



MONIKA SZTUKIEWICZ

# Pierwszy krok do realizacji Twoich Marzeń

COPYRIGHT © Monika Sztukiewicz

Autor: Monika Sztukiewicz

Korekta: Marzena Kasendra-Filipiak

Skład: Weronika Cholt

Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie, powielanie  
i wykorzystywanie zawartych treści bez zgody autora jest  
zabronione.

# Spis Treści

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| Kim jestem? .....                                                           | 4  |
| Cześć! .....                                                                | 5  |
| Jak korzystać z e-booka? .....                                              | 6  |
| I Posłuchaj swojego serca .....                                             | 7  |
| zadania .....                                                               | 9  |
| II Zwróć uwagę na środowisko w jakim przebywasz .....                       | 14 |
| zadania .....                                                               | 15 |
| III Ustal dlaczego chcesz podjąć się realizacji właśnie tego marzenia ..... | 20 |
| zadania .....                                                               | 21 |
| Podsumowanie .....                                                          | 27 |



# Kim jestem?

Jestem Monika Sztukiewicz i uwielbiam pokazywać ludziom, jak bardzo są wyjątkowi i jak wiele mogą osiągnąć! Tak – Tobie również ;) Kocham pracę z ludźmi, dostrzeganie ich potencjału i obserwowanie zmian, jakie zachodzą w ludziach dzięki moim programom.

Od 2017r. tak naprawdę nieustannie jestem zaangażowana w pracę z ludźmi. Prowadziłam różne grupy, przeprowadziłam niejedną rozmowę, która poskutkowała poprawą sytuacji danej osoby, a ostatecznie od października 2019r. piszę bloga [msztukiewicz.pl](http://msztukiewicz.pl), na którym pokazuję, jak żyć pełnią, spełniać marzenia i być naprawdę szczęśliwym. Może to określenie wydaje Ci się to wyświechtane, ale jest to bardziej złożony proces, do którego droga jest zawija, ale jakże fascynująca!

We wrześniu 2020r. odbyły się moje pierwsze autorskie warsztaty: „Nie czekaj, żyj pełnią już dziś!”, które okazały się ogromnym sukcesem i narzędziem pomagającym faktycznie rozpocząć żyć takim życiem, jak się chce. Jestem też studentką kierunku Psychologia Biznesu, dzięki któremu coraz lepiej wiem, jak pomagać ludziom osiągać ich wymarzony sukces.

Tymczasem, zapraszam Cię do zagłębienia się w siebie i uczynienia pierwszego kroku w kierunku realizacji Twoich prawdziwych marzeń! Ćwiczenia już masz, więc zostaw wszystkie wymówki, lenistwo i zrób to dla siebie! Gwarantuję Ci, że nie pożałujesz ;)

# Cześć!

Jest mi szalenie miło, że mogę Cię przywitać w moim pierwszym mini-ebooku, który powstał, abyś przestał wreszcie odkładać swoje marzenia na później i nie poddawał się z powodu trudności po drodze.



Ten ebook pokaże Ci, jak odnaleźć to właściwe marzenie, które faktycznie będziesz miał chęć i motywację spełniać. Udzielę Ci wskazówek, na temat rzeczy fundamentalnej, jeśli chodzi o siłę do realizacji marzeń - środowiska, w którym jesteś. Przekażę Ci kilka myśli, które pomogą Ci się zmobilizować do działania i pomogą przetrwać trudne momenty.



# Jak korzystać z e-booka?

Przed Tobą znajdują się ćwiczenia, które przygotowałam, aby pokazać Ci, od czego możesz rozpocząć realizację Twoich marzeń. Na wykonanie tych zadań daj sobie czas. Nie spiesz się, w miarę możliwości nie proś nikogo o pomoc. Bądź ze sobą szczery, bo tylko szczerść pozwoli Ci ustalić, jakie życie zapewni Ci prawdziwe szczęście.

