmiany i chaosu! .....	49
12. Koncentruj się na tym, czego pragniesz, a nie na tym, czego Ci brakuje! .....	51
13. Uważaj na słowa .....	53
14. Nowe nawyki, nowe życie! .....	55
15. Poznaj siebie .....	58
16. Zdefiniuj cztery swoje najwyższe wartości! .....	63

17. Poznaj swoje mocne strony .....	65
18. Doceniaj dotychczasowe osiągnięcia .....	67
19. Zapisz swoje cele i sięgaj po nie! .....	69
20. Jeszcze raz! .....	73
21. Unikaj złodziei energii .....	75
22. Mądrze zarządzaj czasem .....	77
23. Zaczynj się organizować! .....	81
24. Powiedz im „NIE”, a dla siebie zawsze miej „TAK” .....	84
25. Wstawaj wcześniej! Śpij krócej! .....	87
26. Trzymaj się z dala od środków masowego przekazu .....	90
27. „Musisz” czy „wybierasz”? .....	92
28. Zmierz się ze swoimi lękami! .....	94
29. Wyeliminuj ze swojego życia wszystko, co cię denerwuje .....	97
30. Posprzątaj szafę .....	99
31. Porządki i tolerancje idą w parze — przykład z życia wzięty .....	101
32. Ta najważniejsza godzina... ..	103
33. Znajdź życiowy cel i rób to, co kochasz .....	106
34. Spacer niech stanie się codzienną rutyną .....	110
35. Pokaż mi swoje standardy .....	112
36. Okazuj wdzięczność! .....	114
37. Magia wizualizacji .....	116
38. A co, jeśli... ..	118

39. Pozwól przeszłości odejść w zapomnienie .....	120
40. Świętuj, gdy jest ku temu powód! .....	122
41. Bądź szczęśliwy TERAZ! .....	123
42. Wielozadaniowość to kłamstwo! .....	126
43. Uprość swoje życie .....	127
44. Więcej uśmiechu! .....	130
45. Te rewitalizujące drzemki .....	133
46. Czytaj codziennie przez pół godziny .....	135
47. Zaczynj oszczędzać .....	137
48. Przebacz każdemu, kto Cię skrzywdził (...ale przede wszystkim samemu sobie) .....	139
49. Bądź dziesięć minut wcześniej .....	142
50. Mniej mów, więcej słuchaj! .....	143
51. Bądź zmianą, jaką chcesz widzieć na świecie! .....	144
52. Przestań próbować i zacznij działać! .....	146
53. Potęga afirmacji .....	147
54. Zapisz to 25 razy dziennie .....	149
55. Przestań szukać wymówek .....	150
56. Obniż oczekiwania, żeby potem błyszczeć .....	152
57. Opisz idealny dzień .....	154
58. Zaakceptuj swoje emocje .....	156
59. Zrób to teraz! .....	159
60. Udawaj, aż się uda! .....	161

61. Zmień swoją postawę .....	163
62. Proś o to, czego naprawdę chcesz .....	165
63. Wsłuchaj się w swój wewnętrzny głos .....	167
64. Używaj dziennika .....	169
65. Przestań narzekać! .....	171
66. Naucz się brać! .....	173
67. Przestań spędzać czas z niewłaściwymi ludźmi! .....	175
68. Żyj własnym życiem .....	178
69. Kto jest numerem jeden? .....	179
70. Twoja najlepsza inwestycja .....	181
71. Przestań być wobec siebie taki surowy .....	183
72. Bądź sobą .....	185
73. Rozpieszczaj się .....	187
74. Traktuj swoje ciało jak świątynię! .....	189
75. Ćwicz co najmniej trzy razy w tygodniu .....	191
76. Działaj. Niech się dzieje! .....	193
77. Ciesz się bardziej .....	195
78. Przestań osądzać! .....	197
79. Codzienny przypadkowy dobry uczynek .....	198
80. Rozwiąż swoje problemy, wszystkie .....	200
81. Potęga medytacji .....	202
82. Słuchaj dobrej muzyki. Codziennie! .....	204

