

# Cele

Jak pobudzić w sobie  
gotowość do działania?

---



”

Nigdy, nigdy,  
nigdy, nigdy się  
nie poddawaj.

*Churchill Winston*

”

# Motywacja do działania

Jest poniedziałkowy poranek. Szósta rano. Dzwoni budzik. Muszę wstać. No właśnie – „muszę”. Przypomnij sobie, jak wiele razy zdarzyło ci się tak pomyśleć...

Inny przykład jest również życiowy. Uczysz się do sesji, a może raczej masz się uczyć. Powinieneś/Powinnaś, lecz wciąż leżysz na łóżku. Myślisz: „nie chce mi się”, „nic mi się nie chce”, „nie mam motywacji”, „co za nudy” itd.

Motywowanie siebie wcale nie jest łatwe. Zebranie się do aktywności – nawet tej najbanalniejszej – również sprawia nam często dużo problemów. Co trzeba zrobić, żeby „coś” się ruszyło? Najpierw trzeba dowiedzieć się, na jakim poziomie motywowania siebie jesteś...



Wypełnij poniższą ankietę. Znajdziesz w niej zestaw umiejętności i cech, które potrzebne są każdemu, kto chce zebrać się do działania. Jeżeli w którymś miejscu zauważysz „braki”, już dziś postanów, że wzmocnisz tę umiejętność. Często zdarza się tak, że najslabiej rozwinięta cecha hamuje całą naszą energię i to właśnie sprawia, że nie potrafimy pójść dalej w naszym działaniu.

Odpowiedzi punktowane są w skali **od 1 do 6**. Jedyńka oznacza brak umiejętności lub wykształconych cech. Szóstka to wartość – nazwijmy ją – mistrzostwa. **Zaczynamy!**

Umiejętność wyznaczania celów.

**#1**

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Umiejętność planowania sposobu osiągnięcia celu.

**#2**

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Konsekwencja w dążeniu do celu.

**#3**

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Umiejętność skoncentrowania się na rozpoczętym działaniu.

**#4**

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Umiejętność koncentrowania się na najważniejszych zadaniach, które zbliżają Cię do celu.

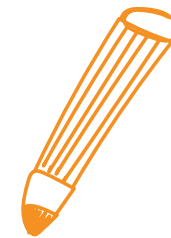
**#5**

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Mierzenie realizacji postępów.

**#6**

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---



Wiara we własne siły i możliwości.

**#7**

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Poczucie własnej wartości.

**#8**

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Teraz przejrzyj wyniki, **wypisz te cechy, które ocenisz w skali od 1 do 3** i postanów, że od dzisiaj będziesz pracować nad ich poprawą. Napisz na osobnych kartkach, u góry każdą z cech w formie pytania, np.: „**co muszę zrobić, żeby konsekwentnie dążyć do celu?**”. Następnie podaj minimum **10 odpowiedzi na każde pytanie**. Tylko koniecznie zrób to i zostaw w pokoju w widocznym miejscu.

*Notatki*

---

---

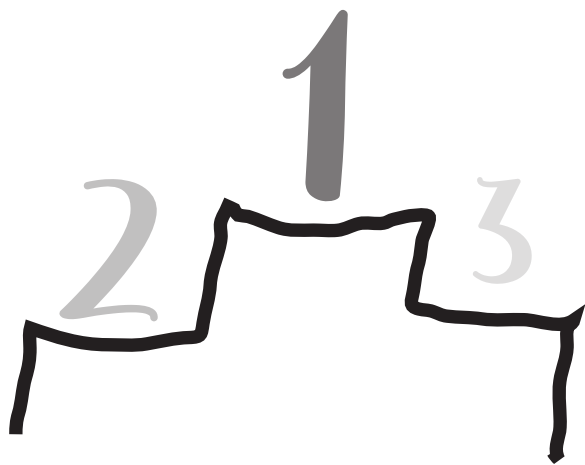
---

---

---

# Nauucz się stawiać cele

Nie jest tajemnicą stwierdzenie, że ciężka praca przynosi efekty i prowadzi do osiągnięcia celów. 99% milionerów osiągnęło sukces dzięki własnej pracy. To oznacza, że Ty też możesz być zwycięzcą, jeśli tylko wypracujesz swój sposób stawiania celów i dążenia do nich.



