

A photograph of a tropical resort building at dusk. The building is multi-story with a dark roof and is illuminated from within, showing balconies and windows. Several palm trees are visible, some in the foreground and some behind the building. In the foreground, there is a swimming pool with a stone deck and a metal ladder. The sky is a deep blue, suggesting twilight. The overall atmosphere is serene and luxurious.

# **Jak mieć lepszé życie**

**Rafał Alitojć**

# **Jak mieć lepsze życie**

**Rafał Alitojć**

**Copyright © 2017 Rafał Alitojć**

**All Rights Reserved.**

## Spis treści

### Przedmowa

### Rozdział 1.

#### Rozwój osobisty

- 1.1. Jak mieć lepsze życie
- 1.2. 50 najlepszych cytatów motywacyjnych
- 1.3. 20 najlepszych książek z rozwoju osobistego
- 1.4. Jak osiągnąć w życiu sukces
- 1.5. Jak prawidłowo stawiać sobie cele i je realizować
- 1.6. Jak przekonania wpływają na Twoje życie
- 1.7. Jak się motywować
- 1.8. Jak radzić sobie ze stresem
- 1.9. Jak ból i przyjemność wpływają na podejmowanie decyzji
- 1.10. Jak podejmować właściwe decyzje
- 1.11. Najważniejsze zasady w relacjach międzyludzkich
- 1.12. Jak radzić sobie z negatywnymi myślami
- 1.13. Jak radzić sobie z negatywnymi emocjami
- 1.14. Jak być szczęśliwym
- 1.15. 15 nawyków ludzi sukcesu
- 1.16. Jak działa prawo przyciągania
- 1.17. Jak radzić sobie z kłótniami
- 1.18. Jak zwiększyć pewność siebie

### Rozdział 2.

#### Zdrowie

- 2.1. Ćwiczenia oczu - lepszy wzrok bez okularów
- 2.2. Jak schudnąć w 3 tygodnie

### Rozdział 3.

#### Edukacja

- 3.1. Jak szybciej i efektywniej zapamiętywać informacje
- 3.2. Darmowe kursy online z najlepszych uniwersytetów świata

### Rozdział 4.

#### IT

- 4.1. Najlepsze firmy hostingowe 2017
- 4.2. Najlepszy rejestrator domen internetowych
- 4.3. Bezpieczne i anonimowe przeglądanie Internetu

4.4. Najlepsze narzędzie do email marketingu

4.5. Najlepsze szablony i grafiki na stronę WWW

Rozdział 5.

Finanse

5.1. Metoda 6 słoików - najlepsza metoda zarządzania pieniędzmi

5.2. Jak zarobić większe pieniądze przez Internet

Rozdział 6.

Podróże

6.1. Najlepsze porównywarki lotów

6.2. Najlepsza sieć hoteli na świecie

# Przedmowa

Ten e-book składa się z 6 rozdziałów. Każdy z nich zawiera wartościowe porady dotyczące ludzkiego życia. Wiedza zawarta w tej publikacji jest bardzo pomocna przy założeniu, że zastosujesz ją w swoim życiu.

Kto powinien przeczytać tę publikację? Każdy kto chce wiedzieć jak zacząć żyć lepszym życiem. Jeśli chciałbyś być bardziej szczęśliwy, bogaty, zdrowszy i spełniony, ten e-book jest właśnie dla Ciebie. Zawiera on wiele wartościowych wskazówek mówiących jak polepszyć jakość swojego życia.

W tej publikacji zawartych zostało wiele pomocnych zasobów, takich jak tytuły książek czy szkolenia audio/wideo.

Najnowsze artykuły z wiedzą dostępną za darmo jak również rekomendowane przeze mnie wartościowe usługi i produkty znajdziesz na moim blogu <https://www.alivebetter.pl/> oraz na fan-page'u na Facebooku <https://www.facebook.com/alivebetterpl/>.

# Rozdział 1.

## Rozwój osobisty

### 1.1. Jak mieć lepsze życie

Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się jak to jest, że jedni ludzie na świecie odnoszą ogromne sukcesy, a inni nie? Czy uważasz, że aby osiągnąć w życiu jakikolwiek większy sukces, trzeba mieć niesamowicie dużo szczęścia albo pochodzić z bogatej rodziny?

Rozwój osobisty to dziedzina wiedzy, która upowszechniła się na świecie pod koniec XX i na początku XXI wieku. Dzięki niej tysiące lub nawet miliony z pozoru zwykłych i przeciętnych ludzi osiągają ponadprzeciętne rzeczy lub umiejętności. Poniżej dowiesz się w jaki sposób i Ty możesz do grona tych ludzi dołączyć.

#### **[Wyzwanie90dni](#) - najlepszy polski program z dziedziny rozwoju osobistego**

[Wyzwanie90dni](#) to bardzo skuteczny program rozwoju osobistego stworzony przez Polaków. Składa się on z:

- 90 nagrań dostępnych na platformie internetowej (jedno nagranie odblokowuje się raz na dobę, można wracać w dowolnym momencie do poprzednich dni programu),
- dziennika w formacie pdf,
- ćwiczeń, które należy wykonać.

Całość trwa 90 dni. Aby osiągnąć zamierzone efekty należy poświęcić na program od kilkunastu minut do około dwóch godzin dziennie.

Wraz z zapisaniem się do programu otrzymujesz możliwość konsultacji z twórcami Wyzwania90dni drogą telefoniczną lub emailową. Dostajesz również dostęp do grupy VIP na Facebooku, gdzie zyskujesz możliwość kontaktowania się z pozostałymi uczestnikami programu. Poniżej znajduje się link do strony głównej Wyzwania90dni: [Wyzwanie90dni - Wielka zmiana małymi krokami](#). Na tej stronie możesz również przeczytać lub obejrzeć opinie uczestników programu.

Pierwsze 3 dni programu dostępne są dla wszystkich całkowicie za darmo. Program objęty jest gwarancją zadowolenia, co oznacza, że w ciągu pierwszych 30 dni masz możliwość rezygnacji z dalszego uczestnictwa i otrzymasz pełny zwrot wpłaconych do tej pory pieniędzy. Gdy ja zapisywałem się do Wyzwania (początek października 2015 roku), koszt programu wynosił około 2500 zł w przypadku płatności jednorazowej z góry za cały program oraz w granicach 2800 zł przy płatności ratalnej (3 raty po około 900 zł).

W krajach zachodnich organizowane są szkolenia kilkudniowe (często weekendowe) z dziedziny rozwoju osobistego, za które pobierane są opłaty w wysokości kilkudziesięciu tysięcy zł od osoby. Zważając na fakt, że tu otrzymujesz dostęp do tej samej wiedzy za mniej więcej 1/10 ceny szkoleń w krajach zachodnich, a przy tym nie musisz ruszać się z domu bądź też możesz logować się na stronę z dowolnego miejsca na świecie, oferta ta jest z pewnością warta zainteresowania. Współczynnik osób, które postanowiły zrezygnować z dalszego udziału waha się w granicach zaledwie 1 %, co oznacza, że zadowolonych z uczestnictwa w programie jest około 99 % osób.

### **Najlepsze materiały anglojęzyczne z dziedziny rozwoju osobistego**

Osoby poszukujące materiałów anglojęzycznych mogą skorzystać z książek oraz szkoleń audio/wideo oferowanych przez amerykańskich i światowych liderów w dziedzinie rozwoju osobistego:

- [Brian Tracy - Power Productivity](#)
- [Brian Tracy - Success Mastery Academy](#)
- [Brian Tracy - Power of Personal Achievement Home Study Program](#)
- [Jack Canfield - wszystkie materiały objęte 60-dniową gwarancją zadowolenia.](#)

Materiały Briana Tracy objęte są aż roczną gwarancją satysfakcji!

### **Rozwój osobisty - materiały darmowe**

Jeśli potrzebujesz darmowych materiałów dotyczących rozwoju osobistego, polecam:

- [kanał Briana Tracy w serwisie YouTube](#)
- [kanał Jacka Canfielda w serwisie YouTube](#)

oraz wszelkie darmowe materiały znalezione w sieci pod takimi hasłami jak "rozwój osobisty" czy "motywacja".

## **1.2. 50 najlepszych cytatów motywacyjnych**

Poniżej znajdziesz 50 moich ulubionych i najlepszych według mnie cytatów motywacyjnych. Zapraszam do lektury:

- "Jeśli uważasz, że coś potrafisz lub że czegoś nie potrafisz, w obu przypadkach masz rację." - Henry Ford
- "Człowiek staje się tym, o czym przez większość czasu myśli." - Ralph Waldo Emerson



- "Typowy człowiek jest zlepkiem rutyny, idei i tradycji." - Bruce Lee
- "Muszę być gotów porzucić to, czym jestem, by stać się tym, kim będę." - Albert Einstein
- "Życie człowieka jest determinowane przez jego myśli." - Marek Aureliusz
- "Rzeczy nie są dobre czy złe same w sobie. Są takie, jakimi nam się wydają." - William Shakespeare
- "Istnieje zaledwie jedna przyczyna ludzkiego niepowodzenia - brak wiary w swoje prawdziwe 'ja'." - William James
- "Jeśli uczeń jest gotowy, nauczyciel sam się znajdzie." - Lao Tzu
- "Różnica między tym, co robimy, a tym, co jesteśmy w stanie zrobić, wystarczyłaby by rozwiązać większość problemów tego świata." - Mahatma Gandhi
- "Jeśli jesteś najmądrzejszą osobą w pokoju, to znaczy, że znajdujesz się w złym pokoju." - Konfucjusz
- "Umieć żyć to najrzadziej spotykana rzecz na świecie. Większość ludzi tylko egzystuje." - Oscar Wilde
- „Nie potrafię podać niezawodnego przepisu na sukces, ale mogę podać przepis na porażkę: staraj się zawsze wszystkich zadowolić." - Herbert Bayard Swope
- "Nie pragnij, aby to co robisz było łatwiejsze. Pragnij, abyś to Ty był lepszy." - Jim Rohn
- "Nie płacą Ci za godzinę. Płacą Ci za wartość, którą wnosisz w tą godzinę." - Jim Rohn
- "Jeśli czegoś pragniesz i pragniesz tego wystarczająco mocno, wtedy znajdziesz także sposób by to osiągnąć." - Jim Rohn
- "Sukces oznacza robienie zwykłych rzeczy niezwykle dobrze." - Jim Rohn
- "Jeśli pracujesz nad realizacją swoich celów, Twoje cele będą pracować na Ciebie. Jeśli pracujesz nad swoim planem, Twój plan zapracuje na Ciebie. Każda rzecz którą budujemy, w finale buduje nas samych." - Jim Rohn
- "Dyscyplina stanowi pomost pomiędzy celem a jego osiągnięciem." - Jim Rohn
- "Sukcesu się nie osiąga przez gonienie za nim. On przychodzi sam, przyciągnięty przez moc człowieka, którym się stajesz." - Jim Rohn
- "Motywacja jest Twoim punktem startowym. Ale to dobre nawyki poprowadzą Cię dalej." - Jim Rohn
- "Szczęście nie jest czymś co możesz osiągnąć jutro. Szczęście projektujesz sobie teraz." - Jim Rohn
- "Wszyscy cierpimy z jednego z dwóch powodów - bólu, jakim jest dyscyplina w osiągnięciu celów lub bólu, jakim jest żal, że czegoś nie udało nam się dokonać." - Jim Rohn
- "Większość domów wartych powyżej \$250.000 ma bibliotekę, przemyśl to." - Jim Rohn
- "Standardowa edukacja zapewni Ci przeżycie. Samokształcenie - fortunę." - Jim Rohn
- "Musisz brać za siebie odpowiedzialność. Nie możesz zmienić okoliczności, pór roku, ani wiatru, ale możesz zmienić siebie. To jest coś, nad czym masz władzę." - Jim Rohn
- "Jesteś wypadkową pięciu osób, z którymi spędzasz większość swojego czasu." - Jim Rohn
- "Znajdowanie jest zarezerwowane dla szukających." - Jim Rohn