83. Przestań się zamartwiać .....	205
84. Mądrze wykorzystuj czas podróży .....	207
85. Spędzaj więcej czasu z rodziną .....	208
86. Przestań być niewolnikiem swojego telefonu .....	210
87. Jak radzić sobie z problemami .....	211
88. Odpoczywaj! .....	213
89. Codzienne zwieńczenie dnia .....	215
90. Wyjdź ze swojej strefy komfortu .....	216
91. Jaką cenę płacisz za BRAK zmiany? .....	218
92. Rzeczy są tylko tymczasowe .....	220
93. Znajdź sobie trenera personalnego! .....	223
94. Żyj w pełni swoim życiem. Teraz! .....	225
Potrzebuję Twojej pomocy .....	229
O autorze .....	231





## POTRZEBUJĘ TWOJEJ POMOCY

Bardzo dziękuję za zakup mojej książki!

Chętnie poznam Twoją opinię, bo uwielbiam słuchać, co moi Czytelnicy mają do powiedzenia. Twój wkład jest dla mnie ważny, bo dzięki niemu następna książka będzie jeszcze lepsza.

- Jeśli podobała Ci się ta książka, uprzejmie proszę o zostawienie szczerzej recenzji na portalu Amazon! Naprawdę pomoże innym ludziom w znalezieniu książki!
- Jeśli *30 dni* Cię zainspirowało i chcesz pomóc innym ludziom w osiągnięciu celów oraz wspomóc ich na drodze do lepszego życia, oto kilka kroków, które możesz zrobić od razu, aby dokonać pozytywnej zmiany:
- Zrób prezent, kupując *30 dni — zmień swoje nawyki, zmień swoje życie*<sup>[AR32]</sup> przyjacielom, członkom rodziny, kolegom, a nawet nieznanym, aby oni również mogli dowiedzieć się, jak sięgnąć po marzenia i zmienić życie na lepsze.
- Podziel się, proszę, swoimi przemyśleniami na temat tej książki na Twitterze, Facebooku i Instagramie (oznacz mnie!) lub napisz recenzję książki. To pomoże innym znaleźć *30 dni*.
- Jeśli jesteś właścicielem firmy lub menedżerem (a nawet jeśli nie jesteś) podaruj kilka egzemplarzy swojemu zespołowi lub pracownikom, bo dzięki temu możesz poprawić efektywność pracy zespołu w firmie. Skontaktuj się ze mną pod adresem: [marc@marcreklau.com](mailto:marc@marcreklau.com). Dam Ci 30% rabatu na zamówienia hurtowe.

- Jeśli publikujesz podcasty lub znasz kogoś, kto to robi, poproś go o wywiad ze mną. Zawsze z radością rozpowszechniam przesłanie *30 dni* i pomagam ludziom w samodoskonaleniu. Możesz też wysłać prośbę do lokalnej gazety, stacji radiowej lub internetowej o przeprowadzenie ze mną wywiadu. :)

## **Wdrażanie prostych działań z tej książki w Twojej organizacji**

Pomóż w odniesieniu sukcesu wszystkim z zespołu, którego jesteś członkiem. Książka *30 dni — zmień swoje nawyki, zmień swoje życie*<sup>[AR36]</sup> jest dostępna w specjalnej cenie przy dużych zamówieniach dla firm, uniwersytetów, szkół, organizacji rządowych i pozarządowych oraz grup społecznych.

To idealny prezent, aby zainspirować znajomych, współpracowników i członków zespołu do wykorzystania pełnego potencjału i dokonania rzeczywistych, trwałych zmian.

Skontaktuj się ze mną za pośrednictwem poczty elektronicznej:  
[marc@marcreklau.com](mailto:marc@marcreklau.com).

Aby zamówić prezentację opartą na książce *30 dni — zmień swoje nawyki, zmień swoje życie*<sup>[AR37]</sup> lub moją najnowszą książkę *Destination Happiness*, napisz na adres: [marc@marcreklau.com](mailto:marc@marcreklau.com).

## O AUTORZE

Marc Reklau jest coachem, prelegentem i autorem dziewięciu książek, w tym międzynarodowego bestsellera nr 1 pod tytułem *Zmień swoje nawyki w 30 dni. Jak w prosty sposób przejąć kontrolę nad własnym życiem*, który od kwietnia 2015 r. sprzedał się w 180 000 egzemplarzach (wliczając to pobrania wersji elektronicznych) i został przetłumaczony na hiszpański, niemiecki, japoński, chiński, rosyjski, tajski, indonezyjski, portugalski i koreański.

