

Witam Cię bardzo serdecznie na kursie „Żeby mi się chciało tak, jak mi się nie chce! Czyli jak zrobić, żeby naprawdę się zmieniło” Z tej strony Małgorzata Łuczkowska.

Będę miała ogromną przyjemność spędzić z Tobą trochę czasu, pochylając się nad tematyką tego kursu.

Dzisiaj jest nasze pierwsze spotkanie. Wprowadzenie, w którym chcę Ci pokazać z ogólnej perspektywy czym konkretnie będziemy się tutaj zajmowały. Co tak naprawdę czeka Cię w tym kursie. Kurs składa się z 7 części. Każda z nich kończy się zadaniem. Zachęcam Cię gorąco, abys nie pomijała tego etapu kursu, abys skorzystała z ćwiczeń, które dla Ciebie przygotowałam, bo tak naprawdę dopiero te ćwiczenia pozwalają wdrożyć wiedzę w życie. Tylko praktyka czyni mistrza.

### **Część pierwsza** Klucz do sukcesu.

W tej części dowiesz się co tak naprawdę powstrzymuje większość ludzi przed sukcesem. Rozprawimy się także z mitem, że tylko osoby z talentem, bogate, ze znajomościami mogą w życiu odnieść sukces. W części pierwszej odkryjesz tajemnicę klucza do sukcesu. Dla każdego.

### **Część druga** to szukanie Igły w stogu siana.

To poszukiwanie odpowiedzi na pytanie dlaczego.

Dlaczego to „chcenie” ten stan, w którym Ci się chce coś zrobić, raz się pojawia, a raz nie. A gdy najbardziej go potrzebujesz, to właśnie wtedy go nie ma. I zamiast biec do mety, odkładasz na później. Zaczynasz i nie kończysz. Rezygnujesz i rozpoczynasz coś kompletnie innego.

Ważne jest aby rozumieć dlaczego coś się dzieje. Co i jak robić jest ważne, ale jeśli nie będziesz wiedziała dlaczego tak się dzieje, nic się trwale nie zmieni.

Uważam, że jest ogromna przepaść pomiędzy ludźmi, którzy jedynie wiedza co i jak mają zrobić, a ludźmi, którzy rozumieją dlaczego tak jest, dlaczego tak się dzieje.

Bez zrozumienia dlaczego, nie poznasz swojego przeciwnika. Nie będziesz wiedziała z czym walczysz. A walka z czymkolwiek daje siłę temu, z czym walczysz. Wzmacnia to, co chcesz pokonać. Zmiana na głębszym poziomie przeraża, gdy nie znasz jej konsekwencji. Dlatego tak ważne jest zrozumienie DLACZEGO. Bo kiedy czegoś nie rozumiemy, w sposób naturalny boimy się tego i stawiamy temu opór. I to dlaczego jest tą igłą w stogu siana.

**Część trzecia** to Złodzieje mocy. Pokusy, zachcianki i inne Przeszkody, które utrudniają Ci drogę do celu. Przeszkody, które sobie sama rzucasz pod nogi. I tym samym, sama sabotujesz swój sukces. W części trzeciej dowiesz się jak to jest z tymi pokusami, zachciankami. Dlaczego tak łatwo im ulegasz, mimo że doskonale wiesz, że dużo rozsądniej byłoby gdybyś tego nie robiła.

Część trzecia to odpowiedź na pytanie dlaczego pokusy przyciągają i jak sobie z tym przyciągnięciem poradzić.

**Część czwarta** to Fundamenty zmiany. Fundamenty są podstawą. Weźmy na przykład budowę domu. Jeśli chcesz mieć solidny dom, to musisz mieć solidne fundamenty. Możesz zbudować dom na piasku, ale czy przetrwa on zawieruchę... Dlatego w czwartym naszym spotkaniu zajmiemy się nawykami. Bowiem kluczem do jakichkolwiek zmian na lepsze w życiu jest samoświadomość, czyli wiedza o sobie samej. O swoich nawykach, automatach. Schematycznych działaniach, które w sposób automatyczny odpalają się w głowie. Całe nasze życie składa się z nawyków i dlatego ważne jest to czy są to nawyki, które Cię wspierają, czyli pomagają Ci w osiągnięciu celów, czy wręcz przeciwnie. W części czwartej poznasz także

mechanizm powstawania nawyku. Po to, abyś doskonale rozumiała jak on powstaje. A na koniec rozprawimy się z jednym z powszechnym i szkodliwych mitów na temat nawyków.

**Część piąta i szósta** to sposoby na Chcenie. Na ten stan, który sprawia, że wstajesz z kanapy, ruszasz, podejmujesz działanie. To co i jak robić, aby chciało się. Są to sposoby, których wysoką skuteczność działania potwierdziły liczne badania naukowe. Aby je stosować nie potrzebujesz żadnych dodatkowych akcesoriów. Są to proste, dostępne dla każdego metody.

**Część siódma** to wielkie podsumowanie. Zbierzemy tutaj w jedną całość wszystkie informacje, całą wiedzę, którą uzyskałaś w trakcie kursu. To wszystko dodatkowo zbierzemy w formie bardzo konkretnej ściągki. To będzie jedna kartka, którą możesz zawsze nosić przy sobie lub powiesić w widocznym miejscu i korzystać z niej, gdy tylko zajdzie taka potrzeba.

Mam nadzieję, że udział w tym kursie będzie dla Ciebie ogromną, pozytywną, wartościową i przydatną przygodą. Przejdź ją z uwagą.

Jeżeli w trakcie kursu będziesz miała jakiegokolwiek pytania, śmiało pisz na mojego maila [kontakt@malgorzataluczowska.pl](mailto:kontakt@malgorzataluczowska.pl).

Dziękuję Ci za uwagę i do zobaczenia w pierwszej części kursu.