



SZKOŁA SAMODYSCYPLINY MIŁOŚCI

# 10 KROKÓW SAMODYSCYPLINY MIŁOŚCI



Esencja Samodyscypliny Miłości  
w 10 konkretnych krokach.

Aleksandra Murphy  
08/2024

|              |    |
|--------------|----|
| Powitanie    | 03 |
| Wprowadzenie | 04 |
| Krok 1       | 10 |
| Krok 2       | 22 |
| Krok 3       | 27 |
| Krok 4       | 32 |
| Krok 5       | 39 |
| Krok 6       | 44 |
| Krok 7       | 49 |
| Krok 8       | 54 |
| Krok 9       | 62 |
| Krok 10      | 67 |
| Wsparcie     | 73 |
| Chcę więcej  | 74 |
| Kontakt      | 75 |



## Witaj Wyjątkowy Człowieku!



Gratuluję Ci podjęcia decyzji i życzę rozmachu  
w **TWORZENIU** lepszego życia.

Ten program ma pomóc Ci stawać się pełną ekspresją siebie  
dzięki robieniu małych kroków każdego dnia.

Jesteś wyjątkowy, niepowtarzalny, a Twoja wartość jest stała,  
bezwzględna i nadana przez Boga, a nie przez ludzi,  
osiągnięcia, tytuły czy status.  
Nigdy o tym nie zapominaj!

Życzę Ci **odwagi, rozmachu i cierpliwości** do samego siebie.  
Jestem z Tobą sercem.

*Aleksandra Murphy*

# FILOZOFIA SAMODYSCYPLINY MIŁOŚCI

1. Moje życie i każdego innego człowieka jest darem od Boga.  
On stworzył mnie na swój obraz i podobieństwo, ale odebrał sobie prawo decydowania o moim życiu. **On jest Panem życia, ale nie jest Panem mojej wolności**, ona należy tylko do mnie i to ona jest pierwiastkiem tworzącym moje życie każdego dnia.  
Ja jestem w pełni odpowiedzialny za moje życie.
2. To Bóg stworzył mnie z miłości i dla miłości. Rodzice tylko przekazali to życie. Człowiek sam nie jest w stanie stworzyć żyjącej komórki, może ją pomnażać, modyfikować i klonować, ale twórcą życia jest Bóg. **Moją fundamentalną tożsamością jest bycie Dzieckiem Boga, który mnie kocha.**
3. Każdy dostaje od Boga tyle samo: życie, wolność i wartość bezwzględną. Wszystko inne jest dodatkiem i ode mnie zależy czy wydarzenia mojego życia uczynię motywacją do robienia dobra, czy wymówką do bierności i pomnażania zła. Nie do mnie należy szukanie odpowiedzi na zbyt trudne pytania, "dlaczego stało się to, co się stało?". Do mnie należy **akceptacja** tego, co się stało i **szukanie** jak najlepszego sposobu życia z tym co się stało.
4. **Życie w pełni** to stanie jedną nogą w teraźniejszości, smakowanie i wykorzystywanie tego momentu, bycie uważnym na tu i teraz a drugą nogą w przyszłości, widząc swój cel, wyznaczający kierunek i rysujący wizję rozpalającą pasję życia.
5. Ludzie mają prawo myśleć, mówić i robić to, co chcą tak samo, jak ja. Wszyscy jesteśmy wolni. **Do mnie należy wybór postawy**, jak się do tego ustosunkuję. Od mojego nastawienia zależy mój pokój wewnętrzny i moje zdrowie psychiczne. Ja jestem po pierwsze odpowiedzialny za stawianie granic zła i dbanie o własne światło. Człowiek dorosły świadomie wybiera środowisko, w którym przebywa.