- "Jedyną gorszą rzeczą od nieprzeczytania żadnej książki w ciągu ostatnich dziewięćdziesięciu dni jest nieprzeczytanie żadnej książki w ciągu ostatnich dziewięćdziesięciu dni i myślenie, że to nie ma znaczenia." - Jim Rohn
- "Czas jest wartościowszy od pieniędzy. Możesz dostać więcej pieniędzy, ale nie dostaniesz więcej czasu." - Jim Rohn
- "Dbaj o swoje ciało. To jedyne miejsce, w którym żyjesz." - Jim Rohn
- "Generalnie, zmieniamy się z jednego z dwóch powodów - inspiracji lub desperacji." - Jim Rohn
- "Biedni mają duże telewizory, bogaci - duże biblioteki." - Jim Rohn
- "Fascynujący jest dla mnie fakt, że większość ludzi planuje swoje wakacje z większą starannością niż swoje życie. Być może jest tak dlatego, że ucieczka jest łatwiejsza od zmiany." - Jim Rohn
- "Ludzie mają dużą umiejętność w robieniu tylko tego, co muszą. Ale jest wielka różnica między 'muszę' i 'chcę'." - Jim Rohn
- "Puste kieszenie jeszcze nigdy nikogo przed niczym nie powstrzymały. Mogą to zrobić jedynie puste głowy i serca." - Norman Vincent Peale
- "Jesteś jedyną osobą na świecie, która może wykorzystać Twój potencjał." - Zig Ziglar
- "Cokolwiek umysł może sobie wyobrazić, może osiągnąć." - Napoleon Hill
- "Człowiek, któremu brakuje wytrwałości, nigdy nie wygrywa. Zwycięzca nigdy nie rezygnuje." - Napoleon Hill
- "Opanowanie innych to siła, opanowanie siebie to prawdziwa moc." - Lao Tzu
- "Znane są tysiące sposobów zabijania czasu, ale nikt nie wie jak go wskrzesić." - Albert Einstein
- "Jaki jest sens bycia na Ziemi, jeśli masz być jak wszyscy inni?" - Arnold Schwarzenegger
- "Wielki sekret życia jest taki, że nie ma żadnego sekretu. Cokolwiek jest Twoim celem, możesz to osiągnąć, jeśli tylko jesteś gotowy do pracy." - Oprah Winfrey
- "Jeśli zauważasz, że znajdujesz się po stronie większości, czas byś się zatrzymał i zastanowił." - Mark Twain
- "Trzymaj się z dala od ludzi, którzy próbują pomniejszać Twoje ambicje. Mali ludzie zawsze tak robią, a naprawdę wielu sprawiają, że czujesz, że i Ty możesz być wielki." - Mark Twain
- "I znów człowiek wydaje pieniądze, których nie ma, na rzeczy, których nie potrzebuje, by zaimponować ludziom, których nie lubi." - Danny Kaye
- "Starania, by robić wszystko, podobnie jak starania, by nie robić nic, wyszają z Ciebie życie." - John C. Maxwell
- "Twój los kształtuje się w momentach podejmowania decyzji." - Anthony Robbins
- "Kontroluj swoje przeznaczenie albo ktoś inny zrobi to za Ciebie." - Jack Welch
- "Cierpliwość jest gorzka, ale jej owoce są słodkie." - Jean-Jacques Rousseau
- "Każdy myśli o zmienianiu świata, a nikt o zmienianiu siebie." - Lew Tołstoj

### 1.3. 20 najlepszych książek z rozwoju osobistego

W odniesieniu do materiałów podanych nieco wcześniej poniżej znajdziesz listę 20 najlepszych książek z rozwoju osobistego. Lista została posortowana alfabetycznie według nazwisk autorów w kolejności rosnącej:

- Regina Brett - Bóg nigdy nie mruga. 50 lekcji na trudniejsze chwile w życiu
- Regina Brett - Bóg zawsze znajdzie Ci pracę. 50 lekcji jak szukać spełnienia
- Regina Brett - Jesteś cudem. 50 lekcji jak uczynić niemożliwe możliwym
- Jack Canfield - Balsam dla duszy (seria książek)
- Jack Canfield - Zasady Canfielda. Rusz się stąd, gdzie jesteś i idź tam, gdzie chcesz być!
- Dale Carnegie - Jak zdobyć przyjaciół i zjednać sobie ludzi
- Stephen Richards Covey - 7 nawyków skutecznego działania
- Charles Duhigg - Siła nawyku
- Harv Eker - Bogaty albo biedny. Po prostu różni mentalnie
- Napoleon Hill - Myśl i bogać się
- Robert Kiyosaki - Bogaty ojciec, biedny ojciec
- Andrew Matthews - Bądź szczęśliwy! Jak zyskać pewność siebie i poczucie własnej wartości
- Andrew Matthews - Słuchaj swojego serca! Jak odnieść sukces w życiu i w pracy
- Joseph Murphy - Potęga podświadomości
- Norman Vincent Peale - Moc pozytywnego myślenia
- Anthony Robbins - Obudź w sobie olbrzymia
- Anthony Robbins - Olbrzymie kroki. 365 lekcji samodoskonalenia
- Eckhart Tolle - Potęga teraźniejszości
- Brian Tracy - Maksimum osiągnięć
- Brian Tracy - Zjedz tę żabę. 21 metod podnoszenia wydajności w pracy i zwalczania skłonności do zwlekania

Swoją przygodę z rozwojem osobistym rozpocząłem w 2014 roku od książek Reginy Brett, następnie były dwie książki Briana Tracy i dwie kolejne, które napisał Andrew Matthews. Polecam zwłaszcza te tytuły, gdyż na początek są to książki bardzo dobre dla każdego.

### 1.4. Jak osiągnąć w życiu sukces

Niezależnie od tego, co możesz przeczytać lub usłyszeć od innych ludzi, osiągnięcie sukcesu z reguły nie jest rzeczą łatwą. Poniżej znajdziesz podstawowe zasady związane z rozwojem osobistym oraz osiąganiem sukcesu.

- Osiągnięcie sukcesu w dowolnej dziedzinie nie jest nigdy kwestią przypadku ani jednorazowym wydarzeniem. Jest to długotrwały proces.
- Odpowiednie nastawienie umysłu jest jednym z głównych czynników decydujących o osiągnięciu sukcesu.

- Człowiek często przyciąga w życiu to, na czym najwięcej się skupia. Negatywne myślenie prowadzi do negatywnych rezultatów.
- Życie należy ulepszać stopniowo, małymi krokami. Ludzie bardzo często przeceniają to, co mogą osiągnąć w ciągu kilku tygodni lub miesięcy i jednocześnie nie wierzą w to, co mogą osiągnąć w ciągu kilku lub kilkunastu lat.
- Przeszkody na drodze do sukcesu to całkowicie normalne zjawisko.
- Ludzie sukcesu popełniają w życiu najwięcej błędów, gdyż to właśnie oni próbują ciągle czegoś nowego.
- Nie warto zbyt długo rozmyślać nad przeszłością ani nad przyszłością. Ważne jest skupianie się na teraźniejszości.
- Jakość Twojego obecnego życia jest rezultatem Twojego myślenia i działania z przeszłości. To, jak myślisz i co robisz teraz, zdecyduje o tym, jak będziesz żyć w przyszłości.
- Aby osiągnąć w życiu jakiegokolwiek sukces, najpierw trzeba doceniać to, co się już ma.
- W celu osiągnięcia dowolnego sukcesu, należy postawić sobie konkretny i określony w czasie cel, znaleźć odpowiedni powód, dlaczego chce się to osiągnąć, opracować plan działania i postępować zgodnie z tym planem.
- Jeśli coś się w życiu nie udaje, najlepiej wyciągnąć z tego informację zwrotną, zmodyfikować ewentualnie plan działania i działać dalej.
- W osiąganiu sukcesu bardzo ważna jest cierpliwość i wytrwałość.
- Zmartwienie lub zdenerwowanie z pewnością nie jest tym, co w trudnej sytuacji człowiekowi pomoże.
- Świat nie jest sam w sobie ani dobry ani zły. Jest taki, jak go sama/sam interpretujesz.
- Ludzie sukcesu bardzo często wstają dość wcześnie rano - zwykle przed wschodem słońca.
- Właściwe odżywianie, spokój ducha oraz odpowiednia ilość snu i odpoczynku są kluczowe dla osiągnięcia sukcesu.

## 1.5. Jak prawidłowo stawiać sobie cele i je realizować

Prawidłowo postawiony cel powinien charakteryzować się kilkoma cechami. Poniżej znajdziesz wymagane cechy oraz kilka przykładów prawidłowo postawionych celów:

- konkretny - określony w kg, zł lub innych jednostkach (w zależności od celu)
- ograniczony w czasie - przewidywany termin osiągnięcia celu
- pozytywnie sformułowany - zamiast zapisywać to, czego chce się uniknąć, lepiej ująć w swoim celu to, co chce się osiągnąć
- w trybie dokonanym (i najlepiej w czasie teraźniejszym)
- ambitny, ale realny i osiągalny
- obowiązkowo zapisany ręcznie (długopisem) na papierze

Przykłady prawidłowo postawionych celów:

- Zarabiam 20 tys. zł miesięcznie - do końca września 2017 roku.
- Ważę 55 kg - do końca listopada 2017 roku.

- Mam nowe Audi Q7 3.0 TDI - do końca 2017 roku.

Jeśli cel nie zostaje w pełni osiągnięty w wyznaczonym terminie, można przedłużyć termin. Najważniejsze jest aby dążyć do celu i iść ciągle do przodu.

Dodatkowo cele długoterminowe warto dzielić na cele krótkoterminowe tak, by mieć rozpisane działania na konkretny miesiąc, tydzień lub dzień.

## 1.6. Jak przekonania wpływają na Twoje życie

Każdemu znane jest zapewne powiedzenie "Punkt widzenia zależy od punktu siedzenia.". Czy jest to tylko pusty frazes? W jaki sposób Twoje przekonania mogą wpływać na Twoje decyzje oraz na jakość Twojego życia?

Postrzeganie rzeczywistości jest różne dla każdego człowieka. Wszystko co człowiek widzi oraz słyszy jest przepuszczone przez zbiór jego filtrów zwanych przekonaniem. Przekonania są często dość trudne do rozpoznania i przeważnie są niesłusznie mylone z rzeczywistością. Większość ludzi ma dziesiątki lub setki przekonań na dowolne tematy i nawet nie zdają sobie z tego sprawy. Jest oczywiście część przekonań pozytywnych i część negatywnych - zwykle z przewagą tych drugich.