# Co zyskujesz,

# kiedy stawiasz cele?

- Po pierwsze**
  - 🌀 cele nadają życiu kierunek (są drogowskazem, kompasem, mapą, GPsem itd.)
- Po drugie**
  - 🌀 cele określają, na co masz poświęcić swoją energię, a z czego warto zrezygnować (dla twojego zdrowia psychicznego).
- Po trzecie**
  - 🌀 cele dają poczucie sensu (dobrze jest wiedzieć, że to co się robi ma znaczenie, do czegoś przybliża, w czymś pomaga itd.).
- Po czwarte**
  - 🌀 cele wzmacniają kreatywność i zachęcają do tworzenia nowych rozwiązań.
- Po piąte**
  - 🌀 dzięki celom osiąga się więcej w krótszym czasie (tak mówią badania, statystyki).




# 5 powodów, dla których wiele z nas nie stawia celów?

## **NIKT NIE UCZY STAWIANIA CELÓW**

– na żadnym etapie edukacji nie ma takiego przedmiotu ani zajęć dodatkowych, które uczyłyby nas tej ważnej umiejętności.

Osoby stawiające sobie cele, jeżeli o nich mówią głośno, mogą spotkać się z **RÓŻNYMI REAKCJAMI ZE STRONY OTOCZENIA**. Zamiast motywowania do działania, możemy usłyszeć często - „żyj chwilą”, „nie żyj marzeniami”, „przyszłość może nigdy nie nadejść”. Dlatego planując bliższą i dalszą przyszłość, warto zaufać przede wszystkim własnym emocjom, odczuciom.

**LĘK PRZED PORAŻKĄ.** Pamiętaj, że porażka jest niezbędna do osiągnięcia sukcesu. Jeśli coś nie wyjdzie tak jak zaplanowałeś, zmienisz plany i pójdziesz dalej. Nauka na własnych błędach jest jedną z najlepszych metod samorozwoju.



**LĘK PRZED WYGRANĄ.** Wydawałoby się, że jest to nie logiczne, a jednak... Często boimy się zmian, bo jest to wyjście poza tzw. własną strefę komfortu. Podświadomie obawiamy się (i nic nie robimy), odczuwając niepewność sytuacji, w której spełni się nasze marzenie i osiągniemy cel. Co wtedy? To przecież proste – stawiasz kolejny cel i idziesz dalej!

**BRAK AMBICJI LUB ZBYT WYGÓROWANE AMBICJE.** Są osoby, które nie stawiają sobie celów, nie mają takiej potrzeby. Inni chcieliby osiągnąć sukces życia w ciągu miesiąca albo wytyczają sobie cel niemożliwy do zrealizowania.



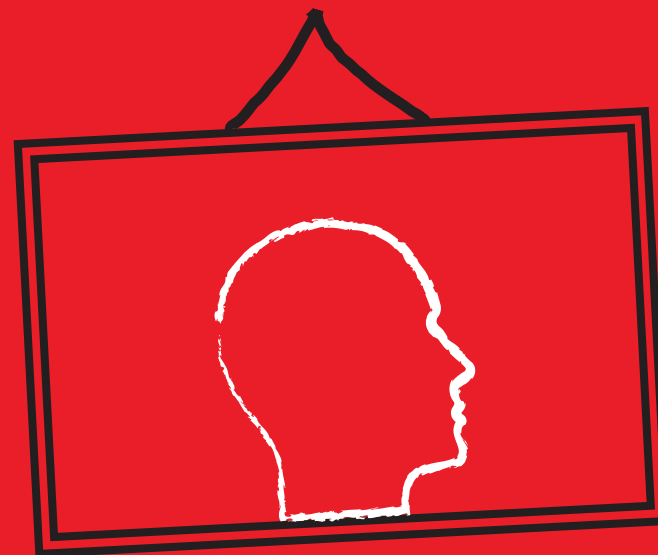
# Wykreuj obraz siebie w przyszłości

Po pierwsze, stwórz obraz siebie samego w przyszłości. Odpowiedz sobie na pytania, kim chcesz być w życiu i co chcesz robić. Wyobraź sobie, jak będą odbierali Cię inni, spójrz na siebie ich oczami. Pomyśl o tym z kim chcesz żyć (jaki ma być Twój partner), czym się zajmować zawodowo, gdzie mieszkać itd.

