

Jerzy E. Piotrowski  
Dariusz Skraskowski  
Tomasz Faron  
Anna Gabriela  
Katarzyna Szafranowska  
Anna Nagas  
Przemysław Oziemblewski  
A.Gozdecka  
Łukasz Sebestyański  
Oraz Ententa – Piotr R. Michalak  
**Prezentują**

# **Motywacja zimowa: Jak nabrać energii do życia i pracy?**

---

**Drogi czytelniku,**

W chwili gdy to piszę jest 22 grudnia 2006 roku, piątek, godzina 14:40. Gdy dni stawały się krótsze, jak co roku robiłem się bardziej leniwy. Brak światła, zimno, szaroburo. Moim marzeniem jest wyspa tropikalna;) Być może Ty też znasz to z autopsji.

Zwykle na moje newslettery wysyłam wiadomości biznesowe, informacje o artykułach związanych z marketingiem i tym podobne. Tym razem, z okazji świąt przesyłam Ci ten drobny upominek – specjalnie dla subskrybentów Ententy złożony ebook. Jest to zresztą publikacja z poradami samych subskrybentów.

Życzę powodzenia we wdrażaniu proponowanych porad – na bank znajdziesz tu coś dla siebie.

Serdecznie pozdrawiam,  
Piotr R. Michalak  
Ententa

---

Zimowa chandra chyba trafia się większości z nas.

Na swój użytek stosuję dwie proste metody, która i Tobie mogłaby pomóc:

- usiądź wygodnie przed oknem i spójrz w niebo - wpatruj się w chmury i wyobrażaj sobie, że wzbijasz się ponad ich pułap
- kiedy wzniesiesz się dostatecznie wysoko poszukaj słońca - jest , prawda...!?, wszyscy piloci tak mają
- następnie zacznij lecieć w poszukiwaniu wielkiej dziury w chmurach, przez którą zobaczysz ziemię, następnie budynek, w którym jest Twoje biuro i siebie siedzącego przed oknem - czy jesteś zadowolony z tego co zobaczyłeś ?
- postaraj się wysiłkiem woli przesunąć dziurę tak, żeby znalazła się dokładnie nad Tobą, tam w biurze - widzisz ile słońca można łatwo przeciągnąć na swoją stronę...:-)

Pozdrawiam ze słonecznych Mazur, choć chmur tu sporo:-)

Jerzy E. Piotrowski  
[jepi@tlen.pl](mailto:jepi@tlen.pl)  
668 264 942

---

**Drogi czytelniku.**

Coraz krótszy dzień, niedostatek słońca, chłód za oknem... Zaczyna brakować sił i zaczynasz odkładać wiele rzeczy na później, odczuwać nieokreśloną tęsknotę. Rzeczy, które dawały radość, zaczynają zdawać się jakies obojętne. Jakoś nic się nie chce.

Brzmi znajomo? Jeśli zaczynasz tracić energię do działania, mam dla Ciebie dobrą wiadomość. Możesz to zmienić. Jest na to bardzo prosty sposób. To mój ulubiony sposób na poprawianie sobie nastroju.

(c) 2006, Ententa. Możesz dowolnie rozpowszechniać tego ebooka w niezmienionej formie, więc **wyślij go swoim znajomym, którzy docenią Cię za praktyczne porady tu zawarte.**

Czytanie inspirujących historii. Wystarczy 10-15 minut czytania na głos jakiejś inspirującej lektury i zapominasz o smutku. Zaczynasz odczuwać, jak budzi się w Tobie życie i chęci do działania. Dostrzegasz wokół siebie wiele ukrytych skarbów, które do teraz skrywały się za zasłoną przyzwyczajenia.

Prawdziwe diamenty: partner, rodzina, znajomi, praca, hobby ... Zaczynasz odczuwać wdzięczność za to co masz. Otwierasz się na nowe możliwości. Dostrzegasz więcej i więcej wspaniałych okazji pozwalających cieszyć się życiem.

Moja ulubiona historia, która często pomaga mi doceniać obecny stan rzeczy, opowiada o perskim rolniku, który wyrusza w świat na poszukiwanie diamentów.