Jeśli ktoś ma na przykład przekonanie, że nie da się zarobić większych pieniędzy, a ludzie bogaci to oszuści i złodzieje, taka osoba będzie mieć problem z zarabianiem pieniędzy. Gdy ktoś uważa, że nauka jest trudna, a wyższe wykształcenie wykracza kompletnie poza możliwości tej osoby, to taka osoba będzie mieć faktycznie problemy z nauką. Taki właśnie mechanizm realizuje się w dowolnej sferze życia.

Przykładową metodą na zmianę własnych przekonań jest tzw. Racjonalna Terapia Zachowań (RTZ). Zgodnie z jej założeniem to nie samo zdarzenie wywołuje negatywne emocje (takie jak smutek, strach lub przerażenie) lecz niewłaściwa interpretacja tego faktu. Aby spojrzeć na sytuację nieco bardziej z dystansu, należy odpowiedzieć sobie na 5 pytań:

- Czy to przekonanie jest oparte na faktach?
- Czy to przekonanie chroni moje życie i zdrowie?
- Czy to przekonanie pozwala mi osiągać bliższe lub dalsze cele?
- Czy to przekonanie pozwala mi rozwiązywać konflikty lub ich unikać?
- Czy to przekonanie pozwala mi czuć się tak jak chciałbym się czuć?

Jeśli co najmniej 3 odpowiedzi są pozytywne, przekonanie jest dla nas korzystne. W przeciwnym razie jest niekorzystne.

Drugim ćwiczeniem jakie warto wykonać jest wypisanie swoich przekonań na kartce, a następnie zaprzeczenie tym przekonaniom. Można znaleźć tu przykłady osób, którym jednak udało się coś osiągnąć i dla których dane przekonanie okazało się nieprawdziwe. Warto znaleźć jak najwięcej powodów, dla których dane przekonanie nie ma sensu.

Dodatkowo warto się zastanowić jaką osobą musi być ktoś, kto ma dane przekonanie, jakie poczucie własnej wartości ma ta osoba oraz jaką osobą chcesz zostać i co powinieneś myśleć na swój temat.

## 1.7. Jak się motywować

W celu osiągnięcia sukcesu w dowolnej dziedzinie ważne jest utrzymywanie motywacji na wysokim poziomie. Motywacja to nie jest coś, co można wyrobić w sobie raz na całe życie lub na wiele lat. Pod tym względem motywacja bardziej przypomina spanie i jedzenie - trzeba regularnie podejmować kroki w celu utrzymania odpowiedniej motywacji. Jak w takim razie sprawić by być ciągle zmotywowanym?

Pomocne mogą być podane niżej wskazówki:

- ulubiona muzyka, książka, film, zapach ulubionych perfum lub cokolwiek, co dodaje człowiekowi energii
- cytaty motywacyjne, np. stąd: [50 najlepszych cytatów motywacyjnych](#)
- podział zadań na mniejsze części i skupianie się właśnie na nich zamiast na ogromnej całości
- wizualizacja przyszłości i osiągnięcia sukcesu
- przypominanie sobie sukcesów odniesionych w przeszłości - zdana matura, prawo jazdy, ważny sprawdzian lub egzamin w szkole czy na studiach, nauka jazdy na rowerze lub gry na instrumencie (każdy ma coś takiego)

Warto również pamiętać, że ludzie sukcesu też mają gorsze dni i nie zawsze odnoszą same sukcesy. Im również zdarzają się porażki i błędne decyzje, lecz takie rzeczy przeważnie trudno zauważyć z punktu widzenia osoby postronnej.

## 1.8. Jak radzić sobie ze stresem

Długotrwały stres może być przyczyną wielu poważnych chorób. W jaki sposób im zapobiec? Jak walczyć ze stresem? Czy w dzisiejszym świecie, gdzie każdy ma na co dzień mnóstwo rozmaitych zajęć i czynności można w ogóle pozbyć się stresu? Odpowiedzi na powyższe pytania znajdziesz w tym podrozdziale.

Jeśli przez dłuższy czas nieustannie towarzyszy nam stres, jego obecność może być spowodowana przez jeden z dwóch czynników: zbyt wiele zaplanowanych zadań (przez co nie wyrabiamy się w czasie) lub ciągle analizowanie tego, co może się wydarzyć w przyszłości (głównie są to scenariusze negatywne).

Jedną z metod walki ze stresem jest tak zwana analiza konsekwencji. W pierwszym kroku musimy zdać sobie sprawę z faktu pojawienia się stresu. W drugim kroku odnajdujemy przyczynę stresu (jaka sytuacja w nas ten stres wywołuje).

Następnie planujemy najlepsze możliwe rozwiązanie dotyczące danej sytuacji i przystępujemy do działania.

Kolejne metody pomagające w walce ze stresem:

- ćwiczenia fizyczne - nie muszą być zbyt wyczerpujące, wielu ludziom pomaga nawet zwykły spacer i dotlenienie organizmu
- relaksacja i medytacja - przykładowe nagrania relaksacyjne i medytacyjne znajdziesz w serwisie YouTube
- uśmiechać się - jeśli nastrój Ci nie dopisuje, warto obejrzeć dobry film, poczytać kawały lub poczytać dobrą książkę, np. z motywacji i rozwoju osobistego ([polecam dowolną pozycję z tej listy](#))
- przypominać sobie dobre wydarzenia i sukcesy z przeszłości oraz wyobrażać sobie swoje przyszłe sukcesy
- życie składa się z chwil i wydarzeń pozytywnych jak i negatywnych, warto skupiać się bardziej na tych pozytywnych
- jeśli jesteś w stanie wyeliminować źródło powtarzającego się stresu, warto to zrobić, jeśli nie - czasami trzeba po prostu sytuację zaakceptować taką, jaka jest
- można również pić zioła takie jak: melisa, imbir, rozmaryn, lukrecja, dziurawiec, żeń-szeń
- odpowiednia, zdrowa dieta także ma znaczenie nie tylko w walce organizmu z różnego rodzaju infekcjami, ale także ze stresem
- ważna jest również odpowiednia ilość snu
- w życiu lepiej skupiać się na swoich celach i tym, co chce się osiągnąć niż na problemach
- zrezygnować z perfekcjonizmu

Na koniec ważna kwestia dotycząca tego czy stres można całkowicie wyeliminować. Niestety, tutaj odpowiedź brzmi "nie". Powyższe metody są skuteczne i umożliwiają zredukowanie poziomu stresu, ale dopóki człowiek egzystuje, niezależnie od stanu posiadania, zawsze znajdzie się sytuacja wywołująca stres. Mimo tego, jeśli są sposoby na zredukowanie poziomu stresu, z pewnością warto z nich korzystać.

## 1.9. Jak ból i przyjemność wpływają na podejmowanie decyzji

Każda decyzja podejmowana przez człowieka ma swoje uzasadnienie w potencjalnych krótko- jak i długoterminowych korzyściach oraz stratach. Nie chodzi tu tylko o najtrudniejsze życiowe decyzje, lecz także te z pozoru mało istotne typu: "wstać z łóżka teraz czy za godzinę" lub "zjeść ciastko albo batona czy nie jeść".

Aby ułatwić podejmowanie tego typu decyzji warto rozpisać sobie taką decyzję w poniższy sposób:

Wstać z łóżka teraz:

- ból krótkoterminowy (powstrzymanie chęci dłuższego pozostania w łóżku) = -3

- przyjemność krótkoterminowa (więcej czasu na codzienne czynności) = 7
- ból długoterminowy (minimalnie krótszy sen) = -2
- przyjemność długoterminowa (dodatkowe 365 godzin rocznie np. na pracę lub na edukację) = 10
- suma =  $-3 + 7 - 2 + 10 = 12$

Pospać o godzinę dłużej:

- ból krótkoterminowy (o godzinę mniej czasu w ciągu dnia) = -3
- przyjemność krótkoterminowa (o godzinę dłuższy sen) = 3
- ból długoterminowy (zabrane 365 godzin w ciągu roku) = -7
- przyjemność długoterminowa (człowiek minimalnie lepiej wyspany) = 2
- suma =  $-3 + 3 - 7 + 2 = -5$

W tej sytuacji znacznie lepszym wyborem jest wstanie z łóżka wcześniej (większa suma).

Potencjalne korzyści oceniamy zawsze liczbą dodatnią od 0 do 10, natomiast negatywne konsekwencje - od 0 do -10. Suma liczb decyduje o tym, która z opcji powinna być dla nas bardziej korzystna.

## 1.10. Jak podejmować właściwe decyzje

Człowiek w swoim życiu wielokrotnie spotyka się z sytuacją, w której musi podjąć jakąś decyzję, lecz nie wie która z nich będzie najlepsza. Poniżej znajdziesz dwa doskonałe sposoby, dzięki którym podejmowanie trudnych decyzji może stać się znacznie łatwiejsze.

Pierwsza metoda nazywana analizą konsekwencji gorszego scenariusza jest dość krótka i dość prosta w zastosowaniu. Polega ona na udzieleniu sobie odpowiedzi na 3 poniższe pytania:

- Jaka jest najgorsza możliwa konsekwencja danego wyboru?
- Jakie jest prawdopodobieństwo takiego rezultatu?
- Czy to ryzyko jest do przyjęcia?

Kolejna metoda nazwana została macierzą podejmowania decyzji. Pozwala ona podjąć decyzję wśród kilku opcji, które mamy do wyboru. Jako przykład prześledźmy proces powstawania macierzy pomagającej w podjęciu decyzji "praca na etacie czy własny biznes".



Czynniki	Praca na etacie	Własny biznes
Możliwość zarządzania czasem (9)	5 (45)	9 (81)
Zarobki (8)	6 (48)	10 (80)
Czas wolny (9)	9 (81)	2 (18)
Obowiązki (8)	9 (72)	3 (24)
Miejsce zamieszkania (10)	5 (50)	10 (100)
	296	303

- W pierwszym kroku tworzymy kolumny: **Czynniki** oraz możliwości jakie mamy do wyboru (dwie lub więcej).
- Następnie w kolumnie o nazwie **Czynniki** wypisujemy wszystkie czynniki mogące nam pomóc w dokonaniu decyzji (im więcej, tym lepiej).
- Obok każdego czynnika wpisujemy w nawiasie ocenę w skali od 1 do 10 mówiącą na ile ważny jest dany czynnik przy podjęciu decyzji. Jeśli najważniejszą rzeczą jest możliwość wyboru dowolnego miejsca zamieszkania, ten czynnik oceniamy na 10.
- Następnie przechodzimy do kolumn zawierających opcje spośród których możemy wybierać. W poszczególnych wierszach wpisujemy oceny (w skali od 1 do 10) dotyczące każdego czynnika po hipotetycznym dokonaniu danego wyboru. Na etacie mamy ustalone godziny pracy, nie możemy sobie robić przerw w dowolnym momencie, naszym czasem często zarządza ktoś inny, więc tutaj zarządzanie czasem ma ocenę zaledwie 5. W przypadku własnego biznesu mamy możliwość robienia sobie przerw, wyjazdu na dzień czy dwa bez upominania się o urlop. W razie choroby możemy również kilka dni odpocząć i raczej nic się nie stanie. Stąd ocena 9.
- Zarobki na etacie są mniejsze lub większe. Część osób jednak zarabia w ten sposób naprawdę bardzo przyzwoite pieniądze, więc tu jest ocena 6. W przypadku własnego biznesu również bywa różnie, lecz tu zazwyczaj zarobki są wyższe niż na etacie i stąd ocena 10.
- Na etacie wystarczy zwykle przepracować ok. 8 godzin w ciągu doby, 5 dni w tygodniu. Reszta to czas wolny, co daje wysoką ocenę 9. We własnym biznesie ludzie zwykle pracują po 12 godzin na dobę lub nawet więcej, wliczając w to często święta, soboty i niedziele. Stąd bardzo niska ocena 2.
- Obowiązki na etacie zwykle ograniczają się do 8 godzin pracy. We własnej działalności człowiek ma znacznie więcej obowiązków. Stąd oceny odpowiednio 9 i 3.
- W przypadku pracy na etacie miejsce zamieszkania jest w dużej mierze ograniczone do okolicy, w której znajduje się dana siedziba firmy (ocena 5). W przypadku własnego biznesu można tak wszystko zaplanować, by móc mieszkać w dowolnym miejscu na świecie (ocena 10).
- Na koniec mnożymy oceny w kolumnie **Czynniki** przez odpowiadające im oceny w kolumnach z możliwościami, jakie mamy do wyboru i zapisujemy wyniki w nawiasach.
- Sumujemy liczby zapisane w nawiasach w poszczególnych kolumnach. Wyższy wynik oznacza opcję, którą powinniśmy wybrać.