Podejmij decyzję, jakie cele życiowe chcesz osiągnąć w dalszej przyszłości. Pomyśl o domu, rodzinie, niezależności finansowej. Zbuduj obraz siebie w przyszłości i zdecyduj, czego chcesz od życia.

Teraz podziel te długookresowe cele na mniejsze – średniookresowe i jeszcze mniejsze – cząstkowe, które będziesz osiągał krok po kroku. Do każdego z celów ustal konkretną datę jego osiągnięcia.

Gdy będziesz już mieć cele, podzielone na coraz mniejsze, wraz z datami, będziesz mógł powiedzieć, że jesteś gotowy, tj. masz plan swojego życia. Brawo! Teraz wszystko, co musisz robić, to działać.



Kiedy robisz wizualizację siebie w przyszłości, staraj się wyobrazić sobie jak najwięcej szczegółów i użyj do tego celu wszystkich zmysłów. Pomyśl o tym, co będziesz widział, czuł, słyszał itd. Spraw, aby obraz był żywy, kolorowy, pełen energii. Im lepszy stworzysz obraz, tym szybciej w niego uwierzysz i łatwiej przyciągniesz swoje cele. Im częściej wizualizujesz swoje zamierzenia, tym szybciej będziesz je realnie przyciągać – to takie samospełniające się proroctwo. Słyszałeś już kiedyś o czymś takim?

# Znajdź inspirację



Wiesz już jaki chcesz być w przyszłości. Możesz teraz sobie pomóc w pierwszych krokach realizacji zadania, chociażby poprzez poszukiwanie inspiracji. Powieś na ścianie zdjęcia i oglądaj filmy w internecie, które będą Cię motywować. Zrób ze zdjęć kolaż/moodboard. Niech wokół Ciebie zagoszczą osobiste inspiracje i wskazówki, np. projekty przedstawiające ludzi, którzy już osiągnęli swój cel, rysunki pokazujące Ciebie w przyszłości, gdy osiągniesz to, co sobie założyłeś.

# Znajdź czas na swój rozwój

W ciągu każdego dnia zainwestuj kilkadziesiąt minut na rozwój obszaru, który pomoże Ci osiągnąć założone cele. W dobie szalonego postępu technologicznego masz nieograniczone możliwości. Dużo czytaj. Przeglądaj internet. Oglądaj filmy instruktażowe na You Tube. Zaglądaj na Instagram i Pinterest. Rozmawiaj z różnymi ludźmi – nie tylko ze swojego środowiska. Bądź otwarty na inność.



# Poznaj

## prostą formułę sukcesu

# SMART

Podstawą budowania ścieżki sukcesu jest umiejętność stawiania celów. Cele powinny być określone w taki sposób, żeby były jasne i znaczące, w przeciwnym razie ich osiągnięcie nie będzie mieć dla Ciebie wartości. Ustalenie celu można przedstawić w punktach wyszczególnionych poniżej. Po angielsku określa się je skrótem SMART, od pierwszych liter wyrazów: Stretching, Measurable, Achievable, Relevant, Time-scaled. Cele powinny więc być:

**Rozwijające:** wyniki uczącego się muszą w rozsądnych granicach zostać poprawione.

**Wymierne:** jeśli efektów nie można zaobserwować lub zmierzyć w jakiś sposób, to nigdy się nie dowiesz, czy cel rzeczywiście został osiągnięty.

**Osiągalne:** nadmiernie ambitne zamierzenia mogą ładnie brzmieć, ale rzadko bywają realizowane. Realne cele, które zakładają postęp o jeden krok do przodu, na ogół doczekują się urzeczywistnienia w praktyce.