Chciałabym też, abyśmy sobie ustalili jedną sprawę: tylko TY możesz odkryć, co tak naprawdę sprawi Ci radość w tym życiu. Nie zrobi za Ciebie tego ani mama, ani ciocia, przyjaciółka, przyjaciel, tata, nauczyciel, ani szef. NIE! To Ty musisz się przyjrzeć temu, co masz w sobie. Spojrzeć w głąb swojego serca. Dlaczego to tak ważne? O tym dowiesz się z pierwszego punktu...

# I Posłuchaj swojego serca

Okey, a więc wiesz już, że to właśnie Ty jesteś jedyną osobą, która może odkryć drogę/cel, który faktycznie sprawi, że zaczniesz żyć pełnią życia. Zaczniesz żyć szczęśliwie. Dlaczego jest to pierwszym krokiem do realizacji Twoich marzeń? Ponieważ to właśnie te pragnienia, które masz głęboko w sercu, to te, które pozwolą Ci wieść naprawdę cudowne życie. To one pozwolą Ci wnieść tą niesamowitą (i mogącą zostać zrealizowaną tylko przez Ciebie) część w ten świat.

Większości z nas marzą się takie pospolite rzeczy jak, zdrowie, długie życie, pieniądze, szczęśliwa rodzina, ogólnie szczęście, dobre i spokojne życie itp. Itd. Tak dla jasności, nie ma w tych marzeniach nic złego, ale nie ma też w nich głębi. Jeśli Twoje marzenie jest tak ogólne jak powyższe, to nie widzisz, jak je osiągnąć. Jak do niego dotrzeć.

Dlatego zachęcam Cię, abys na początku zastanowił się czy wiesz jakie masz marzenie? Czy tak naprawdę nigdy na poważnie się nad tym nie zastanawiałeś i tylko dryfowałeś przez to życie?

Ważną rzeczą jest wsłuchanie się w głos swojego serca. Ale odkładając jakiegokolwiek krytyka. Zarówno tego wewnętrznego, jak i nie dzieląc się na początku z innymi tym, co wybrzmiewa z Twojego serca.

---

Może pojawić Ci się taka myśl: Po co mam się wsłuchiwać w swoje serce, skoro ja wiem, że chcę sportowe auto, willę z basenem i cudownego współmałżonka? A no po to, żeby się nie okazało, że to tak naprawdę jest marzenie, które przejąłeś z kultury oglądając multum filmów, seriali i reklam, które niejako wpoily Ci, że takie, a nie inne życie zapewni Ci szczęście.

Może się okazać, że patrząc tylko „po powierzchni” marzy Ci się np. zostać lekarzem czy mechanikiem, ale kiedy przyjrzysz się głębiej, może się okazać, że to tak naprawdę nie jest Twoje marzenie, tylko marzenie Twoich rodziców. Ich niezrealizowane marzenie, które oni nieustannie Tobie wpajali. Do tego stopnia, że Ty przyjąłeś je za swoje. Niestety, ale tak może to wyglądać, dlatego tak ważnym jest, abyś pobyl trochę czasu tylko ze sobą i wsłuchał się w to, co masz w sercu. To właśnie tam zapisany jest najpiękniejszy i najcudowniejszy plan na Twoje życie.

Teraz możesz się zastanawiać – no dobra, ale jak ja mam to usłyszeć? Skąd mam wiedzieć, że to to? Poniżej rozpisałam Ci kilka kroków, które na pewno Ci w tym pomogą:

Daj sobie czas i przestrzeń, pobądź w ciszy. Idź na spacer – ale bez telefonu i bez towarzystwa – sam. Zastanów się... Czego tak naprawdę chcesz od życia? Nie tłamś tych odpowiedzi, które będą się pojawiały. Wsłuchaj się w siebie i powoli przyglądaj się temu, co wybrzmiewa z Twojego serca.