## 1.11. Najważniejsze zasady w relacjach międzyludzkich

Wiele osób napotyka w swoim życiu problemy w relacjach z innymi ludźmi - z rodziną, znajomymi itp. W tym podrozdziale znajdziesz najważniejsze zasady, dzięki którym możesz poprawić swoje relacje międzyludzkie.

- Jeśli kogoś poznajesz lub się z nim spotykasz, przywitaj się uprzejmie i z uśmiechem.
- W trakcie rozmowy staraj się więcej słuchać kogoś niż mówić o sobie.
- Miej pozytywne nastawienie do rozmówcy.
- Nawiązuj kontakt wzrokowy.
- Pamiętaj, że każdy chce być wysłuchany i zasługuje na pełną uwagę i szacunek.
- Nie udowadniaj na siłę swoich racji. W ten sposób możesz w dłuższej perspektywie jedynie zrazić do siebie rozmówcę.
- Nie krytykuj, nie potępiaj i nie pouczaj drugiej osoby.
- Jeśli już musisz kogoś skrytykować, rób to na zasadzie: komunikat pozytywny -> część negatywna -> znowu coś pozytywnego. W ten sposób dana osoba nie odczuje tak mocno skierowanej do niej krytyki.
- Mów o konkretnym negatywnym zachowaniu zamiast krytykowania danej osoby i obrzucania jej epitetami.
- Bądź wyrozumiały wobec innych osób.
- Jeśli ktoś Cię wyprowadza z równowagi, odczekaj dzień, dwa lub trzy zamiast od razu atakować. Z czasem emocje opadną i dzięki temu możesz zaoszczędzić sobie i komuś powiedzenia czegoś, czego mógłbyś później żałować.
- Różnego rodzaju nieporozumienia warto rozwiązywać poprzez szczerą i spokojną rozmowę. Jeśli uważasz kogoś za ważną dla Ciebie osobę, czasami naprawdę warto pójść na kompromis.
- Unikaj metody "oko za oko, ząb za ząb".

## 1.12. Jak radzić sobie z negatywnymi myślami

Każdy człowiek ma co jakiś czas negatywne myśli związane z samym sobą lub z określoną sytuacją. Oczywiście nie można ich wyeliminować ze swojego życia całkowicie. Istnieją jednak pewne sposoby na radzenie sobie z negatywnymi myślami.

- Jedną z najlepszych metod radzenia sobie z negatywnymi myślami jest zajęcie się czymś dość mocno absorbującym. Dzięki temu myśli powinny zostać skupione na czymś bardziej pozytywnym.
- Warto zredukować swój poziom stresu zgodnie ze [wskazówkami zawartymi w tym artykule](#).
- Zaakceptowanie aktualnego stanu rzeczy również powinno pomóc w zapanowaniu nad negatywnymi myślami.
- Warto dostrzec wszystkie swoje pozytywne cechy, sukcesy i zachowania z przeszłości.

- Zapisanie swoich myśli na papierze także jest dobrą metodą eliminowania negatywnych myśli.
- Unikanie perfekcjonizmu powinno przynajmniej częściowo zapobiegać powstawaniu negatywnych myśli.
- Nie warto zbyt walczyć na siłę z negatywnymi myślami. Lepiej czasem pozwolić im płynąć i ustąpić samoistnie.
- Możesz również wykorzystać [metodę z tego artykułu](#) w celu zweryfikowania poprawności swoich przekonań.
- Zamiast wyolbrzymiać negatywną stronę danej sytuacji lepiej skupić się na pozytywnych aspektach.
- Na koniec warto postąpić zgodnie ze [wskazówkami zawartymi w artykule dotyczącym schematu podejmowania decyzji](#) i określić co najgorszego może się wydarzyć w danej sytuacji.

### 1.13. Jak radzić sobie z negatywnymi emocjami

W życiu każdego człowieka pojawiają się lepsze i gorsze chwile. W jaki sposób radzić sobie w sytuacjach, gdy ogarniają nas negatywne emocje? Przykładowe wskazówki znajdziesz poniżej.

- Przede wszystkim należy zdać sobie sprawę z pojawienia się negatywnej emocji.
- Następnie należy zwrócić uwagę na fakt, że żadna emocja nie trwa wiecznie - nawet te negatywne po pewnym czasie ustępują.
- Lepiej zaakceptować emocję taką jaka jest niż walczyć z nią na siłę.
- W razie pojawienia się negatywnej emocji warto przerwać bieżącą czynność, zająć się czymś innym, wyjść na spacer lub przynajmniej opuścić pomieszczenie.
- Emocje (zwłaszcza te negatywne) zwykle związane są z przeszłością lub przyszłością. Skupianie się na teraźniejszości i na chwili obecnej powinno pomóc w eliminacji negatywnych emocji.
- Głębokie oddychanie również jest jedną ze skuteczniejszych metod eliminacji stresu i negatywnych emocji.
- Dowolna forma aktywności fizycznej (rower, siłownia, bieganie itp.) pomaga długoterminowo w panowaniu nad emocjami.
- Nagrania relaksacyjne i medytacyjne (np. z serwisu YouTube) także pomagają w długoterminowym eliminowaniu negatywnych emocji.
- Gdy ktoś nas denerwuje i robi coś nie po naszej myśli, lepiej krytykować konkretne zachowanie niż daną osobę.
- Emocje (zarówno negatywne jak i pozytywne) spowodowane są naszą interpretacją danej sytuacji. Gdyby wziąć grupę przykładowo 100 osób i postawić każdego przed taką samą sytuacją, każda osoba zareaguje nieco inaczej. Jest to związane z przekonaniami, wychowaniem, stylem życia oraz wieloma innymi czynnikami. Nie ma więc czegoś takiego, że dana sytuacja = dana emocja typu złość, agresja, rozpacz itp.
- Ulubiona muzyka także może pomóc w eliminacji negatywnych emocji.
- Czasami również pomocna może się okazać szczerza rozmowa z bliską osobą.

- Gdy ogarniają nas negatywne emocje, warto spojrzeć na sytuację z boku - z punktu widzenia innej osoby.
- Ostatnia porada w dzisiejszym artykule to tzw. test kamery i jest ona niejako modyfikacją metody z poprzedniego punktu. Polega ona na tym, że najpierw zapisujemy po kolei całą sytuację lub wydarzenie. Następnie eliminujemy wszelkie osądy i emocje, pozostawiając jedynie fakty - dokładnie tak jak widziane by to było w obiektywie kamery. Takie podejście powinno znacznie ułatwić spojrzenie na całą sytuację.

## 1.14. Jak być szczęśliwym

Szczęście jest jedną z rzeczy (a w zasadzie jest to uczucie lub emocja), której poszukuje i potrzebuje każdy człowiek. Co robić w życiu by być szczęśliwym? Jak odnaleźć szczęście? Jakimi zasadami należy się kierować? Najważniejsze wskazówki odpowiadające na powyższe pytania znajdziesz w tym podrozdziale. Większość z poniższych porad powtarza się w wielu wpisach z działu [Rozwój osobisty](#), lecz to właśnie one stanowią klucz to szczęścia i sukcesu.

- Unikać negatywnych myśli i wydarzeń - w miarę możliwości należy zrezygnować z oglądania i słuchania wszelkiego rodzaju wiadomości oraz przeglądania portali informacyjnych. Większość znajdujących się tam informacji to informacje negatywne. Słuchanie, czytanie i oglądanie takiego przekazu w znacznym stopniu sprawia powstawanie negatywnych myśli związanych z przyszłością i tym co może się wydarzyć.
- Warto skupiać się na teraźniejszości. Zbytnie rozmyślanie nad przeszłością lub przyszłością nie sprzyja powstawaniu szczęścia.
- Redukować poziom stresu zgodnie ze wskazówkami podanymi [w tym artykule](#).
- Skupiać się na swoich zaletach i sukcesach odniesionych w przeszłości.
- Można również mieć zapisane i przywoływać sobie w pamięci dobre wspomnienia.
- Być wdzięcznym i doceniać to co się już ma.
- Zaangażować się mocno w swoje hobby lub pracę.
- Robić to co się lubi.
- Zadbaj o odpowiednią, zdrową dietę. Niedobór witamin i minerałów takich jak witaminy z grupy B, witamina D czy kwas foliowy może powodować obniżenie nastroju i stany depresyjne.
- Korzystać z nagrań relaksacyjnych i medytacyjnych (dostępnych chociażby w serwisie YouTube).
- Zadbaj o odpowiednią ilość snu. Spanie po 5-6 godzin na dobę jest możliwe raczej na krótką metę. W dłuższej perspektywie czasowej może wpływać niekorzystnie na organizm człowieka i powodować w najlepszym przypadku zmęczenie oraz zaburzenia nastroju.
- Uśmiechać się niezależnie od aktualnego nastroju. Zgodnie z obecną wiedzą właśnie w ten sposób można wpłynąć na poprawę swojego stanu emocjonalnego.
- Regularna aktywność fizyczna również pomaga w poprawianiu nastroju, dzięki czemu można czuć się bardziej szczęśliwym.

- Czasami warto gdzieś wyjechać i oderwać się na kilka dni od codzienności.
- Pomagać innym. Dobro jakie niesiemy innym ludziom (tak samo jak i zło) często do nas wraca. Niekoniecznie akurat od osoby, której zrobiliśmy coś złego lub dobrego, ale po pewnym czasie wraca.
- Wybaczać sobie i innym popełnione błędy. Walka z myślami i przeżywanie tego co wydarzyło się w przeszłości nie sprzyjają w żaden sposób powstawaniu szczęścia.
- Nie porównywać się do innych. Każdy człowiek ma swoje wady i zalety, każdy jest lepszy lub gorszy od innych pod pewnymi względami. Siedzenie i porównywanie się do innych również może być blokadą przed osiągnięciem szczęścia.

### 1.15. 15 nawyków ludzi sukcesu

Jeśli chcesz osiągnąć w życiu jakikolwiek sukces, powinieneś mieć odpowiednie nawyki. To właśnie dzięki nim ludzie sukcesu osiągają wielkie rzeczy. Jakie nawyki w takim razie powinieneś w sobie ukształtować?