6. Dbanie o ciało to podstawowy, codzienny obowiązek człowieka żyjącego w godności królewskiej. Małe, przyziemne elementy, takie jak: treść i częstotliwość jedzenia, godziny spoczynku i pobudki, jakość i częstotliwość ruchu są podstawą **wyrażania szacunku do daru ciała**.
7. Żadne dobro nie jest oczywistością i za wszelkie dobro wybieram być wdzięczny. Za wszelką ludzką życzliwość **chcę dziękować** i nie doszukiwać się drugiego dna.
8. Szanuję kryzysy. To w nich, dzięki mojej wolnej woli, w ciszy i ukryciu dokonuję w sobie zmiany na lepsze, która z czasem zaczyna być widoczna dla innych. Sukces tylko manifestuje moją wewnętrzną zmianę, z kolei **kryzys ją powoduje i prowokuje**.
9. Życie nie ma jednej definicji i nie jest z góry ustalone dla nikogo. Bóg daje surowy materiał, z którego człowiek tworzy swoje życie poprzez **codzienne, małe wybory**.
10. Ten, kto szuka znajduje, dlatego tak ważne jest to, czego się szuka. Jeżeli szukam problemów, wymówek, zła w sobie, ludziach i świecie to znajdę je z pewnością. Jeżeli szukam **rozwiązań, motywacji do działania, dobra w sobie, ludziach i świecie** to także znajdę je z pewnością.
11. Tak jak po nocy przychodzi dzień a po zimie wiosna, tak w życiu stale przeplatają się ze sobą dobre i złe czasy, radość i smutek, żal i satysfakcja. Warto jak najwcześniej uczyć się akceptacji i przeżywania ciemności i bólu, który jest życia stałym elementem, **bez znieczulenia, bez uciekania**, żeby nie wpaść w klatkę zakłamania i iluzji a ostatecznie zatracenia siebie.

12. Każdy człowiek wybiera swoją postawę względem życia.  
Jestem albo jego ofiarą, albo liderem.  
To ja wybieram czy życie dzieje się dla mnie, czy przeciwko mnie.  
Każdy człowiek wybiera swój trud.  
Można **wybrać trud lidera, albo trud ofiary**.  
Albo wybieram trud budowy życia opartego na własnych wartościach i według własnych pragnień, albo trud znoszenia życia opartego na gonitwie za ludzką aprobatą, iluzji, lęku i stereotypach.  
Człowiek może być twórcą przyszłości lub odtwórcą przeszłości.
13. Wysiłek jest tak samo ważny i dobry jak odpoczynek, ale ich proporcje mogą być różne dla różnych ludzi, w różnych okresach życia. **Na wszystko jest czas** i każdy powinien oceniać ten stosunek indywidualnie.
14. Żaden sukces nie czyni mnie lepszym od innych, tak jak żadna porażka nie czyni mnie od nich gorszym. Moja wartość jest **stała, bezwzględna i bezcenna**, nadana przez Boga, a nie przez człowieka czy ilość pieniędzy, rozmiaru, tytułów, porażek itd.
15. Dziecko nie ma wyboru - dorosły ma. Dojrzałość i dorosłość jest braniem **maksymalnej odpowiedzialności** na siebie. Tym bardziej jestem dojrzały, im mniej zrzucam winę na okoliczności i innych ludzi a bardziej skupiam się na wyborze swojej postawy i reakcji względem tego co jest.
16. Szczęście to bycie skupionym na dobru, nawet jeśli zło atakuje z każdej strony. **Szczęście to skutek uboczny życia z sensem**, byciu oddanym ważnej dla nas sprawie i ludziom..

Nikt nigdy nie będzie doskonały.  
Liczy się **PROGRES**, a nie stan doskonałości,  
który każdy i tak mógłby zdefiniować  
na swój indywidualny sposób.  
Obiektywna doskonałość nie istnieje.

Skupienie na szukaniu i mnożeniu dobra  
na swój unikatowy sposób,  
w totalnej akceptacji tego kim się jest,  
w zupełności **wystarczy do pełni szczęścia.**

Trwaj!

# Ten program jest dla Ciebie, jeśli:

## **Chcesz zmienić SIEBIE, a nie innych:**

jeżeli chcesz się zmienić tylko dlatego, żeby komuś coś udowodnić lub myślisz, że Twoja transformacja na pewno zmieni Twojego męża, matkę, szefa to wstrzymaj się. Ty tak naprawdę nie chcesz zmienić siebie tylko innych i ten program nie jest dla Ciebie.

## **Bierzesz PEŁNIE odpowiedzialności na siebie:**

Już wiesz, że to nie sprawa Twoich rodziców, dziadków, genów, państwa, rządów, żony, szefowej, ale Twoja. Już nie zwalasz na innych, tylko bierzesz to co Twoje w swoje ręce i idziesz zmieniać się na lepsze.

## **Zaczynasz od DZIŚ:**

Jeśli bierzesz się "od jutra", to nie bierzesz się w ogóle. Jeżeli TU I TERAZ jest dla Ciebie niewystarczające, to żadne jutro nie wystarczy.

Czas jest teraz i albo to bierzesz i zaczynasz od dziś, na tyle ile możesz, albo ten program nie jest dla Ciebie.