Książka powstała w 2014 r. po tym, jak Marc został zwolniony z pracy i dosłownie w mgnieniu oka przeszedł drogę od człowieka bezrobotnego do rozchwytywanego autora (tytuł jego drugiej książki *From jobless to Amazon bestseller* mówi wszystko...).

Hiszpańska wersja książki *Destination Happiness* została opublikowana przez największego hiszpańskiego wydawcę w styczniu 2018 r.

Misją autora jest udzielanie ludziom wsparcia w dążeniu do życia, o jakim zawsze marzyli, oraz zapewnienie zasobów i narzędzi, aby urzeczywistnić ich cele.

Jego przesłanie jest proste: Wielu z nas chce zmienić coś w swoim życiu, ale niewielu jest skłonnych wykonywać prosty zestaw ćwiczeń przez określony czas z odpowiednią konsekwencją i wytrwałością.

Możesz zaplanować i samodzielnie wypracować sukces i szczęście w swoim życiu, przyjmując nawyki, które pomogą Ci na drodze do Twoich celów.

Jeśli chcesz współpracować z Markiem, skontaktuj się z nim bezpośrednio za pośrednictwem strony internetowej [www.marcreklau.com](http://www.marcreklau.com), gdzie znajdziesz również więcej informacji o autorze.

Możesz skorzystać też z Twittera: *@MarcReklau*, Facebooka lub strony internetowej: *www.goodhabitsacademy.com*.

# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

Chcesz być szczęśliwszy i bogatszy? Marzysz o lepszym życiu? Masz nadzieję, że coś się zmieni, i czekasz na pomyślny zbieg okoliczności lub wygraną na loterii? Niestety, to tak nie działa. Każdy sam kształtuje swój los i odpowiada za to, jak żyje. W rezultacie niektórzy są spełnieni, zadowoleni i wydaje się, że osiągają wszystko, czego zapragną, inni zaś zdają się być ofiarami losu. Tymczasem prawdziwa moc sprawcza jest w zasięgu... umysłu. Wystarczy świadomie kształtować nowe nawyki i konsekwentnie pracować, aby każdego dnia zbliżać się do wyznaczonego celu.

Z tej książki dowiesz się, jak w prosty sposób przejąć pełną kontrolę nad swoim życiem i wziąć za nie całkowitą odpowiedzialność — i to w ciągu zaledwie 30 dni. Przekonasz się, że wystarczy odrobina wysiłku każdego dnia, aby wszystko zmienić i wieść nowe, lepsze życie — dokładnie takie, jakiego pragniesz. Pokazano tu, jak istotnym elementem życia są nawyki i jakie to ważne, aby wspierały Cię w Twoich dążeniach. Po lekturze tego poradnika niewątpliwie poczujesz się lepiej, jednak jego prawdziwa wartość tkwi w opisanych tu prostych ćwiczeniach, dzięki którym już wkrótce będziesz pewnie zmierzać w kierunku szczęśliwszego, zdrowszego i bogatszego życia. Potrzebujesz zaledwie 30 dni, o ile poświęcisz ten czas na wytrwałą i konsekwentną pracę nad sobą.

Dzięki książce:

- zaczniesz aktywnie kreować swoje otoczenie
- zrozumiesz, jaką jesteś wspaniałą istotą
- powstrzymasz się od cierpienia
- zyskasz pewność siebie
- poprawisz relacje z innymi ludźmi

**MARC REKLAU** jest coachem, prelegentem i autorem dziewięciu książek. Swoją metodę opracował na bazie osiągnięć nauki i własnych doświadczeń. Jego misją jest udzielanie ludziom wsparcia w dążeniu do wymarzonego życia oraz zapewnienie zasobów i narzędzi, aby mogli zrealizować swoje cele.

**Nie czekaj dłużej! Zaczniij już dziś swoją Wielką Przemianę!**

**OSOBOWOŚĆ** **DNOWA**

Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

**sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:  
📌 <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
📌 <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
📌 <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ebook dostępny na:  
**ebookpoint**



ISBN 978-83-283-7075-3



cena 39,90 zł