Zapraszam Cię do przeczytania historii, która rozgrzeje Twoją duszę.

## DIAMENTOWE POLA

Nieopodal rzeki Indus mieszkał niegdyś perski rolnik - Ali Hafed.

Posiadał on duże gospodarstwo, w którego skład wchodziły sady, pola uprawne i ogrody. Był bogatym i zadowolonym z życia człowiekiem – jego zadowolenie płynęło z faktu, że był zadowolony z życia.

Pewnego dnia złożył mu wizytę sędziwy kapłan - mędrzec ze wschodu.

Kapłan usiadł przy kominku i opowiedział Ali Hafedowi historię powstania świata. Mówił, że wszechmogący wsunął palec w kłębiącą się mgłę i zaczął powoli obracać. Potem zwiększył szybkość ruchów, aż mgła przeistoczyła się w kulę ognia, która tocząc się przemierzała kosmos, przenikała kłęby mgły pochłaniając wilgoć, która zaczęła się skraplać, a potem spadła na powierzchnię ognistej kuli, chłodząc jej zewnętrzną powłokę.

Kiedy rozpalona masa wytrysnęła, a później szybko się ochłodziła - powstał granit; masa, która oziębiała się wolniej utworzyła srebro. A diamenty (mówił dalej kapłan) są skrzepniętymi promieniami słońca!

Oznajmił jeszcze rolnikowi, że diamenty jako najszlachetniejsze minerały stworzone przez Boga są tak cenne, iż za jeden kamień wielkości kciuka Ali Hafeda można by kupić całe państwo. Gdyby Ali Hafed posiadał kopalnię diamentów, mógłby osadzić swoje dzieci na tronach wszystkich państw świata.

Tej nocy Ali poszedł spać jako biedak - był biedny, ponieważ był niezadowolony z życia, a był niezadowolony z życia, ponieważ myślał, że jest biedny. Przez całą noc nie zmrużył oka. Wciąż powtarzał - Muszę mieć kopalnię diamentów !!!

Następnego dnia obudził kapłana wczesnym rankiem i zapytał:

- Powiesz mi, gdzie mogę znaleźć diamenty?
- Po co Ci diamenty? (rzekł kapłan)
- Chcę być niezmiernie bogaty (przyznał uczciwie Ali Hafed)
- Słuchaj! (rzekł kapłan). Jeśli dotrzesz do rzeki, która płynie pomiędzy wysokimi górami, znajdziesz diamenty. Będą one ukryte w tych piaskach.

(c) 2006, Ententa. Możesz dowolnie rozpowszechniać tego ebooka w niezmienionej formie, więc **wyślij go swoim znajomym, którzy docenią Cię za praktyczne porady tu zawarte.**

- Nie wierzę w istnienie takiej rzeki! (odparł Ali Hafed oczekując dalszych wyjaśnień)
- Zapewniam Cię, że jest wiele takich rzek, wystarczy tylko je odnaleźć.

Ali Hafed podszedł do okna. Utkwił wzrok w szczytach gór, które przylegały do jego posiadłości. W końcu postanowił:

- Wierzę Ci, pójdę!

Sprzedał swoje gospodarstwo, zabrał pieniądze i zostawiwszy rodzinę pod opieką sąsiadów, wyruszył na poszukiwanie diamentów.

Rozpoczął wędrowkę od zbadania najbliższych gór. Potem szukał w Palestynie. Na koniec przemierzył Europę. Kiedy już wydał ostatnie pieniądze, stanął w łachmanach u wód Zatoki Barcelońskiej w Hiszpanii i przyglądał się falom uderzającym o brzeg.

Wkrótce potem ten zrujnowany, nieszczęsny człowiek rzucił się w czasie przypływu w głębinę morza i na zawsze pograżył się w odmętach.