**Trafne:** jeśli zakładane cele nie odzwierciedlają prawdziwych Twoich potrzeb, niewielki jest sens ich realizowania.

**Umiejscowione w czasie:** wyznaczenie terminu, w którym cel ma być osiągnięty, jest jednym z podstawowych mierników sukcesu. Bezterminowe deklaracje na ogół pozostają niespełnione.

$E=mc^2$

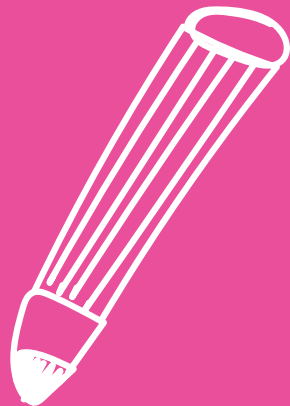


# Kolejne zadania dla Ciebie

- 🌀 Napisz przynajmniej jeden cel, według poznanej formuły SMART.
- 🌀 Obejrzyj napisane dotychczas cele i sprawdź, czy są napisane zgodnie z zasadami
- 🌀 Każdy z celów (a będzie ich sporo) zawsze formułuj według reguły SMART.
- 🌀 Teraz, gdy już wiesz, jak poprawnie formułować swoje cele, napisz cele dla wybranych dziedzin swojego życia.

## 🌀 Przykładowe kategorie:

- 🌀 zdrowie,
- 🌀 kondycja,
- 🌀 rozwój osobisty,
- 🌀 nauka/umiejętności/kompetencje
- 🌀 finanse,
- 🌀 kariera/biznes,
- 🌀 rodzina/przyjaciele/znajomi.



# Zadanie na teraz-zaraz

Postawiłeś sobie kilka celów – ŚWIETNIE! Teraz do każdego z nich wypisz na kartce jak najwięcej powodów (DLACZEGO). Pamiętaj, że minimum 10–20 powodów powinno znaleźć się na kartce przy każdym z celów.

## Twój cel (pamiętaj o formule SMART):

---

---

## Data realizacji:

---

## Dlaczego chcę go osiągnąć/Co mi to da?

---

---

## Dlaczego jeszcze jest to dla mnie ważne?

---

---

# Dlaczego

„dlaczego”  
jest  
najważniejsze



Jest jeszcze pewne słowo, które w kontekście wyznaczania celów ma ogromne znaczenie. To słowo oddziałuje na nas od wewnątrz... Tym słowem jest: „DLACZEGO?” Musisz wiedzieć, DLACZEGO chcesz osiągnąć swój cel. DLACZEGO coś robisz. DLACZEGO jest wielokrotnie ważniejsze niż JAK. Gdy odpowiesz sobie na pytanie „DLACZEGO chcę osiągnąć swój cel”, stworzysz warunki swojej „motywacji”, aby prowadziła Cię do tego, co sobie założyłeś. Pamiętaj, że powód jest ważniejszy niż sposób. Jeśli dasz swojej podświadomości wystarczający POWÓD, Twój umysł znajdzie sposób, JAK!

# Zarządzaj sobą w czasie

Czas którym dysponujemy, nie jest z gumy. To oznacza, że musimy nauczyć się zarządzać tym zasobem najlepiej jak tylko się da. Oto kilka wskazówek jak zwiększyć swoją efektywność lub – jak kto woli – jak go po prostu nie marnować.

- 🌀 **Pracuj zawsze z listą!** Taka metoda zwiększa skuteczność działania nawet o 25%.
- 🌀 **Ustalaj priorytety zadania.** Działaj według zasady Pareto (80/20).
- 🌀 **Zadaj sobie pytanie:** Gdybym miał wyjechać teraz-zaraz i miałbym zabrać jedną rzecz, to byłoby to...
- 🌀 **Skup się tylko na jednej rzeczy.** Dzięki tej zasadzie produktywność wzrasta o 50%. Zaczynaj od najważniejszego zadania i pracuj nad nim tak długo, aż je skończysz. Pomóż sobie poprzez utrzymanie porządku wokół siebie, tj. jeśli nad czymś pracujesz, niech wokół ciebie będą tylko te rzeczy, które ewentualnie pomogą Ci w realizacji zadania.
- 🌀 **Wykonuj działania według ustalonych priorytetów.** Takie działanie wzmacnia produktywność nawet o 25%. Warto pamiętać, że efektywność zależy od określania zadań potrzebnych do realizacji celów i systematycznego działania skoncentrowanego na ich osiągnięciu. Ważna jest umiejętność łączenia utrzymywania celu, długoterminowej wizji z krótkoterminowym skupieniem na zadaniu.