---



Kiedy wrócisz lub w późniejszym wolnym czasie, odpowiedz na poniższe pytania:

1

*Wypisz wszystko, co przyszło Ci do głowy. Co lubisz robić? Co chciałbyś osiągnąć?  
Co mieć? Z kim być?*

---

## 2

*Przyjrzyj się temu i sprawdź, czy odczuwasz pozytywną ekscytację, kiedy na to patrzysz? Czujesz głęboki pokój płynący z tego, co widzisz, czy raczej podświadomie wyczuwasz, że to nie jest to?*

---

3

*Zastanów się, jakim człowiekiem dzięki temu się staniesz? Czy właśnie o to Ci chodzi? Czy tego chcesz?*

---

*Jak czujesz się z tym, co napisałeś? Nawet jeśli odczuwasz lekki strach, nie zatrzymuj się na tym. Najważniejsze, żebyś poczuł, że to faktycznie jest to. Dał wybrzmieć temu, co masz w sobie. Jeśli jeszcze nie jesteś pewien, pobądź w ciszy. To właśnie w niej najlepiej słychać nasze wnętrza. Spisuj swoje myśli, próbuj nowych rzeczy i poszukuj. Jestem przekonana, że prędzej czy później to, co masz w Twoim sercu wybrzmi.*

---

*\*Jeśli masz zaufaną osobę, która wiesz, że będzie w stanie obiektywnie spojrzeć na to, co mówisz i nie będzie Ci narzucać swoich poglądów. Rozmowa z nią może się okazać pomocna i inspirująca, ALE pamiętaj, żeby przede wszystkim słuchać swojego serca.*

---



## II

# Zwróć uwagę na środowisko w jakim przebywasz

Czy tego chcemy, czy nie, środowisko, w którym przebywamy ma na nas ogromny wpływ. Mimowolnie przejmujemy od osób, z którymi spędzamy największą ilość czasu, różne zachowania, sposoby myślenia. Dlatego, jeśli przebywasz w większości wśród ludzi, którzy nie marzą i nie wierzą w realizację marzeń, mówią, że marzenia udaje się spełniać tylko wybranym, nie mają wyższych aspiracji i każdy Twój pomysł wyśmiewają, to nie dziw się, że jeszcze nie ruszyłeś z miejsca!

Jako ludzie jesteśmy istotą społeczną\* i zależy nam na tym, żeby środowisko, w którym przebywamy dobrze nas odbierało. Dlatego może się okazać, że po zrobieniu poniższych ćwiczeń i przyjrzeniu się, jakimi ludźmi się otaczasz, stwierdzisz, że potrzebne są zmiany.

Ja jestem daleka od tego, żeby od razu „palić za sobą mosty”, zrywać relacje i odwracać się na pięcie, ale być może warto, abyś ograniczył kontakt, z niektórymi osobami. Zatrósz się o siebie i o swoje marzenia. Nie pozwalaj, aby najbliższe osoby Ci je kradły, demotywowwały i odbierały chęć działania. Zamiast tego spróbuj znaleźć takie osoby, dzięki którym będziesz wzrastał. Będziesz wierzył w siebie i swoje możliwości. Sama doświadczyłam, że zmiana środowiska bywa trudna, ale doświadczyłam też tego, że niesamowicie pozytywnie na nas wpływa i pomaga rozwinąć skrzydła.

\*Aronson Eliot – „Człowiek istota społeczna”

Na ten moment tyle! Czas, abyś sam przyjrzał się osobom, z którymi spędzasz największą ilość czasu i zastanowił się, jaki ma to wpływ na Ciebie. Do dzieła!