# Jak robi się ten program:

- **Słuchasz nagrania** - zawsze robisz notatki i wcielasz w życie tak dużo jak to możliwe w Twojej sytuacji. Liczy się długoterminowość, jakość i konsekwencja, a nie szybkie zrobienie wszystkiego naraz.
- **Metoda na już:** Możesz wysłuchać wszystkich kroków naraz i zacząć wcielać w życie wszystko od razu, a później wracać do nagrań tyle razy, ile potrzebujesz w celu odświeżenia wiedzy i nowego spojrzenia.
- **Metoda małych kroków:** Możesz przeznaczyć sobie jeden tydzień albo jeden miesiąc na dany krok i stopniowo wprowadzać zmiany z każdym krokiem.
- Możesz **dołączyć** do społeczności Szkoły Samodyscypliny Miłości (poprzez subskrypcję) i dzielić się swoim procesem, na forum grupy, przeznaczając 1-2 posty na dany krok.
- Możesz **dołączyć** do małej grupy on-line lub stacjonarnie w zależności od dostępności lidera/liderki (więcej informacji uzyskasz pisząc maila: [kontakt@aleksandramurphy.pl](mailto:kontakt@aleksandramurphy.pl))
- Program jest przewidziany na minimum jeden rok rzetelnej pracy ze sobą z zaproszeniem do kontynuowania jej z odpowiednią **personalizacją i modyfikacją** w obrębie poszczególnych kroków.

KROK

# 01

---

## Jedz zdrowo

“Człowiek nie żyje, aby jeść, ale je, aby żyć”  
*Sokrates*

# **Ciało to proces, jest zbudowane z tego co zjadłeś i wypiteś**

Jeżeli chcesz żyć lepiej - musisz jeść lepiej.

To jest absolutna podstawa trwałej zmiany Twojego życia na lepsze,  
fundament zdrowia psychicznego i fizycznego.

Może nie masz siły żyć, myśleć, doskwiera Ci mgła mózgowa,  
nie masz cierpliwości do dzieci, tracisz zainteresowanie swoją pasją,  
rozwala Ci się związek, chcesz zmienić pracę,  
doświadczasz największego kryzysu w swoim życiu albo bankrutujesz.

Nieważne co się dzieje,

ważne, że Ty zdecydowałeś się na pracę nad sobą.

Po pierwsze potrzebujesz zdrowszego, lepiej funkcjonującego ciała,  
bo to ono daje Ci energię do działania, to CIAŁEM ŻYJESZ.

Potrzeba poprawić metabolizm,

zrzucić ewentualny nadmiar tłuszczu,

zbudować zdrowe mięśnie

i odzyskać vitalność.

Zaczynamy od talerza, bo tu zaczyna się nasze zdrowie lub choroba,  
energia lub jej brak.

## **Krok I Samodyscypliny Miłości**

**to 3 miesięczny detoks od cukru i wysoko przetworzonego jedzenia  
oraz następujące po nim 9 miesięcy wprowadzania zdrowych  
węglowodanów i budowania zdrowego stylu odżywiania.**

## KROK 1

Poniżej znajdziesz dwie listy produktów na TAK (do jedzenia) i produktów na NIE (eliminacja) oraz konkretne punkty działania. Z czasem wszystko stanie się dla Ciebie jasne. Będziesz wiedzieć czego i ile potrzebuje Twoje ciało. Póki co, postaw PIERWSZY KROK i zacznij.

Na przestrzeni ostatnich kilku lat, ten plan, w różnych odstępach i delikatnie zmienionych formach, zastosowało już tysiące ludzi, zmieniając swoje życie na lepsze.

Po tym roku, będziesz mieć szkic tego co Ci służy, doświadczysz wolności od cukru i będziesz kontynuował personalizację swojego nowego, zdrowego stylu odżywiania. Nie ma jednej recepty dla wszystkich, ale jest wspólny dla wszystkich start.

## Do czego prowadzi ten krok?

- Poprawa zdrowia metabolicznego.
- Regulacja apetytu, większe poczucie nasycenia.
- Poprawa kompozycji ciała.
- Eliminacja mgły mózgowej i poprawa wszystkich funkcji mózgowych.
- Poprawa samopoczucia, jakości snu i regeneracji.

## Sprawdź swój stan zdrowia zanim rozpoczniesz program.

Warto wiedzieć, jak się ma Twój stan zdrowia zanim zaczniesz cokolwiek zmieniać. Zapraszam Cię do zrobienia badań z poniższej listy **przed rozpoczęciem programu**, a następnie do ich powtórzenia po 6 i 12 miesiącach. Polecam Ci badać się regularnie, minimum 1-2 razy w roku.

1. Glukoza na czczo.
2. Trójglicerydy na czczo.
3. Hemoglobina glikowana HbA1C.
4. Cholesterol HDL.
5. Lipidogram. (Wyliczenie stosunku całkowitego cholesterolu do cholesterolu HDL)
6. Obwód pasa.
7. Ciśnienie krwi.