Zaczynaj stosować się do listy zadań do wykonania z podziałem na: ważne pilne, ważne niepilne, nieważne pilne, nieważne i niepilne. Stosuj plany miesięczne, tygodniowe i dzienne. To Ci pozwoli usystematyzować Twoje działania i ustalić priorytety.

# Skoncentruj się!

POZNAJ 4 ELEMENTY,  
KTÓRE MOGĄ CI POMÓC  
W LEPSZYM UTRZYMYWANIU  
KONCENTRACJI.

Po pierwsze

ODPOWIEDNIA FIZJOLOGIA CIAŁA.

Po drugie

POSTAWA, CZYLI NASTAWIENIE UMYSŁU.

Po trzecie

ŚRODOWISKO W KTÓRYM SIĘ ZNAJDUJESZ.

Po czwarte

ĆWICZENIA, KTÓRE ZWIĘKSZAJĄ POZIOM  
KONCENTRACJI.

## Coś dla ciała

**Pij dużo wody.** Najczęściej o tym zapominamy, ale odpowiednie nawodnienie zapewnia prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego (przynajmniej 1,5 litra dziennie). Odpowiednie nawodnienie umożliwia prawidłowe przewodzenie impulsów nerwowych, a więc poprawia wydajność całego systemu. Gdy odwodnienie jest duże, będziesz odczuwać dyskomfort, bóle głowy, zmęczenie, dekoncentrację, niechęć do działania, irytację itd.

**Śpij wystarczająco długo.** Sen jest niezbędny do regeneracji ciała i umysłu. Osoba, która nie dosypia — ma jednocześnie problemy z koncentracją. Każdy z nas ma inną/własną określoną ilość snu, która sprawia, że wstaje wypoczęty. Mimo to, staraj się regularnie chodzić spać o określonej porze i regularnie wstawać. Warto też skorzystać z popołudniowej drzemki lub medytacji, które równie dobrze regenerują siły fizyczne i mentalne.

**Zadbaj o kondycję.** Regularne ćwiczenia wpływają na kondycję ciała i umysłu. Jeśli o jedno nie zadbasz, drugie również nie będzie dobrze pracowało. Codzienny spacer, jazda na rowerze, bieganie, ćwiczenia aerobowe, siłownia, nordic walking, zapewnią nie tylko dobrą kondycję, ale i odporność na stres i choroby oraz pozytywnie wpłyną na dobrą koncentrację.

**Jedzenie ma znaczenie.** Mówi się: „Jesteś tym, co jesz”. I to jest prawda, dlatego dostarczaj organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych, minerałów i witamin.

# Coś

## dla ducha



Pomyśl o sobie i o swojej pewności siebie. Jak je oceniasz? Uwierz we własne możliwości. Regularnie usuwaj wszystkie przyczyny zmartwień i naucz się samokontroli emocjonalnej. Odrzucaj negatywne emocje. W ewentualnych porażkach odnajduj pozytywy, np. fakt, że uczysz się coraz więcej. Zawsze staraj się kończyć rozpoczęte sprawy. Te, które są mało ważne – odrzucaj. Używaj wizualizacji. Wyobrażaj sobie siebie doskonale skupionego na zadaniu i osiągniętego sukcesu. Wyobrażaj sobie zarówno sam proces, jak i efekty. Skorzystaj z autosugestii (dowiedz się o niej jak najwięcej, ponieważ jest to bardzo silna technika, która na co dzień albo pomaga, albo szkodzi).