Pewnego dnia człowiek, który zakupił gospodarstwo Ali Hafeda, zaprowadził do ogrodu swojego wielbłąda, aby go tam napoić. Kiedy zwierzę chleptało przejrzystą wodę ze strumyka, następca Ali Hafeda zauważył na białym, piaszczystym dnie strumienia dziwny błysk. Wsunął dłoń do wody i wyciągnął z dna czarny kamień, w którego blasku zawierały się wszystkie kolory tęczy. Zabrał ten osobliwy kamień do domu i położywszy go na obramowaniu kominka, wrócił do swych zajęć.

W kilka dni później złożył mu wizytę ten sam sędziwy kapłan, który tu już niegdyś był. Kiedy starzec zauważył połysk jakiegoś przedmiotu na kominku, szybko ruszył w jego stronę.

- Tu jest diament! (wykrzyknął) Diament! Czy Ali Hafed powrócił?
- Nie (odparł nowy właściciel domu), a to nie jest żaden diament, ot zwyczajny kamień z ogrodu.
- Ja zawsze rozpoznam diament! (upierał się kapłan). Mówię Ci, że ten kamień jest diamentem! Wspaniałym diamentem!

Obaj ruszyli pośpiesznie w stronę strumyka, który przepływał przez ogród. Poruszyli dłońmi biały piasek na dnie i oto znaleźli więcej kamieni, z których każdy był jeszcze piękniejszy i cenniejszy od tego spoczywającego na obramowaniu kominka.

W ten sposób odkryto kopalnię diamentów w Golkandzie - najwspanialszą w dziejach - bogactwem swych skarbów przewyższającą nawet kopalnię srebra w Kimberli.

Przez dziesiątki lat każde wbicie łopaty w dno strumienia lub pobliską glebę, oznaczało wydobycie kolejnych klejnotów, które zdobiły korony monarchów.

Gdyby Ali Hafed pozostał w domu i zaczął kopać w swoim ogrodzie - zamiast tulać się po świecie - stałby się właścicielem diamentowych pól.

Na zakończenie prezent dla Ciebie. Jeśli dzisiaj bardziej niż kiedykolwiek potrzebujesz energii, posłuchaj utworu „Diamenty”. To utwór, który daje potężną dawkę motywacji (inspirowany opowiadaniem „Diamentowe Pola”).

Wyślij wiadomość - darmowy utwór motywacyjny DIAMENTY (mp3) na adres [graozycie@poczta.fm](mailto:graozycie@poczta.fm) i otrzymasz link do darmowego utworu.

Autorem tego artykułu jest Dariusz Skraskowski, certyfikowany Praktyk NLP, autor e-booka "Hipnotyczny telemarketing", twórca „Gry o Życie”

---

Każda pora roku ma swoją energię. Ja jesienią i zimą czerpię ją z kąpieli w jeziorze. Kąpiel taka jest wyjątkowo przyjemna i energetyzująca. Jednak trzeba pamiętać kilku sprawach:

- kąpiel należy poprzedzić krótką rozgrzewką
- właściwa kąpiel składa się z dwóch wejść do wody, odstęp między wejściami ok. 1-2 minuty
- każde wejście do wody trwa ok. 3-5 minut
- drugie wejście jest bajecznie przyjemne
- koniecznie należy zaopatrzyć się w buty w których wejdziemy do wody - specjalne za ok. 50 zł lub zwykłe adidas
- jeżeli nie planujesz moczyć głowy - załóż czapkę

Energetyzujący efekt gwarantowany. Dodatkowo kąpiel hartuje ciało i ducha.

Pozdrawiam  
Tomasz Faron  
[www.LepszySen.pl](http://www.LepszySen.pl)

---

Zima. Wczesnie zapada zmierzch. Długie, ciemne wieczory. Każdy zna uczucie wszechogarniającej melancholii.

Co więc robić? Jak przywrócić sobie do aktywnego życia?

Z praktyki wiem, że planowanie jest w tym wypadku niezbędne.

Zaplanuj swój następny dzień, przygotuj się do niego, zorganizuj sobie czas zanim on nadejdzie.

Moje propozycje:

Weź naturalny olejek eteryczny o zapachu jaki najbardziej lubisz i wybierz się do sauny.