- Przede wszystkim ludzie odnoszący większe sukcesy wstają wcześniej rano.
- Przed zaśnięciem mają już zaplanowane czynności do wykonania następnego dnia.
- Ciągłe się doszkalają i doskonalą się. Dużo czytają, ale głównie z chęci rozwoju, a nie dla rozrywki czy z racji nadmiernej ilości wolnego czasu.
- Regularnie ćwiczą.
- Medytują.
- Często podejmują ryzyko.
- Ustalają priorytety zadań i według nich postępują.
- Są nastawieni na sukces.
- Zdrowo się odżywiają.
- Unikają oglądania telewizji.
- Często mają swojego mentora.
- Pomagają innym.
- Mają swoje cele i nie patrzą na to co ktoś powie albo co pomyśli.
- Motywują się za pomocą nagrań motywacyjnych oraz odpowiednich cytatów i książek.
- Dodatkowo dla zwiększenia poziomu swojej energii warto wieczorem przed zaśnięciem przewietrzyć pokój, a rano (oczywiście gdy pogoda dopisuje) wybrać się na spacer i dotlenić tym samym swój umysł.

### 1.16. Jak działa prawo przyciągania

Jeśli interesujesz się od dłuższego czasu rozwojem osobistym, być może słyszałeś o książce lub filmie o tytule "Sekret" ("The Secret"). Czym w takim razie jest sekret i jak działa, jeśli w ogóle działa?

Prawo przyciągania to idea zgodnie z którą człowiekowi w życiu przydarza się najczęściej to, o czym najwięcej ta osoba myśli. Zgodnie z książką oraz filmem wystarczy odpowiednio długo oraz intensywnie myśleć o tym, czego pragniemy i to będzie nam się w życiu przydarzać. W dużej mierze jest to prawda, lecz należy dodać do tego trzy bardzo istotne rzeczy:

- Człowiek poprzez myślenie w sposób negatywny lub pozytywny wysyła odpowiednią energię, która jest odbierana przez otoczenie. Skupianie się na myślach negatywnych prowadzi tym samym do negatywnych rezultatów. Myślenie o braku zdrowia, pieniędzy lub czegokolwiek innego prowadzi do jeszcze większego niedostatku.
- Musisz wierzyć w to co robisz i w to co chcesz osiągnąć. Jeśli nie będziesz wierzyć, Twój brak wiary (czyli zwątpienie) też się wykreuje i nie doprowadzi Cię do oczekiwanego rezultatu.
- Jeśli chcemy osiągnąć w życiu coś ważnego, nie wystarczy samo myślenie. Oprócz marzenia, planu i wiary trzeba oczywiście przystąpić do działania. Nie ma bowiem siły, dzięki której ktokolwiek osiągałby w życiu same sukcesy przy niewielkim lub zerowym nakładzie pracy.

W jaki sposób można w takim razie zacząć skupiać się na rzeczach pozytywnych, myśleć i działać w odpowiedni sposób? W tym akurat powinny pomóc pozostałe artykuły z działu [Rozwój osobisty](#) oraz polecane na początku e-booka szkolenia i książki.

## 1.17. Jak radzić sobie z kłótniami

W relacjach międzyludzkich z jakimi na co dzień mamy do czynienia nigdy nie znajdziemy osoby, która zgadzałaby się z nami pod każdym względem w 100 procentach. Jak radzić sobie z kłótniami w związkach i nie tylko? Poniżej znajdziesz porady dotyczące rozwiązywania konfliktów nie tylko w relacjach damsko-męskich, lecz także w codziennych sytuacjach - w domu, w pracy, w szkole czy na uczelni.

- Jeśli powstanie jakiś konflikt między dwiema osobami, nie ma co zaprzeczać jego istnieniu.
- Warto reagować i w delikatny sposób zwracać uwagę na bieżąco, gdy coś nam nie odpowiada w zachowaniu drugiej osoby. Nie ma bowiem nic gorszego niż tłumienie w sobie przez dłuższy czas emocji oraz późniejszy wybuch i niepanowanie nad sobą.
- Jeśli emocje sięgają zenitu, lepiej przeczekać do czasu aż nieco opadną i porozmawiać na spokojnie.
- Jest takie powiedzenie "Chcesz mieć rację czy chcesz być szczęśliwy?". Zgodnie z nim lepiej obrać sobie za cel rozwiązanie konfliktu niż udowadnianie za wszelką cenę drugiej osobie swoich racji.
- Lepiej krytykować konkretne zachowanie niż daną osobę oraz unikać stosowania epitetów w którymś kierunku.
- Zamiast spoglądania w przeszłość i obwiniania drugiej osoby lepiej skupić się na teraźniejszości i poszukać rozwiązania problemu.
- Słuchać drugiej osoby.

- Być gotowym do wybaczenia.
- Traktować drugą osobę z szacunkiem.
- Spojrzeć na sprawę z dystansu.
- Nie wypominać drugiej osobie wielu przeszłych zachowań naraz.
- Być gotowym do pójścia na kompromis.
- Mówić spokojnym tonem.
- Unikać gróźb, kłamstw i zastraszania.
- Unikać porównywania kogoś do innych osób.
- Mówić coś pozytywnego na temat danej osoby, następnie rzecz negatywną i znów pozytywną.
- Jeśli nie jesteś w stanie porozmawiać z drugą osobą, czasami warto napisać do siebie nawzajem listy, w których opiszesz swoje uczucia i emocje. Dzięki temu rozwiązanie konfliktu może okazać się łatwiejsze.

## 1.18. Jak zwiększyć pewność siebie

Pewność siebie to cecha, która przydaje się każdemu człowiekowi i praktycznie w każdej dziedzinie życia. Większość ludzi posiada pewność siebie jedynie w określonych miejscach i sytuacjach. Jest to całkowicie normalne zjawisko. Rozwiązaniem jest poszerzanie swojej strefy komfortu, o czym przeczytasz w jednym z punktów poniżej.

- Podstawą pewności siebie jest akceptacja własnej osoby oraz swoich wad i zalet. Nie ma ludzi idealnych. Każdy posiada pozytywne i negatywne strony swojej osobowości.
- Wypisz swoje dotychczasowe osiągnięcia - nawet te niewielkie.
- Przestań porównywać się do innych ludzi.
- Pamiętaj, że każdy jest w czymś gorszy i w czymś lepszy od innych.
- Skupiaj się na pozytywnych rzeczach i pozytywnych aspektach swojego życia oraz swojej osobowości.
- Nie dąż do perfekcjonizmu. Perfekcjonizm jest jedną z rzeczy znacznie osłabiających człowieka zarówno psychicznie jak i fizycznie, przez co Twoja pewność siebie spada.
- Rób to, co lubisz robić.
- Przestań przejmować się opinią innych ludzi. Masz swoje życie. Inni nie przeżyją go za Ciebie.
- Poszerzaj swoją strefę komfortu - rób coś, czego się boisz. Jest to bowiem jedna z najlepszych i najskuteczniejszych metod budowania pewności siebie.
- Ubieraj się w odpowiedni sposób.
- Zachowuj odpowiednią (wyprostowaną) postawę.
- Zdrowo się odżywiaj. Niedobory witamin z grupy B oraz niektórych minerałów mają negatywny wpływ na układ nerwowy.
- Dbaj o aktywność fizyczną.
- Zdobywaj nową wiedzę i umiejętności.
- [Czytaj dużo książek, zwłaszcza z psychologii i rozwoju osobistego.](#)

Pamiętaj również, że pewności siebie nie uda się rozwinąć w ciągu kilku dni, lecz gdy zastosujesz się do podanych wyżej wskazówek, po kilku tygodniach lub miesiącach powinieneś ujrzeć efekty.



## Rozdział 2.

### Zdrowie

#### 2.1. Ćwiczenia oczu - lepszy wzrok bez okularów

W dzisiejszych czasach wiele osób spędza sporo godzin czytając książki oraz korzystając z różnych urządzeń elektronicznych takich jak smartfon, tablet czy komputer. Nie pozostaje to bez znaczenia jeśli chodzi o sprawność działania naszego narządu wzroku.

Tradycyjnym rozwiązaniem przy pogarszaniu się wzroku jest zastosowanie soczewek bądź okularów. Są jednak osoby, które regularnie wykonują ćwiczenia wzroku. Dzięki takim ćwiczeniom można cofnąć nabytą (niewielką) wadę lub zapobiec pogorszeniu się wzroku na przyszłość. Rezultaty u jednych osób bywają minimalne, u innych dość duże. Znaną i coraz powszechniej stosowaną metodą korekcji wzroku jest tzw. metoda Batesa.

Aby dowiedzieć się więcej na ten temat, polecam odwiedzenie strony internetowej [jogaoczku.pl](http://jogaoczku.pl). Opisywane są tam rozmaite ćwiczenia, które warto wykonywać. Można ułożyć własny plan ćwiczeń na podstawie konkretnych wad wzroku z uwzględnieniem wolnego czasu, jaki jesteśmy w stanie poświęcić na ćwiczenia w ciągu doby.

Dodatkowo warto skorzystać z kilku książek opisujących poruszoną tutaj tematykę. Przykładowe tytuły jakie mogę polecić:

- Aldous Huxley - Sztuka widzenia
- William H. Bates - Naturalne leczenie wzroku bez okularów
- Bob Fingerbild - Samoleczenie wzroku metodą dr Batesa

Oprócz ćwiczeń wzroku polecam również dostępne bez recepty krople nawilżające bez konserwantów, np. Hyabak, Hyal Drop, Starazolin HydroBalance. Nie mają one żadnych niebezpiecznych skutków ubocznych, a przynoszą wielką ulgę dla zmęczonych oczu.

#### 2.2. Jak schudnąć w 3 tygodnie

Osoby chcące zrzucić nieco kilogramów mają do wyboru sporo ćwiczeń i różnych form diety. Brian Flatt, będący od kilkunastu lat trenerem osobistym oraz specjalistą od żywienia, stworzył produkt o nazwie [The 3 Week Diet](#), którego zadaniem jest pomaganie ludziom w pozbyciu się zbędnych kilogramów.

[The 3 Week Diet](#) składa się z 4 książek:

- Introduction Manual
- Diet Manual
- Workout Manual
- Mindset & Motivation Manual

Każda z książek omawia odrębne zagadnienia. Autor w swojej publikacji prowadzi czytelnika przez cały proces odchudzania. Na każdy dzień przygotowane są ćwiczenia oraz opis posiłków, jakie należy spożywać. Większość omawianych ćwiczeń można wykonać bez wychodzenia z domu. Osoby stosujące wiedzę zawartą w publikacji redukują masę ciała nawet o 10 kg w ciągu 21 dni.

Produkt jest objęty gwarancją satysfakcji, dzięki czemu w razie niezadowolenia możesz otrzymać zwrot pieniędzy w ciągu 60 dni od daty zakupu. Koszt 4 książek to 47\$. Za dodatkowe 9\$ możesz otrzymać nagrania w postaci audiobooka.