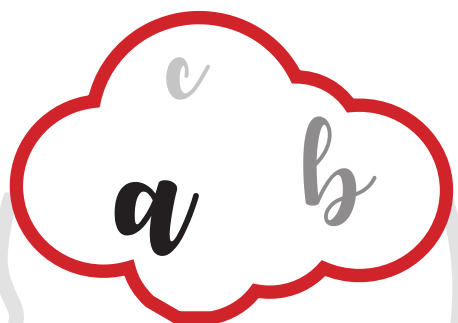
# Dbaj

## o otoczenie



Kieruj się zasadą, która mówi, żeby na biurku trzymać jedynie rzeczy, nad którymi faktycznie pracujesz. Biurko powinno być czyste i uporządkowane. Zadbaj o to, by pozostał na nim laptop, długopis, notes i tylko to, bez czego nie możesz się w danej chwili obyć. **WSZYSTKO MA ZNACZENIE!** Sam zobaczysz, że gdy zmienisz jeden mały element, możesz zauważyć wielkie zmiany. Nawyk posiadania czystego biurka/stołu oczywiście wymaga czasu, należy się do niego przyzwyczaić. Tak jest z każdym nawykiem, gdy już wejdzie Ci w krew – na pewno nie będziesz żałować.

# Ćwicz koncentrację



Jest wiele ćwiczeń, które mogą pomóc Ci w doskonaleniu koncentracji. Jeśli włożysz w to swój wysiłek, efekty zaskoczą Cię w najbardziej niespodziewanej sytuacji! Krzyżówki, liczenie od 500 w dół, puzzle, sudoku, szachy, warcaby, techniki medytacji pozwalają poprawić zdolność koncentracji uwagi. Pamiętaj o robieniu przerw – nasz umysł nudzi się, gdy przez dłuższy czas skupiasz się na jakiejś czynności bez względu na to czy to nauka, praca, czy jakiegokolwiek inne zadanie. Po każdych 45 minutach skupiania uwagi, zrób sobie 5-7 minut przerwy. Wpatruj się wtedy przed siebie lub przez okno. Pomyśl o niczym. Wykonaj ćwiczenia relaksacyjne na kręgosłup.

# Bądź

## konsekwentny w swoim działaniu

Jeśli coś planujesz, ustalaj priorytety - usuwaj to co niepotrzebne i działaj! Zapisuj swoje cele. Tutaj wracamy do punktu wyjścia. Jeśli opiszesz swój cel (znów ten SMART), łatwiej będzie Ci osiągnąć sukces. Teraz wszystko w Twoich rękach. Powodzenia!

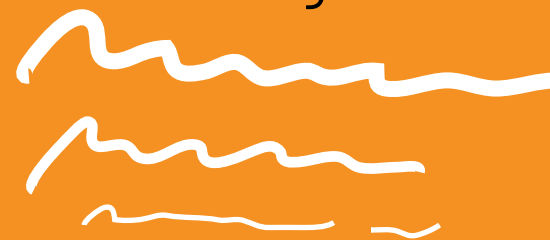


# Nagradzaj siebie



Znajdź zawsze czas na świętowanie. Nagradzaj siebie za większe i mniejsze sukcesy. W ten sposób zaczniesz kojarzyć, że wykonanie danego zadania łączy się z silnymi, dobrymi emocjami i przyjemnością. W ten sposób w przyszłości będzie Ci łatwiej podejmować kolejne działania. Sam wybierz nagrodę dla siebie: ciastko, kawa, kino, książka. Niech to będzie rzecz, która wywoła uśmiech i zmotywuje do dalszego działania.

# Zapisuj swoje sukcesy



Jednym ze sposobów na motywowanie siebie jest zapisywanie swoich osiągnięć. W Twoim dzienniku/kalendarzu notuj wszystkie, nawet najbardziej błahе rzeczy, które są ważne dla Ciebie. W ten sposób wzmocnisz swoją pewność siebie. Zacznij to robić, a niebawem zauważysz zmianę w swoim nastawieniu. Pamiętaj, że pozytywne myślenie jest ważnym motywatorem. Zawsze gdy czujesz się zniechęcony, zajrzyj do swojego dziennika sukcesów, by poczuć się po prostu lepiej. To naprawdę działa!