Polecam wylegiwanie się w saunie fińskiej (suchej) przy temperaturze zapewniającej komfort, zbyt wysoka temperatura potrafi zmęczyć. Sauna to prawdziwe odprężenie i wspaniałe wygrzanie organizmu, tak potrzebne w chłodne dni przy niedostatku Słońca.

Więcej informacji i porad na temat korzystania z sauny:

<http://www.bieganie.pl/zdrowie/sauna/index.html>

Zapisz się na ćwiczenia fizyczne, które sprawiają ci przyjemność. Do wyboru: joga, tai chi, qi gong, aerobik, fitness, taniec brzucha, taniec orientalny. Koniecznie opłać abonament za cały miesiąc, to zmotywuje cię do regularnego uczestnictwa w zajęciach.

Kto lubi pływanie, zdecydowanie polecam wykupienie karnetu na basen.

Bardzo ważne są kontakty z ludźmi. Regularnie spotykam się z moimi przyjaciółkami. Umawiamy się wszystkie w ulubionej kawiarni. Nie są to częste spotkania, ale zabawa jest przednia. Warto znaleźć sobie przynajmniej 1-2 osoby do częstszych spotkań.

(c) 2006, Ententa. Możesz dowolnie rozpowszechniać tego ebooka w niezmiennionej formie, więc **wyślij go swoim znajomym, którzy docenią Cię za praktyczne porady tu zawarte.**

Wszelkie działania powinny być zaplanowane co najmniej dzień wcześniej. Kiedy jesteśmy już umówieni, mamy wystarczającą motywację.

Zdarza się, że plany biorą w łeb. Wczoraj wieczorem miałam obejrzeć wspaniałą komedię w telewizji. Zarezerwowałam sobie czas, uporałam się z obowiązkami i kiedy nadszedł wyczekiwany moment, nagle okazało się, że program TV został zmieniony. W takich sytuacjach dobrze mieć pod nosem wypożyczalnię DVD.

Nasze życie jest takie smutne. I sami jesteśmy temu winni, bo nie chcemy cieszyć się życiem. Nie potrafimy uśmiechnąć się, nawiązać rozmowy, miło się odezwać do sprzedawcy w sklepie, do kierowcy, powiedzieć niewymuszone: dzień dobry. A to przecież daje tyle energii. Bezinteresowny telefon do przyjaciółki, kiedy nic od niej nie potrzebujemy, oczywiście uśmiechnięty i entuzjastyczny: cześć co słychać? Musimy się spotkać! Entuzjazm zaraża i wraca do nas spotęgowany! To naprawdę działa.

Przyjemna lektura uspokaja i dodaje energii. Ostatnio czytałam : „Ajurweda. Droga do pełni zdrowia” Roy E. Davis. Przyjemnie się czyta. Książka po prostu emanuje dobrą, uspokajającą energią.

Zapamiętałam z niej szczególnie jedno zdanie: „Unikaj potyczek z negatywnie usposobionymi ludźmi”. To osłabia i odbiera radość życia, pogłębia zły nastrój. I jeszcze jedno przesłanie mi się bardzo spodobało:

„Twoim przeznaczeniem jest szczęście i dostatek oraz długie, zdrowe życie, w czasie którego możesz osiągnąć pełnię duchowego rozwoju. Bardzo piękne i optymistyczne. Miej taki cel, a będziesz o wiele szczęśliwszy i chandra rzadziej będzie cię nawiedzać.”

Milej i niecodziennej lektury dostarczy także moja stronka [www.naturalnie.republika.pl](http://www.naturalnie.republika.pl) . Temat niebanalny i dość intrygujący. Polecam.

Anna Gabriela  
[www.naturalnie.republika.pl](http://www.naturalnie.republika.pl)

---

## **Jak w łatwy i przyjemny sposób odzwyczaić się od picia hektolitrów kawy dziennie.**

Czy znasz taki scenariusz?