[Kliknij link i znajdź więcej informacji na temat The 3 Week Diet.](#)

## Rozdział 3.

### Edukacja

#### 3.1. Jak szybciej i efektywniej zapamiętywać informacje

Jeśli jesteś w szkole lub na studiach, z pewnością potrzebujesz sposobów, które pozwolą Ci zwiększyć efektywność nauki. Istnieje dziś wiele metod, dzięki którym możesz usprawnić pracę swojego umysłu. Oto kilka przykładowych zasad i wskazówek:

- stosowanie suplementów ziołowych oraz witaminowych - lecytyna, żeń-szeń, miłorząb japoński, zielona herbata oraz preparaty zawierające witaminy (głównie z grupy B, D i kwas foliowy)
- przynajmniej umiarkowana aktywność fizyczna (rower, spacer, bieganie, siłownia) - dzięki temu poprawia się krążenie oraz dotlenienie organizmu i cały organizm funkcjonuje znacznie lepiej
- odpowiednia ilość snu i odpowiednia dieta
- ćwiczenie umysłu od najmłodszych lat - im więcej łamigłówek rozwiązujesz oraz im więcej informacji zapamiętujesz, tym więcej będziesz w stanie rozwiązać i zapamiętać w przyszłości
- praktykowanie afirmacji oraz medytacji - wewnętrzny spokój i opanowanie sprzyjają koncentracji oraz pomagają w procesie zapamiętywania.

Jako ćwiczenie koncentracji warto praktykować w ciszy i spokoju oraz z zamkniętymi oczami odliczanie od 20 do 1, od 50 do 1, od 100 do 1, od 300 do 1. W tym czasie nie należy skupiać się na niczym innym oprócz odliczania. Im dłużej jesteś w stanie wytrzymać, tym lepszą masz koncentrację.

[Dodatkowo polecam skorzystanie z tej oto książki](#). Dzięki niej poznasz znacznie więcej metod pozwalających Ci poprawić Twoją pamięć i koncentrację oraz zwiększyć efektywność nauki. Książka ta zyskała popularność już w kilkudziesięciu krajach. Została wydana w 4 językach (angielski, francuski, rumuński, chiński). Niebawem powinna pojawić się również w języku polskim. Książka ta jest objęta aż 60-dniową gwarancją satysfakcji! Pomogła już wielu osobom uzyskiwać lepsze oceny w szkole i na studiach, a w późniejszej perspektywie podnieść poziom zarobków.

[Zachęcam również do zapoznania się z materiałami dotyczącymi rozwoju osobistego](#), gdyż tam również została poruszona powyższa tematyka.

- Podane w tym artykule porady mają zastosowanie nie tylko w przypadku uczniów i studentów. W dzisiejszych czasach edukacja często nie kończy się wraz z ukończeniem szkoły czy uczelni, lecz znacznie później. Dodatkowo wiele osób dzięki większej sprawności umysłowej może poprawić swoją karierę zawodową i tym samym podnieść poziom swoich zarobków.

### 3.2. Darmowe kursy online z najlepszych uniwersytetów świata

W dobie Internetu osoby mieszkające w różnych zakątkach świata mają coraz szerszy dostęp do wiedzy z rozmaitych dziedzin. Kilka lat temu pojawiły się w sieci strony umożliwiające zdobywanie wiedzy całkowicie za darmo lub za niewielką opłatą z najlepszych uczelni świata. Kursy te określane są terminem MOOC (Massive Open Online Course). Poniżej znajdują się linki do 6 najpopularniejszych tego typu stron:

- [Udacity](#)
- [Coursera](#)
- [Edx](#)
- [Udemy](#)
- [MIT OpenCourseWare](#)
- [Stanford University](#)

Większość kursów dotyczy branży informatycznej, choć są również kursy z innych dziedzin. Wiele z nich oferuje możliwość uzyskania certyfikatu ukończenia kursu za niewielką opłatą. Dla osób o nieco większych wymaganiach dostępne są płatne i obszerniejsze kursy trwające kilka lub kilkanaście miesięcy.

# Rozdział 4.

## IT

### 4.1. Najlepsze firmy hostingowe 2017

Jeśli tworzysz lub masz w planie stworzenie dowolnej strony internetowej, będziesz potrzebować do tego celu domeny i tzw. hostingu, czyli przestrzeni na dysku oraz innych zasobów serwera.

W tym podrozdziale poznasz najlepsze w kraju i na świecie firmy oferujące wyżej wymienione usługi.

#### Najlepsze firmy hostingowe na świecie

Osobom poszukującym dobrego dostawcy hostingu w pierwszej kolejności polecałbym firmy zagraniczne o wysokiej renomie i prestiżu międzynarodowym. Jedną z takich firm jest [SiteGround](#). Z usług tej firmy korzystam od czerwca 2016, gdyż wtedy zakładałem swoją pierwszą stronę internetową.

[SiteGround zapewnia bardzo wysoką jakość usług](#), pomoc techniczną na znakomitym poziomie oraz bardzo atrakcyjne ceny. 3 niewielkie problemy techniczne jakie do tej pory mi się przydarzyły, zostały rozwiązane w około 15 minut.

Przykładowe funkcje zapewniane przez [SiteGround na bardzo popularnym i zwykle stosowanym przez użytkowników hostingu dzielonym](#) to m.in.:

- przestrzeń od 10 do 30 GB
- nieograniczona liczba witryn
- nieograniczony transfer danych
- darmowa rejestracja domeny internetowej
- Staging - funkcja tworzenia kopii witryny, dzięki czemu można łatwiej dokonywać zmian bez ryzyka zepsucia czegokolwiek na publicznie dostępnej stronie
- wybór lokalizacji serwera: Chicago, Londyn, Amsterdam, Singapur, Milan
- dane przechowywane na dyskach SSD
- Cloudflare CDN - ponad 100 centrów danych na całym świecie; pliki z głównego serwera są kopiowane do centrów danych, dzięki czemu witryna ładuje się sprawnie i szybko niezależnie od lokalizacji odwiedzającego; dodatkowo Cloudflare zapewnia ochronę przed atakami typu XSS czy DDoS
- SuperCacher - dodatek wspomagający cache'owanie plików, co sprawia, że witryna ładuje się szybciej
- codzienne tworzenie kopii zapasowych
- zabezpieczenia przed wirusami i hakerami
- certyfikaty SSL (darmowe oraz płatne)

- dedykowany adres IP
- prywatny adres DNS
- ochrona prywatności właściciela domeny
- uptime na poziomie 99,99 %
- wsparcie techniczne 24/7/365

Dodatkowo [SiteGround udziela 30-dniowej gwarancji satysfakcji](#). Oznacza to, że w przypadku niezadowolenia masz możliwość rezygnacji ze świadczonych usług i otrzymujesz zwrot wpłaconych wcześniej pieniędzy.

Poniżej znajdziesz linki do witryn innych dostawców hostingu, których usługi są również na bardzo wysokim poziomie:

- [Bluehost - The Best Web Hosting | Fast Professional Website Hosting Services](#)
- [InMotion Hosting - Web Hosting, VPS Hosting, Dedicated Hosting, Reseller Hosting](#)
- [A2 Hosting](#)
- [Web Hosting Hub - Best Website Hosting Services](#)
- [DreamHost - Award Winning Web Hosting](#)
- [HostGator - Website Hosting Services, VPS Hosting & Dedicated Servers](#)

Bardzo tanie i warte zainteresowania usługi świadczy firma [1&1](#). Najtańszy pakiet hostingowy kosztuje około 1 dolara miesięcznie.

[1&1 | Hosting, Domain Registration, Website Services](#)

Osoby zainteresowane stworzeniem strony na platformie WordPress mogą również skorzystać z hostingu [WP Engine](#).

[WordPress Hosting, Perfected. WP Engine](#)

Jakość oferowanych usług jest bardzo wysoka. Cena jednak w tym przypadku również nieco wyższa niż u konkurencji.

Większość wymienionych wyżej firm udziela gwarancji satysfakcji - zwykle od 30 do 90 dni. Najdłuższą gwarancją może się pochwalić [DreamHost](#). Z usług tej firmy możesz zrezygnować w ciągu 97 dni od dnia zakupu hostingu.

### **Najlepsze polskie firmy hostingowe**

Jeśli potrzebujesz hostingu od jednej z firm świadczących usługi w Polsce, polecam skorzystanie z poniższych linków:

- [1&1](#)
- [kei.pl](#)
- [home.pl](#)
- [webd.pl](#)

- [ovh.pl](http://ovh.pl)

Mimo wszystko zachęcam w szczególności do korzystania z [SiteGround - Quality-Crafted Hosting Services](#).

\* Aktualizacja (05/05/2017): [Zmiany jakie nastąpiły w SiteGround w ostatnim czasie](#):

- certyfikaty SSL Let's Encrypt instalowane automatycznie bez żadnych opłat na każdej nowej domenie
- aktualizacja domyślnej wersji PHP z 5.6 na 7 oraz dodanie funkcji sprawdzającej kompatybilność strony z PHP 7
- nowy system wykrywania zagrożeń w strukturze plików na serwerze - poprzednio stosowany HackAlert został zastąpiony przez SG Site Scanner (oparty na silniku Sucuri)
- WAF (Web Application Firewall) by Cloudflare - jedna z najskuteczniejszych na świecie technologii zabezpieczających przed włamaniami i atakami typu XSS, SQL Injection itp.
- zwiększona skuteczność i sprawność działania mechanizmu automatycznej aktualizacji platformy WordPress
- [SiteGround](#) zaimplementował nowy, oparty na sztucznej inteligencji, niesamowicie skuteczny system zapobiegający włamaniom na strony klientów posiadających hosting w [SiteGround](#).

## 4.2. Najlepszy rejestrator domen internetowych

W poprzednim podrozdziale znajduje się około 10 najlepszych na świecie firm hostingowych. W tym z kolei dowiesz się która firma będzie najlepszym wyborem przy procesie rejestrowania domeny internetowej.

Spośród firm rejestrujących domeny internetowe najlepszym dla mnie wyborem okazała się firma [Namecheap](#). Jak sama nazwa wskazuje - domenę można nabyć naprawdę tanio w porównaniu do usług konkurencji. Interfejs użytkownika jest dość prosty w obsłudze. Proces rejestracji również prosty i szybki. Domenę można bez większego problemu połączyć z hostingiem dowolnego dostawcy.

[Namecheap](#), oprócz rejestracji domeny, pozwala również na wykupienie hostingu. Warto skorzystać z tej opcji. Osoby zainteresowane hostingiem u innego dostawcy [zapraszam do tego artykułu](#).

Jeśli [Namecheap](#) nie pozwoli na rejestrację domeny z pewnym rozszerzeniem (tak było u mnie w przypadku końcówki .pl), warto skorzystać z możliwości rejestracji domeny u swojego dostawcy hostingu. W tym przypadku polecam w szczególności skorzystanie z usług firmy [SiteGround](#).

### 4.3. Bezpieczne i anonimowe przeglądanie Internetu

Korzystając na co dzień z Internetu wielokrotnie pozostawiasz w różnych miejscach ślady swojej aktywności sieciowej. Twój adres IP oraz Twoja lokalizacja są zapisywane w logach serwerów sieciowych stron, które odwiedzasz. Jeśli korzystasz z publicznych, niezabezpieczonych sieci Wi-Fi, Twoje dane z laptopa, tableta czy smartfona mogą zostać przechwycone przez osobę postronną, korzystającą z tej samej sieci. Poza tym Twój dostawca usług internetowych ma możliwość monitorowania Twojej aktywności w sieci (jakie witryny odwiedzasz, ile czasu tam spędzasz, ile danych oraz jakie dokładnie dane przesyłasz).