# Zamiast

„spróbuję”,  
mów **„zrobię”**

To w jaki sposób mówisz o swoich działaniach/zamierzeniach, ma również duże znaczenie. Jeśli używasz sformułowań typu: „może”, „chciałbym to zrobić”, „spróbuję”, „być może”, „zobaczymy”, zakładasz w głowie, że w każdej chwili możesz wycofać się ze swoich postanowień. Zamiast tego powtarzaj: „zrobię”, „uda mi się”, „dokonam tego”, ponieważ w ten sposób zwiększysz wiarę we własne możliwości, przez co realizacja celów jest zdecydowanie bliższa. Może na pierwszy rzut oka różnica słów wydaje się być mało znacząca, ale porównaj jak brzmi stwierdzenie: „spróbuję się dziś tego nauczyć” i „nauczę się dziś”. I co Ty na to?

# Przez z nudą



Często jest tak, że jakieś działania odkładasz w nieskończoność, ponieważ wydają Ci się nudne i męczące. Zmień punkt widzenia i popatrz na zadania jak na wyzwania, które po realizacji będą odbierane przez Ciebie jako sukces. Sam zobaczysz, że po pewnym czasie Twoje działania, które do tej pory uważałeś za przymusowe, staną się czymś czego nie będziesz mógł się doczekać.



# Checklista

- Określ swój poziom umiejętności stawiania celów.
- Wykreuj obraz samego siebie w przyszłości.
- Znajdź inspirację.
- Znajdź czas na swój rozwój.
- Naucz się stawiać cele według metody SMART w każdej dziedzinie życia.
- Odpowiedz sobie na pytanie „DLACZEGO” chcę to osiągnąć.
- Twórz plan na każdy dzień – to nie jest wcale takie trudne.
- Ustalaj priorytety.
- Utrzymuj koncentrację.
- Mierz postęp w odniesieniu do punktu wyjścia.
- Przestań wątpić, bądź wytrwały w dążeniu do celów.
- Pamiętaj, aby nigdy się nie poddawać!
- Podejmuj tylko takie działania, które prowadzą do realizacji celu/celów.
- Nagradzaj siebie.
- Zapisuj swoje sukcesy.
- Mów „zrobię” zamiast „spróbuję”.
- Precz z nudą.

Przeczytałeś tekst na temat motywacji na co dzień. Czy po jego lekturze jesteś gotowy podać jej definicje (może być zupełnie po Twojemu)?

---

---

---

---

---

---

## Definicję naukową znajdziesz poniżej:

Motywacja to stan gotowości do podjęcia określonego działania, wzbudzony potrzebą zespołów psychicznych i fizjologicznych, określający podłoże zachowań i ich zmian. Wewnętrzny stan człowieka mający wymiar atrybutywny. Inaczej mówiąc, jest to siła, która napędza Cię do działania, osiągania celów i pokonywania trudności. Każdy z nas potrzebuje innego/innych motywatorów, a sam proces automotywowania zależy od wielu czynników: samopoczucia, złożoności zadania, czasu niezbędnego na realizację. Nie ma jednego sposobu na motywowanie, ale to właśnie sprawia, że każde kolejny dzień jest dla nas wyzwaniem – i to jest motywująco piękne!