Wstajesz rano, za oknem jeszcze szaro, idziesz do kuchni i pierwszą myślą, która przychodzi Ci do głowy jest: „Zaraz zrobię sobie gorącej kawy. Tak, to mnie postawi na nogi”. Mija dzień, a Ty na pytanie, co by tu jeszcze zrobić, odpowiadasz niezmiennie: „Może kawkę?”. Rytm dnia wyznaczany przerwami na kawę. I niby nic w tym złego.

Aż pewnego dnia uświadamiasz sobie, że bez kawy już ciężko funkcjonować. Bez niej trudno wstać i zmotywować się do działania. Bez niej trudno odpoczywać. Bez niej życie takie... nijakie.

Wtedy postanawiasz „Trudno, trzeba ograniczyć kawę!”. Chowasz słoik z kawą głęboko w szafce, przepraszasz się z herbatą i starasz się nie patrzeć, gdy w TV pokazują reklamę Tchibo Exclusive.

Nic nie pomaga świadomość, że kawa szkodzi na żołądek, że wypłukuje z organizmu żelazo, że za bardzo pobudza i potem jest problem z zasypianiem.

Po jakimś czasie wracasz do nawyku i znów rozkosznie wyciągasz się w fotelu z filiżanką pachnącej kawy, chowając głęboko postanowienie zmiany.

Może podobnie jak ja przeglądasz się w tej historii jak w lustrze. Może wiele razy w trosce o swoje zdrowie próbowałeś odzwyczaić się lub ograniczyć kawę. Bez skutku. Ja uwolniłam się od negatywnych skutków kawy dzięki „przypadkowi”.

Pewnego dnia, kilka miesięcy temu odwiedziłam swoją przyjaciółkę. Stojąc na korytarzu prowadzącym do mieszkania poczułam cudowny zapach. Był łagodny a jednocześnie wspaniale pobudzający. Przypominał baśniowy klimat z opowieści Szeherezady. Stałam tak zahipnotyzowana, zastanawiając się, co to za zapach, gdy zza drzwi wychyliła się Dorotka. Jakie było moje zdumienie, gdy okazało się, że zapach pochodzi właśnie z jej kuchni.

„To kawa inka”- powiedziała Dorotka. „Kawa inka, niemożliwe?” odparłam, bo kawa zbożowa kojarzyła mi się zawsze z bezpostaciowym, bezsmakowym i totalnie bezzapachowym płynem podawanym na kolonijnych śniadaniach.

„To kawa przygotowana według chińskiej kuchni Pięciu Przemian, spróbuj” – powiedziała i nalala mi filiżankę ciemnozłotego i aromatycznego płynu.

Kawa smakowała wyśmienicie. Czar cynamonu pomieszany z ciepłym imbiru i kardamonu od razu podbił moje serce. „Chińczycy to geniusze”- stwierdziłam dopijając ostatni łyk kawy – „Jak się ją robi?”

Otóż w dużym garnku...

Zanim jednak zdradzę Ci sekret owej kawy, powiem kilka słów na temat kuchni Pięciu Przemian. Odżywianie zajmuje szczególną rolę w medycynie chińskiej. Dzięki jedzeniu możemy nie tylko dodawać sobie energii, ale także się leczyć.

Chińczycy wierzą, że do życia potrzebujemy określonej ilości energii, która nieustannie krąży w naszym ciele. Energia ta zwana czy jest dostarczana do organizmu przez oddech oraz z pożywieniem. Oznacza to, że nasze zdrowie zależy od tego, jak oddychamy i co jemy.

Obserwując naturę chińczycy dostrzegli w niej pięć stale powtarzających się cykli: wiosna – drzewo, lato – ogień, jesień – metal, zima – woda i piąty, stale obecny – ziemia. Cykle te zwane Przemianami są obecne we wszystkim, co istnieje, także w naszym ciele i pokarmach.