W tej części e-booka dowiesz się w jaki sposób skutecznie ukryć swój adres IP oraz lokalizację niezależnie od tego czy korzystasz z PC, laptopa, smartfona czy innego urządzenia elektronicznego podłączonego do sieci.

Dodatkowo przesyłane przez Ciebie dane zostaną zaszyfrowane (dostawca Twojego łącza zobaczy jedynie ciąg zaszyfrowanych informacji) oraz zyskasz możliwość odwiedzania stron, które do tej pory mogły być dla Ciebie niedostępne ze względu na Twoje położenie geograficzne.

Jeśli korzystasz z sieci P2P oraz aplikacji typu uTorrent czy BitTorrent, koniecznie powinieneś zdecydować się na jedną z przedstawionych poniżej usług!

Rozwiązaniem opisanych wyżej problemów jest technologia określana skrótem VPN (Virtual Private Network). Poniżej znajdziesz linki do witryn najlepszych dostawców usług VPN. W szczególności polecam usługi czterech pierwszych firm z poniższej listy. Obecnie sam korzystam z [NordVPN](#) oraz [PureVPN](#), co tym bardziej powinno stanowić rekomendację dla Ciebie.

- [NordVPN - Best VPN Service](#)
- [PureVPN - World's Fastest, Most Reliable & Easy to Use VPN Service](#)
- [Hide My Ass! - Top-Rated VPN Service](#)
- [Surf Anonymously - CyberGhost VPN](#)
- [SurfEasy - Ultra Fast VPN](#)
- [IronSocket - Your Best VPN Service to Torrent, Hide IP Address, Smart DNS Proxy, HTTP Proxy, Socks5 Proxy and More](#)
- [TunnelBear - Secure VPN Service](#)
- [Hide.me - World's Fastest VPN And Privacy Protection](#)
- [Anonymous VPN Service SSTP, PPTP, L2TP, OpenVPN Provider - EarthVPN](#)
- [VPNSecure - Best VPN Service Provider | Worldwide VPN Servers](#)
- [TorGuard - Anonymous VPN, Proxy & Anonymous Proxy Services](#)
- [StrongVPN.com - Providing High Speed, Unlimited Bandwidth, Multiple Country VPN Accounts for Over 100,000 Users](#)
- [SlickVPN Protects Your Privacy And Keeps You Anonymous](#)



Większość wymienionych wyżej usług jest objęta gwarancją satysfakcji. W razie niezadowolenia z nabytych usług masz możliwość rezygnacji (zwykle w ciągu 7 lub 30 dni) i możesz otrzymać zwrot wpłaconych wcześniej pieniędzy.

Miesięczne opłaty za korzystanie z serwerów VPN są w dzisiejszych czasach bardzo niskie i wahają się w przedziale od 3 do 13 \$ (ok. 12-60 zł). Za taką kwotę otrzymujesz dostęp do setek serwerów znajdujących się w kilkudziesięciu lub nawet ponad 100 krajach. Transfer danych jest nieograniczony. Dodatkowo w przypadku niektórych usług, takich jak [NordVPN](#) czy [PureVPN](#), masz możliwość korzystania z szyfrowanych połączeń na 5 lub nawet 6 urządzeniach jednocześnie w ramach jednego konta użytkownika i jednej, niewielkiej opłaty.

[Decydując się na NordVPN otrzymujesz dostęp do serwerów ze statycznym, jak i dynamicznym IP oraz kilku dedykowanych adresów IP - wszystko bez dodatkowych opłat.](#) Przesyłane dane są szyfrowane algorytmem 2048-bitowym, co akurat jest cechą bardzo rzadko spotykaną u konkurencji. Dostępne serwery zostały pogrupowane według lokalizacji oraz zastosowania. I tak serwery według zastosowania zostały podzielone na: Anti DDoS, Ultra Fast TV, Double VPN (ruch kierowany przez dwa serwery VPN w różnych krajach; również wyjątkowa cecha), Tor over VPN, Dedicated IP servers, Standard VPN.

[PureVPN jest z kolei dostawcą, który oferuje najszybsze serwery na świecie.](#) Łączna ich liczba przekracza na dzień dzisiejszy 750. Znajdują się one w ponad 140 krajach. [Łączna liczba dostępnych adresów IP zarządzanych przez PureVPN przekracza 88 tysięcy.](#)

U większości dostawców istnieje możliwość rozliczeń raz na miesiąc, raz na 6 miesięcy, raz na rok lub co dwa lata. Najbardziej opłaca się oczywiście roczna oraz dwuletnia subskrypcja, aczkolwiek na początku warto skorzystać z opcji na 1 miesiąc. W tym czasie można przetestować usługi na tyle dokładnie, by podjąć decyzję odnośnie dalszej subskrypcji.

Każdy dostawca usług VPN udostępnia aplikacje na najpopularniejsze systemy operacyjne: Windows, Mac OS, Android, iOS, czasami również Linux.

Osoby zainteresowane rozszerzeniami do przeglądarek internetowych mogą skorzystać z usług firmy [ZenMate](#). W tym przypadku można otrzymać dostęp do serwerów w Niemczech, Rumunii, Hongkongu i USA zupełnie za darmo. Serwery te (jako darmowe) są jednak dość mocno obciążone. Pamiętaj więc, że możesz nie uzyskać takich prędkości jak w przypadku wymienionych wyżej płatnych usług. Za niewielką (miesięczną lub roczną) opłatą otrzymasz dostęp do serwerów sieci ZenMate zlokalizowanych w 28 krajach.

Ostatnią opcją do wykorzystania jest instalacja darmowej aplikacji [OpenVPN](#) oraz pobieranie ze strony [VPN Gate](#) darmowych plików konfiguracyjnych. Ta metoda (jako darmowa) również nie jest metodą doskonałą. Większość znalezionych serwerów oferuje bardzo słaby transfer lub przestaje działać w ciągu kilku godzin od pobrania pliku konfiguracyjnego. Jeśli ktoś potrzebuje jednak skorzystać z serwera VPN raz czy dwa, jest to dosyć dobra opcja.

- Swój aktualny adres IP oraz przybliżoną lokalizację sprawdzisz wpisując w Google frazę "moje IP", "mój adres IP" lub "my IP" i odwiedzając dowolną stronę z dostępnych wyników.
- Pamiętaj by mieć w miarę aktualne aplikacje oraz zaktualizowany system operacyjny. Ponadto bardzo ważne jest korzystanie ze sprawdzonego, renomowanego programu typu Internet Security. W szczególności polecam produkty marki Kaspersky Lab oraz Norton.

#### 4.4. Najlepsze narzędzie do email marketingu

Wiele osób prowadzących własną stronę internetową korzysta z narzędzi do email marketingu. Według wszelkich statystyk jest to doskonałe rozwiązanie pozwalające zwiększyć ruch na stronie, a tym samym jej popularność.

W ostatnich latach pojawiło się sporo narzędzi do email marketingu. Prowadząc dwa swoje blogi, sprawdziłem działanie kilku takich narzędzi. Tym, które nie sprawiło mi jak dotąd żadnych problemów jest [GetResponse](#). Posiada on wiele funkcji - zarówno podstawowych, jak i zaawansowanych. Najtańszy pakiet w usłudze [GetResponse](#) kosztuje 50 zł miesięcznie. Przez pierwsze 30 dni można testować program za darmo. [Dodatkowo cała witryna oraz cały interfejs usługi GetResponse dostępne są w języku polskim!](#)

Jeśli w bliższej lub dalszej przyszłości zdecydujesz się prowadzić własną stronę internetową lub bloga i będziesz potrzebować platformy do email marketingu, polecam [GetResponse](#).

#### 4.5. Najlepsze szablony i grafiki na stronę WWW

W początkowych etapach tworzenia strony WWW możesz zastanawiać się skąd najlepiej wziąć dobrze wyglądający szablon (np. na bardzo znane platformy takie jak Joomla lub WordPress) oraz skąd pobierać obrazy, które można później wykorzystać na własnej stronie.

Najlepszym miejscem do poszukiwań związanych z szablonem strony jest witryna [ThemeForest.net](#). Oferuje ona ogromny wybór projektów. Można je sortować według dowolnego kryterium. Jeśli zechcesz w przyszłości stworzyć własną stronę internetową, warto poszukać szablonu właśnie na [ThemeForest](#). Za niewielką opłatą można pobrać sporo interesujących projektów. Dodatkowo do wielu szablonów dostarczane są regularnie aktualizacje, a producenci najlepszych szablonów niemalże bez wyjątku zapewniają wsparcie techniczne.

Jeśli chodzi o pliki graficzne na stronę - również można je pobierać z witryny [ThemeForest](#). Inną opcją jest przeglądanie zdjęć po wpisaniu w wyszukiwarkę frazy "stock images" lub "stock photos". Jeśli ktoś posiada własne,

interesujące i powiązane z tematyką strony lub artykułu zdjęcia, naturalnie również można je wykorzystać.

# Rozdział 5.

## Finanse

### 5.1. Metoda 6 słoików - najlepsza metoda zarządzania pieniędzmi

Jeśli interesujesz się od dłuższego czasu rozwojem osobistym, być może słyszałeś już o tzw. metodzie 6 słoików bądź też 6 wiaderek. Na czym polega ta metoda? Otóż polega ona tym, że wszystkie zarobione pieniądze dzielimy na 6 części w odpowiednich proporcjach. Dzięki temu możemy uniknąć sytuacji, w której zbyt duża część pieniędzy zostałaaby wydana na jakiś cel i tym samym nagle zabrakłoby gotówki na inne wydatki.

Poniżej znajdziesz przykładowy procentowy podział zarobionych pieniędzy:

- 1. Comiesięczne wydatki (55%) - rachunki, jedzenie, paliwo, utrzymanie domu, samochodu itp.
- 2. Wolność finansowa (10%) - pieniądze, których nie powinieneś wydawać. Masz je oszczędzać i możesz inwestować np. w złoto, nieruchomości, papiery wartościowe, fundusze, obligacje.
- 3. Edukacja (10%) - pieniądze na książki, kursy, szkolenia itp. Człowiek powinien cały czas się rozwijać i edukować się.
- 4. Większe, sporadyczne wydatki (10%) - kupno mieszkania, telewizora, komputera, wczasy/wycieczka.
- 5. Rozrywka (10%) - te pieniądze możesz wydawać na bieżąco (każdego miesiąca) np. na nową koszulę, perfumy, zegarek, weekend w hotelu 5-gwiazdkowym, krótki wyjazd itp. (cokolwiek co da Ci radość).
- 6. Pomoc innym (5%) - są to pieniądze, za które możesz kupić bliskiej osobie jakiś prezent, przekazać je komuś z rodziny lub innej osobie potrzebującej bądź wesprzeć fundację charytatywną.

Procentowy wkład do każdego "słoika" możesz oczywiście zmieniać według własnych potrzeb. Osoba zarabiająca 1000-2000 zł miesięcznie może być zmuszona do zwiększenia procentowego udziału na comiesięczne wydatki. Z kolei jeśli ktoś zarabia 20-30 tys. zł miesięcznie, nie potrzebuje wydawać 10 tys. zł lub więcej na rachunki, jedzenie, paliwo.

Jako "słoik", do którego wkładamy odpowiednie kwoty pieniędzy, warto wykorzystać osobne konta w jednym lub w kilku bankach. Zwykle po zalogowaniu się do bankowości internetowej mamy możliwość zakładania dodatkowych kont bez konieczności wychodzenia z domu.