1

*Z jakimi ludźmi spędzasz najwięcej czasu? Opisz ich cechy, sposób bycia.*

---

## 2

*Co najczęściej mówią Twoi znajomi? W jaki sposób się wypowiadają?  
Czy podchodzą z entuzjazmem do życia? Wierzą, że mogą żyć szczęśliwie?*

---

3

*Jak się czujesz po spotkaniach/rozmowach z nimi?*

---

4

*Czy dzięki rozmowom z nimi dostaniesz potrzebne wsparcie w procesie realizacji  
Twojego marzenia? Czy wiesz, że możesz na nich liczyć?*

---

5

*Wypisz Twoje wnioski, jakie wynurzają się z odpowiedzi na powyższe pytania.*

---



### III

## Ustal, dlaczego chcesz podjąć się realizacji właśnie tego marzenia

---

Powoli dobijamy do końca. Już wiesz, że wsłuchanie się w swoje serce jest kluczem do odkrycia prawdziwego marzenia, wiesz też jak ważne jest środowisko, w którym przebywasz. Teraz chciałabym dodatkowo podkreślić, dlaczego podążanie właśnie za tym, co mamy w sercu jest tak ważne. Mianowicie, tylko jeśli to będzie marzenie wybrzmiewające z Twojego serca, starczy Ci sił i motywacji, aby nieustannie podążać do jego realizacji. Tylko dzięki temu droga do niego, a później samo zdobycie, będzie napawało Cię radością i nie okaże się rozczarowaniem i jedną wielką bolączką.

To, że będą trudne momenty jest nieuniknione, dlatego na koniec mam dla Ciebie kilka myśli i pytań, które pomogą Ci wytrwać w dążeniu do tego marzenia.

1

*Napisz, dlaczego chcesz się podjąć realizacji tego marzenia? Dlaczego jest to dla Ciebie tak ważne?*

---

2

*Czego najbardziej się boisz?*

---

3

*Jak bardzo ten problem jest realny i czy da się naleźć na niego ewentualne rozwiązania?*

---

4

*Co się stanie, jeśli nie podejmiesz się jego realizacji? Gdzie będziesz za miesiąc czy rok?*

---

5

*Co się stanie, jeśli podejmiesz się jego realizacji? Gdzie będziesz za miesiąc czy rok?*

---

6

*Miejsce na Twoje wnioski i końcowe przemyślenia:*

---



Taka myśl nieustannie mnie nie opuszcza - skoro nadal jesteś na tym świecie, to oznacza, że Bóg zachował Cię w jakimś celu. Masz zadanie do wykonania. Pamiętaj! Ten świat bez Ciebie byłby niepełny. Dla każdego jest tutaj miejsce i każdy może żyć szczęśliwie. Pozbądź się myślenia, że tylko wybitne jednostki osiągają prawdziwy sukces i zacznij kreować swoje życie według tego, co masz w sercu!

Na ten moment to tyle! Jestem przekonana, że przed Tobą niesamowita droga prowadząca do realizacji Twoich marzeń. Pamiętaj, zawsze w chwilach trudności przypominaj sobie, po co to robisz i nie pozwól, aby inni ludzie ciągnęli Cię w dół. Postaraj otaczać się pozytywnymi ludźmi i nigdy nie zapominaj jak bardzo wyjątkowy jesteś. Ja w Ciebie wierzę. :)

*Powodzenia!*

Bardzo się cieszę, że mogłam Ci towarzyszyć w przyglądaniu się Twoim marzeniom. Będzie mi niezwykle miło, jeśli dasz mi znać, co sądzisz na temat tego ebooka, a jeśli czujesz, że jest on wartościowy, daj o nim znać Twoim znajomym, odsyłając ich do linku zapisu czy do moich mediów społecznościowych, na które też Ciebie zapraszam!



Natomiast, jeśli czujesz, że chciałbyś jeszcze bardziej rozwinąć się w temacie marzeń i jeszcze bardziej poznać siebie, zapraszam Cię do regularnego czytania mojego newslettera, jak i na mojego Instagrama i Facebooka. Będziesz na bieżąco ze wszystkimi treściami, które tworzę. Poza tym za jakiś czas ukaże się nie lada chrapka dla tych, którzy chcą jeszcze lepiej poznać siebie i odkryć, jak fascynującym może być życie...

*Monika Sztukiewicz*