# Bibliografia:

- E. Aronson, Człowiek istota społeczna, PWN, Warszawa 2006.
- P. Zimbardo, Psychologia i życie, PWN, Warszawa 1999.
- E. Aronson, Psychologia społeczna – serce i umysł, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 1997.
- M. Klimczak, Trening interpersonalny – materiał wewnętrzny firmy Quest-Centrum Rozwoju Kadr, Warszawa 1999.
- R. Cialdini, Wywieranie wpływu na ludzi, GWP, Gdańsk 2003.
- D. Hołówka, jak budować od podstaw trwałe i dobre relacje z innymi, <http://zwierciadlo.pl/psychologia/zrozumiec-siebie/jak-tworzyc-od-podstaw-trwale-i-dobre-relacje-z-innymi> (12.12.2017)
- J. Godecka, Jak budować dobre relacje z ludźmi, <http://zwierciadlo.pl/psychologia/jak-budowac-dobre-relacje-z-ludźmi> (10.12.2017)
- E. Trzebińska, Dwa wizerunki własnej osoby, PAN, Warszawa 1998.
- B. Wojciszke, Psychologia miłości, GWP, Gdańsk 2006.
- J. Czabała, Czynniki leczące w psychoterapii, PWN, Warszawa 2006.
- J. Prochaska, J. Norcross, Systemy psychoterapeutyczne, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa 2006.
- M. Schneider Corey, G. Corey, Grupy – metody grupowej pomocy psychologicznej, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa 2002.
- J. Terelak, Źródła stresu, ATK, Warszawa 1992.
- E. Trzebińska, Psychologia pozytywna, Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2008.
- J. Kottler, Opór w psychoterapii, GWP, Gdańsk 2007.
- J. Rakowska, Skuteczność psychoterapii, Scholar, Warszawa 2005.
- C. Gelso, J. Hayes, Relacja terapeutyczna, GWP, Gdańsk 2005.
- B. Okun, Skuteczna pomoc psychologiczna, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa 2002.
- I. Heszen-Niedoжек (red.), Teoretyczne i kliniczne problemy radzenia sobie ze stresem, SPA, Poznań 2002.
- J. Strelau, Psychologia – podręcznik akademicki (t.2), GWP, Gdańsk 2000.
- T. Dzierżykray-Rogalski, Rytm i antyrytm biologiczne, Wiedza Powszechna, Warszawa 1980.
- G.K. Kerhof, Indywidualne różnice w rytmach okołodobowych, Medycyna Lotnicza 2 (91), s. 1-7.
- G. Corey, Teoria i praktyka poradnictwa i psychoterapii, Zysk i S-ka, Poznań 2005.
- A. Antonovsky, Rozwikłanie tajemnicy życia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować, IPiN, Warszawa 1995.
- M. Leary, Wywieranie wrażenia na innych, GWP, Gdańsk 2001.
- W. Stephan, C. Stephan, Wywieranie wpływu przez grupy. Psychologia relacji, GWP, Gdańsk 2007.
- B. Wojciszke, R. Banaśkiewicz, Zróżnicowanie emocji przeżywanych w kontaktach interpersonalnych, Przegląd Psychologiczny (32) 1989, 879-897.
- S. Atkinson, Budowanie poczucia własnej wartości, Zysk i S-ka, Poznań 2006.
- G. Schiraldi, 10 prostych sposobów na poczucie własnej wartości, Funky Books,
- A. Król, Pewność siebie, Edgar, Warszawa 2011.
- S. Wegescheider, Poczucie własnej wartości. Jak pokochać siebie, GWP, Gdańsk 2003.
- S. Heyes, S. Spencer, W pułapce myśli. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem, GWP, Gdańsk 2014.
- N. Peale, Moc pozytywnego myślenia, EMKA, Warszawa 2001.
- N. Peale, Uwierz i zwyciężaj, EMKA, Warszawa 2015.
- W. Dyer, pokochaj siebie, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2012.
- W. Dyer, Kieruj swoim życiem, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2012.
- N. Marszałek, Motywacja bez granic, Złote myśli, Warszawa 2011.
- M. Pantaloni, Motywacja – metoda sześciu kroków, GWP, Gdańsk 2017.

## Opracowanie merytoryczne:

### KRZYSZTOF KUBIAK

EKSPERT, NAUCZYCIEL AKADEMICKI  
DR NAUK SPOŁECZNYCH W ZAKRESIE SOCJOLOGII

Zawodowo specjalizuje się w kreacji efektywnej komunikacji, copywritingu i socjotechnikach. Tworzy wartościowy content nie tylko dla firm i instytucji państwowych, ale również dla fundacji i stowarzyszeń. Autor wielu publikacji o tematyce społecznej. Przez wiele lat wspierał rozwój dzieci i młodzieży, działając na rzecz Caritas oraz Towarzystwa Przyjaciół Dzieci. Prywatnie szczęśliwy mąż i „ojciec na etacie”.

Zadanie finansowane ze środków  
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020



Zadanie finansowane ze środków  
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020



[www.pozytywnyrozwój.org](http://www.pozytywnyrozwój.org)  
[www.mz.gov.pl](http://www.mz.gov.pl)