Na koniec pozostaje pytanie - co w przypadku, gdy mamy na tyle niskie dochody, że wystarczy jedynie na przeżycie danego miesiąca? W takiej sytuacji warto odkładać na osobne konta choćby zaledwie 1% swoich zarobków. Wtedy 95% zarobków i tak pozostaje na rachunki, żywność itp. Na osobne konta wystarczy odkładać po kilka zł miesięcznie. Oczywiście nie są to pieniądze, za które można coś

większego kupić lub wyjechać na zagraniczną wycieczkę, ale chodzi tu w dużej mierze o odpowiedni nawyk - nawyk oszczędzania i odkładania pieniędzy.

## 5.2. Jak zarobić większe pieniądze przez Internet

Zarabianie pieniędzy dla większości ludzi nie jest łatwe. **Poniżej znajdziesz sposób na zarobienie większych pieniędzy bez wychodzenia z domu i bez specjalistycznej wiedzy.** Wystarczy niewielka kwota na początek, trochę czasu i odrobina kontaktów z ludźmi.

**[Easy1Up to program dzięki któremu możesz zdobyć wiedzę dotyczącą marketingu i zarabiania przez Internet, a dodatkowo możesz przy tym zarobić bardzo przyzwoite pieniądze.](#)** Program podzielony jest na 5 części: Elevation, Elevation Elite, Vertex, Vertex Elite i Vertex Pro. Na każdym kolejnym poziomie prezentowana jest coraz bardziej zaawansowana wiedza.

Aby przystąpić do programu [kliknij ten link](#). Dzięki temu otrzymasz dostęp do bezpłatnego nagrania prezentującego program [Easy1Up](#) oraz umożliwiającego zapis do programu. Jeśli zdecydujesz się wziąć udział w programie i dać sobie szansę na zarabianie nawet do ok. 100 tys. zł miesięcznie, kliknij "Join" w menu na górze strony. **[Jeśli chcesz zapisać się na listę mailingową aby dostawać dodatkowe wiadomości, kliknij tutaj i podaj swoje imię, adres email oraz numer telefonu.](#)**

Po kliknięciu przycisku "Join" i wypełnieniu formularza rejestracyjnego otrzymasz dostęp do platformy [Easy1Up](#). Tutaj masz możliwość wyboru pakietu - najtańszy z nich kosztuje 25 USD, najdroższy - 1000 USD. Do tych kwot dodawana jest niewielka opłata administracyjna. W sumie za najmniejszy i najtańszy pakiet zapłacisz 30 USD, natomiast za najdroższy - 1100 USD. Jest to opłata jednorazowa!

Wybierając pakiet dla siebie masz dwie możliwości - wybrać od razu najdroższy i największy pakiet (i opłacić go w kwocie 1100 USD) lub dodawać pakiety kolejno. Przy wyborze pierwszej opcji masz od razu cały program za 1100 USD i nie pokrywasz żadnych więcej opłat. Decydując się na jeden z tańszych pakietów płacisz np. 550 USD za pakiet Vertex Elite i masz jednocześnie dostęp do trzech pierwszych (mniejszych) pakietów. Jeśli jednak po pewnym czasie zdecydujesz się na wybór pakietu Vertex Pro za 1100 USD, musisz opłacić go w wysokości 1100 USD. W sumie wychodzi ponad 1600 USD.

### **Najbardziej opłacalne są w takim razie dwie opcje:**

- wybierasz od razu pakiet Vertex Pro i płacisz jednorazowo kwotę 1100 USD
- najpierw wybierasz najtańszy pakiet (Elevation za 30 USD) po to by dostać się do [Easy1Up](#) i upewnić się czy program jest rzeczywiście odpowiedni dla Ciebie, a następnie wybierasz pakiet Vertex Pro. W ten sposób dostęp do całego programu otrzymujesz za niewiele ponad 1100 USD.

**Czy konieczne jest wybieranie i opłacanie najdroższego pakietu?** Nie. Możesz wybrać dowolny pakiet, lecz w takiej sytuacji pojawiają się dwie konsekwencje:

- nie otrzymujesz dostępu do pełnej wiedzy jaka jest dostępna w programie
- nie możesz polecać innym i sprzedawać pakietu, którego nie masz opłaconego.

**Jeśli nawet nie interesuje Cię wiedza dostępna w programie [Easy1Up](#), możesz dzięki niemu zarobić całkiem spore pieniądze.**

**Jak w takim razie zarabiać z programem [Easy1Up](#)?**

Po tym jak zarejestrujesz się w programie, wybierzesz i opłacisz pakiet dla siebie, otrzymasz linki, dzięki którym możesz polecać program innym. Wystarczy taki link opublikować na swojej stronie, w mediach społecznościowych czy gdziekolwiek indziej lub po prostu przesyłać we wiadomościach prywatnych rodzinie, znajomym itp.

**Ile można zarobić na programie [Easy1Up](#)?** Jeśli przystąpisz do programu i nie będziesz go polecać nikomu, zyskasz dostęp do wartościowej wiedzy, ale na programie nie zarobisz nic. Jeśli będziesz polecać i znajdziesz osoby nim zainteresowane, **możesz bez problemu zarobić kilkadziesiąt tys. zł w przeciągu kilku tygodni!** Wiedza prezentowana w programie nie jest konieczna do tego, by polecać go innym i zarabiać w ten sposób pieniądze.

**Po jakim czasie można spodziewać się, że wpłacona kwota się zwróci?** Jeśli zaczniesz polecać program innym, wystarczy że znajdziesz jedną osobę, która przystąpi do [Easy1Up](#) i wybierze taki pakiet jak Ty. Jeśli wybierze tańszy, otrzymasz zwrot z inwestycji w kolejnych dniach (ewentualnie tygodniach) w zależności od skuteczności Twojego działania.

\* Nie sugeruj się opiniami jakie można znaleźć w Internecie na temat różnych tego typu programów (że to scam, piramida itd., że na tym się nie da zarobić). Każdy tego typu program jest krytykowany przez wiele osób, lecz jednocześnie **jest mnóstwo ludzi zarabiających właśnie w ten sposób i to całkiem przyzwoite pieniądze.** Sam znam kilka takich osób, być może Ty też. Inwestując 30 USD w program [Easy1Up](#) zarobiłem na nim w ciągu 3 dni 240 USD. Ten kto mi polecił ten program zarobił w 3 miesiące 18 tys. USD (ok. 70 tys. zł). **Niewiele do stracenia, a zyskać można sporo.** Czy w takim razie warto spróbować i zainwestować choćby te 30 USD na początek? Myślę, że każdy zna już odpowiedź. :)

Jeśli powyższe argumenty jednak nie są dla Ciebie wystarczające, to pomyśl w ten sposób - **inni będą zarabiać dosyć duże pieniądze, a Ty będziesz w tym czasie nadal siedzieć i czekać nie wiadomo na co... Decyzja należy do Ciebie...**

**Nie zapomnij przeczytać komentarzy [pod tym artykułem na moim blogu.](#)**

## Rozdział 6.

### Podróże

#### 6.1. Najlepsze porównywarki lotów

Wybierając się w dłuższą podróż samolotem masz kilka możliwości dotyczących trasy oraz kosztów związanych z przelotem. Możesz wybrać ofertę jednego z biur podróży, jakie znajdziesz w Internecie. Możesz zdecydować się na konkretną linię lotniczą, np. [British Airways](#), [Lufthansa](#), [Air France](#) itp. Możesz również skorzystać z jednej z dostępnych w sieci wyszukiwarek lotów.

Najlepsze dostępne dziś wyszukiwarki lotów:

- [Skyscanner](#)
- [Cheapflights](#)
- [Momondo](#)
- [Google Flights](#)

Każda z wyżej wymienionych wyszukiwarek oferuje wybór lotów zarówno w klasie ekonomicznej jak i biznesowej. W wynikach wyszukiwania podane są: godzina odlotu, godzina przylotu, sumaryczny czas lotu, linie lotnicze, którymi odbędzie się podróż, liczba przesiadek oraz lotniska, na których następuje przesiadka.

Przy każdym locie podana jest cena, zwykle w walucie zgodnej z językiem przeglądarki i systemu operacyjnego osoby przeglądającej oferty. Na każdej z podanych stron istnieje możliwość przeliczenia ceny lotu na dowolną inną walutę.

Połączenia można sortować według ceny biletów, czasu podróży, liczby przesiadek, linii lotniczych oraz godziny odlotu i przylotu.

Z podanych wyżej porównywarek [Google Flights](#) wyświetla wyniki najszybciej, lecz jednocześnie nie jest najlepszą wyszukiwarką pod względem cen. Jeśli chodzi o możliwie najtańsze połączenia i najlepsze opcje typu "koszt w porównaniu do czasu podróży", najlepiej skorzystać z [Momondo](#).

Oprócz samych połączeń lotniczych na powyższych stronach (z wyjątkiem [Google Flights](#)) istnieje możliwość rezerwacji hotelu oraz wypożyczenia samochodu w lokalizacji, do której się wybieramy.

## 6.2. Najlepsza sieć hoteli na świecie

W tym podrozdziale będziesz miał okazję dowiedzieć się jak zarezerwować dobry hotel w atrakcyjnej cenie oraz jak zyskać przy tym dodatkowe korzyści.

[AccorHotels](#) to francuska międzynarodowa grupa hotelowa założona w 1967 roku. Obecnie należy do niej ponad 3000 hoteli 13 różnych marek w prawie 100 krajach na świecie. Są to zarówno tańsze hotele 2-, 3-gwiazdkowe, jak również luksusowe 4- i 5-gwiazdkowe. Do przykładowych marek grupy [AccorHotels](#) należą: Pullman, Sofitel, Mercure, Grand Mercure, Ibis, Adagio, Novotel.

[Grupa AccorHotels stworzyła program lojalnościowy, dzięki któremu możesz zyskać dodatkowe korzyści.](#) Z programem powiązane są karty służące do zbierania punktów. Tuż po dołączeniu do programu otrzymujesz kartę Classic. Już dzięki niej zyskujesz 10 % zniżki przy każdej następnej rezerwacji internetowej. Dzięki tej karcie masz również m.in. możliwość zameldowania online oraz szybkiego wymeldowania.

Wraz z biegiem czasu oraz ilością noclegów w rozmaitych hotelach gromadzisz punkty. Po przekroczeniu pewnych progów punktowych otrzymasz kartę Silver, Gold, a następnie Platinum. Każda z nich daje większe przywileje od poprzedniej. Dodatkowo po zgromadzeniu 2000 pkt masz możliwość uzyskania rabatu w wysokości 40 € za wybrany przez siebie nocleg.

Doba hotelowa trwa zwykle od godz. 14:00 do godz. 12:00 dnia następnego. Karty od Silver wzwyż umożliwiają jednak wczesne zameldowanie (przybycie do hotelu w godzinach porannych) i/lub późne wymeldowanie (pobyt w hotelu do godzin popołudniowych).

Karty Gold oraz Platinum gwarantują dostępność pokoju przy późnej rezerwacji - na 2-3 doby przed przyjazdem.

Dodatkowe punkty możesz zdobyć meldując się w hotelu z wykorzystaniem aplikacji Places dostępnej na systemy iOS oraz Android, a także korzystając z sieci partnerskich grupy [AccorHotels](#), takich jak np. linie lotnicze.