### Normy:

1. 70-99 mg/dl (3,9-5,5 mmol/l)
2. Poniżej 150 mg/dl
3. Poniżej 5,7%
4. Mężczyźni powyżej 40 mg/dl, kobiety powyżej 50 mg/dl
5. Stosunek całkowitego cholesterolu do HDL poniżej 3,5:1
6. Mężczyźni poniżej 94, kobiety poniżej 80
7. 120/80 mmHg

Jeżeli nie jesteś pewien/pewna czy detoks od cukru jest dla Ciebie lub masz jakiegokolwiek wątpliwości proszę skonsultuj się z lekarzem zanim rozpoczniesz program, przedstawiając mu niniejszy plan.

# DETOKS OD CUKRU



Zapraszam Cię na 3 miesięce detoksu od cukru i wysoko przetworzonego jedzenia i picia. **Listę produktów znajdziesz poniżej.** Eliminujesz przetworzone węglowodany, alkohol, śmieciowe jedzenie z długimi składami, produkty mączne, cukier, słodkie napoje, słodziki i inne.



Spożywasz 2-4 posiłki dziennie do syta, bez podjadania między nimi.



Zwiększasz spożycie białka, celujesz na 30-50 gramów białka pochodzenia zwierzęcego na posiłek, tak, aby dziennie zjeść min 100g białka.



Zwiększasz ilość warzyw na talerzu (surowe/gotowane).



Dokładasz produkty sfermentowane do pierwszego i ostatniego posiłku (np. kapusta kiszona, szklanka zakwasu z buraków, kefir, kimchi, ogórki kiszone itp.).



Wprowadzasz 10-godzinne okno żywieniowe. To oznacza, że spożywasz swoje posiłki w oknie czasu 10 godzin na dobę, np. jeśli Twój pierwszy posiłek spożywasz o godzinie 9:00 rano, to oznacza, że Twoje okno zakończy się o godzinie 19:00, czyli ostatni posiłek będziesz jadł około 18:30. Dzięki temu zaoferujesz swojemu ciału 14-godzinną przerwę od przyjmowania pokarmu, co umożliwi mu głębszą regenerację i regulację każdego układu.

## Kolejne miesiące po detoksie.



Pierwszy posiłek pozostaje białkowo-tłuszczowy, z kolei do kolejnych, popołudniowych posiłków możesz dokładać porcję zdrowych węglowodanów (patrz lista).



Manipulujesz oknem żywieniowym według własnych potrzeb i dynamiki życia. Czasami okno 10-godzinne wydaje się być za długie, czasami za krótkie, tutaj zaczyna się etap Twojej świadomej, uważnej współpracy z własnym ciałem. Najważniejsze jest, aby nie zamykać okna za późno (warto zakończyć jedzenie 2-3 godziny przed snem) oraz nie otwierać za wcześnie (mniej niż godzina od przebudzenia).



Jeżeli decydujesz się na deser, upewnij się, że najpierw dostarczysz organizmowi odpowiednią porcję białka i warzyw.

# ZMIANA PRZEKONAŃ

## stare

Nie da się żyć bez cukru,  
to jest za trudne.

Nie wyobrażam sobie kawki bez  
ciasta. To takie przykre, że to,  
co najlepsze, jest zakazane.

Słodycze są zakazane,  
nie mogę ich jeść.

Boję się, że znowu nie wytrwam  
i zaliczę kolejną porażkę.

Zdrowe odżywianie jest nudne.

Zdrowe odżywianie jest za drogie.

Czuję, że tracę całą przyjemność życia  
nie jedząc tego, co lubię.

## nowe

Zdrowe odżywianie to sposób  
na piękne i pełne energii życie.

Wiem, że mogę jeść wszystko i nic nie jest  
zakazane. Wyobrażam sobie wolność  
i lekkość w wybieraniu tego co mi służy.

Nie ma produktów zakazanych,  
jest tylko mój wolny wybór.

Pamiętam o tym, że żaden błąd  
ani chwilowa słabość mnie nie dyskwalifikują,  
kluczem jest moje mocne DLACZEGO  
(indywidualna motywacja zmiany), uważność,  
szybkie powstawanie po upadku  
i wybaczenie sobie na bieżąco.

Zdrowe odżywianie jest pyszne  
i satysfakcjonujące.

Zdrowe odżywianie sprawia, że jestem syty  
na dłużej co eliminuje zbędne wydatki  
na produkty pełne pustych kalorii.