Drzewo – wiosna – wątroba – smak kwaśny  
Ogień – lato – serce – smak gorzki  
Ziemia – późne lato – żołądek – smak słodki  
Metal – jesień – płuca – smak ostry  
Woda - zima – nerki – smak słony

(c) 2006, Ententa. Możesz dowolnie rozpowszechniać tego ebooka w niezmięnionej formie, więc **wyślij go swoim znajomym, którzy docenią Cię za praktyczne porady tu zawarte.**

Wszystkie pokarmy oraz przyprawy zostały zaklasyfikowane do danej przemiany na podstawie dominującego smaku. Ziemniak ma słodkawy posmak i jest z przemiany Ziemi a pomidor jest lekko kwaśny i wchodzi do przemiany Drzewa.

Przygotowując posiłek dodajemy składniki według kolejności Przemian. Możemy zacząć w dowolnym miejscu, lecz zawsze posuwamy się zgodnie z cyklem drzewo – ogień – ziemia – metal – woda.

Przygotowując np. jajecznicę rozgrzewamy patelnię (ogień), wlewamy olej i dodajemy jajka (ziemia). Potem przyprawiamy do smaku pieprzem (metal) i solą (woda).

Po dodaniu składnika danej przemiany czekamy ok. 1-2 minuty przed dodaniem kolejnej. Odżywiając się według Pięciu Przemian dobieramy produkty spożywcze zgodnie z naszymi potrzebami i porami roku. Na chłodne ranki i wieczory polecam aromatyczną kawę inkę, która skutecznie zastąpi kawę naturalną.

A oto przepis, na który czekasz z niecierpliwością.

W garnku gotujemy wodę (tyle, ile kawy chcemy uzyskać plus dodatkowe pół szklanki) i dodajemy rozpuszczalną kawę inkę (ogień). Po minucie dodajemy cynamon (ziemia) i cukier trzcinowy, jeśli kawa ma być słodka. Potem wrzucamy kardamon i plasterki imbiru (metal). Jeśli mamy ochotę na odrobinę goryczy dodajemy kilka goździków. Możemy zakończyć na tej przemianie i uzyskać mocno energetyzującą i rozgrzewającą kawę. Jeśli wody jest za mało lub kawa jest za mocna dolewamy zimnej wody (woda).

Mam nadzieję, że pięcioprzemianowa kawa przypadnie Ci do gustu i doda energii w jesienne dni.

Katarzyna Szafranowska

[www.synergia.org.pl](http://www.synergia.org.pl)

---

#### 1. Naświetlanie.

Psycholodzy twierdzą, że światło jest bardzo ważne w życiu i jego brak powoduje odwet w postaci obniżenia koncentracji, rozdrażnienia i zmniejszoną wydajnością w pracy. Dlatego w te jesienne wieczory polecam naświetlanie lampą antydepresyjną.

Inną - bardzo przyjemną - formą poboru światła jest solarium, które nie tylko ubierze Cię w piękną opaleniznę, ale i doda uśmiechu na twarzy.

#### 2. Ruch.

Po 20 minutach wysiłku fizycznego, organizm wytwarza "rozweselacze", np. dopaminę zwaną "hormonem szczęścia". Ruch można połączyć z kolejną metodą na poprawę nastroju.

#### 3. Muzyka.

Z pewnością już wiesz jak energiczne utwory potrafią naładować akumulatory.

#### 4. Zdrowe odżywianie.

(c) 2006, Ententa. Możesz dowolnie rozpowszechniać tego ebooka w niezmienionej formie, więc **wyślij go swoim znajomym, którzy docenią Cię za praktyczne porady tu zawarte.**



Obowiązuje zasada: "jesteś tym, czym jesz".

5. Aromaterapia.

Kąpiel z olejkami, dobranymi do indywidualnych potrzeb potrafi zdziałać cuda. Jeśli żyjesz w biegu, kropelka ulubionych perfum także wzbudzi pozytywne vibracje.

6. Otaczanie się miłymi ludźmi i przyjaznymi przedmiotami.

miej przy sobie przedmioty, które wiążą ze sobą pozytywne wspomnienia. Rzut oka na zdjęcie ukochanej osoby przywoła klimat wspólnych chwil. Nie zawsze istnieje możliwość odcięcia się od maruderów i malkontentów, więc polecę Ci kolejną metodę.

7. Nauka panowania nad emocjami.

Kontrolowanie emocji jest prawdziwą sztuką, ale możliwą do nauczenia. W zetknięciu z negatywną energią spotykanych ludzi, nie pozwól na zarażenie się nią. Stwórz barierę, wyobrażając sobie szybę, dzielącą Cię od pesymisty, pozostając w pozytywnym nastroju.

8. Zakochaj się.

Z zakochaną osobą żadne jesienno- zimowe smęty nie mają szans.

9. Derpim lub Persen to ziołowe poprawiacze nastroju.

Anna Nagas, grafik, rysownik, satyryk i autorka książki "Odchudzanie na wesoło" :)

Jeśli by pasowało do e-booka, to można okładkę obok mojej opinii wkleić, do pobrania stąd:

<http://www.amber.sm.pl/ksiazka.php?indeks=002669>

---

Witam

Na stronie <http://www.swiatlo.tak.pl/artykuly/depresja-zimowa/depresja.php> jest artykuł "Depresja zimowa a światło".

A o sezonowym obniżeniu nastroju (w dkrócie SAD) jest również wątek na forum

<http://www.swiatlo.tak.pl/forum/viewtopic.php?id=298>

To jest ciekawe i prawdziwe.

Pozdrawiam

Przemysław Oziemblewski

Witam!

Może troszkę poniewczasie, ale miałam chandrę....

i poddałam się...

Być może wcale nie trzeba na siłę motywować się.

Być może ta przez ta chandra chce nam coś powiedzieć.

Może chce, żebyśmy wsiedli do pociągu "bylejakiego",

byle coś zmienić, coś przemyśleć. Może nawet coś małego.

Pracuję ostatnio dużo i chyba dlatego miałam tę chandrę.

Bo nie miałam czasu na własne myśli.

Poddałam się sennemu listopadowi, zaakceptowałam swoją chandrę,

(c) 2006, Ententa. Możesz dowolnie rozpowszechniać tego ebooka w niezmienionej formie, więc **wyślij go swoim znajomym, którzy docenią Cię za praktyczne porady tu zawarte.**

poleżałam jeden dzień, przeczytałam "Anię z Zielonego Wzgórza"  
(wiem wiem...)

I tak się zastanowiłam, teraz w dobie pralek, zmywarek, samochodów -  
gdzie się podział ten czas, który oni mieli,  
żeby pójść na spacer po klonowych zagajnikach?  
Żeby POPLOTKOWAĆ( a co to takiego...) z sąsiadką?  
żeby uszyć RECZNIE kołdrę?

Muszę przyznać, że klonowe zagajniki jakoś zniknęły z peryferii  
mojej świadomości, a jednak przypomnienie sobie, że mogą istnieć  
była dla mnie pocieszeniem, że mogą istnieć choćby w mojej wyobraźni.  
"Fantazjoterapia" może to jest ta potrzebna terapia :-)

Pozdrawiam serdecznie

A.Gozdecka

(strona [www.malarstwodlaciebie.pl](http://www.malarstwodlaciebie.pl) - lada dzień się pojawi ;-)

ps. magnez pomaga ;-)

---

Przedstawiam Tobie mój sposób na chandrę :)  
Jest zaskakująco prosty. Może jeszcze się przyda,  
jak również zezwalam na podpisanie go moim imieniem  
i nazwiskiem, stroną [www](http://www.exploder.pl).

Niektórzy mają zapisane swoje biznesowe jak i osobiste cele.  
Ja w momentach chandry czy innego życiowego przytłoczenia  
po prostu po nie sięgam. Samo wyobrażenie ich jako osiągniętych  
sprawia, że czuję się znacznie lepiej.  
W sytuacjach ciężkich pytam się siebie samego "czy to zdarzenie,  
to samopoczucie jest na tyle istotne bym przestał robić  
to, co naprawdę mi sprawia przyjemność?  
Mówiąc szczerze to pytanie załatwia sprawę.

Pozdrawiam serdecznie

Łukasz Sebestyański | [lukasz@exploder.pl](mailto:lukasz@exploder.pl)

<http://www.exploder.pl>