Chcę polubić to, co mnie odżywia.  
Pamiętam, że podejmowanie trudnych  
wyborów to dla mnie czysty zysk, życie na  
własnych warunkach smakuje coraz lepiej...

# DETOKS OD CUKRU - lista na TAK

## OLEJE/TŁUSZCZE DO OBRÓBKİ CIEPLNEJ i nie tylko

Oliwa extra virgin (krótkie smażenie na wolnym ogniu),  
smalec, masło klarowane (do smażenia),  
olej kokosowy, masło (masło nie nadaje się do smażenia).

---

## ORZECZY I NASIONA

migdały, orzechy włoskie, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, orzechy laskowe,  
pistacje, orzechy makadamia, kokos, siemię lniane, nasiona konopii,  
babka płesznik, białko konopne w proszku

---

## NAPOJE ROŚLINNE

mleko kokosowe (najlepiej z puszki, bez emulgatorów, w składzie sam kokos  
i woda), napój migdałowy bez cukru, napój konopny bez cukru

---

## OCET

naturalny, niefiltrowany, w szklanej butelce. Warto używać np. octu jabłkowego  
jako dodatku do sałatki

---

## NABIAŁ (jeśli tolerujesz)

ser żółty wolno dojrzewający (np. cheddar), parmezan, kefir, zsiadłe mleko,  
śmietana, ser kozi, owczy np. feta, mozzarella, twaróg, serek wiejski,  
pełnotłusty jogurt naturalny

---

## ZIOŁA

wszystkie, które znasz i lubisz, świeże i suszone

---

## OWOCE

Jako dodatek do posiłku. Limonka, cytryna, jagody, borówki, maliny.  
Zrezygnuj ze słodkich egzotycznych owoców w okresie detoksu.

---

## RYBY I OWOCE MORZA

dziki łosoś, sardynki, sardele, śledzie, makrele, małże, przegrzebki, ostrygi, kalmary

---

# DETOKS OD CUKRU - lista na TAK cd.

## WARZYWA

awokado, oliwki, warzywa krzyżowe, brokuł, brukselka, kalafior, kapusta pekińska, fasolka szparagowa, boćwina, rukola, rukiew wodna, kapusta warzywna pastewna, kalarepa, jarmuż, kapusta biała, czerwona, cykoria, cukinia, pomidory, ogórki, seler naciowy, cebula, por, szczypior, cebula szczypiorowa, cykoria sałatowa, marchew, natka marchwi, karczochy, rzodkiewka, rzodkiew japońska, topinambur, kolendra, szparagi, czosnek, zielone warzywa liściaste, sałata rzymska, sałata siewna, sałata masłowa, sałata escarole, szpinak, liście mniszka, koper włoski, natka pietruszki, rzeżucha, rukiew wodna, algi, wodorosty, grzyby.

---

## MIĘSO i JAJA

wołowina, jagnięcina, dziczyzna, drób, wieprzowina, podroby (wątróbka, serca), jaja, kiełbasy i parówki z jak najkrótszym składem

---

## PRODUKTY SFERMENTOWANE

kapusta kiszona, ogórki kiszone, kimchi, zakwas buraczany, inne warzywa fermentowane, kefir

# DETOKS OD CUKRU - lista na **NIE**

## WYSOKOPRZETWORZONE PRODUKTY Z MĄKI i nie tylko.

chleb, makarony, bułki, słodkie bułki, tortille itp., słodyczne, ciasta, przekąski, krakersy, chipsy, płatki

---

## WYSOKOSKROBIOWE WARZYWA

ziemniaki, kukurydza, strączki

---

## SŁODKIE NAPOJE

soki i napoje owocowe, napoje gazowane, energetyki itp. włącznie z napojami typu "zero".

---

## ALKOHOL

wszystkie rodzaje

---

## SŁODZIKI

aspartam, sukraloza, sacharyna i inne

---

## NABIAŁ

mleko, produkty odtłuszczone, jogurty słodzone

---

## ZBOŻA

pszenica, owies, komosa ryżowa, żyto, bulgur, orkisz, kasze, ryże

---

## OLEJE

rzepakowy, sojowy, kukurydziany, warzywny, bawełniany, słonecznikowy, z pestek winogron, margaryny

## KROK 1

# LISTA ZDROWYCH WĘGLOWODANÓW PO DETOKSIE

## OWOCE

traktowane jako naturalny deser, dodatek

---

## KASZE I PSEUDOSZBOŻA

gryczana, jaglana, sorgo, komosa ryżowa

---

## RYŻ

biały, brązowy, czerwony, czarny, dziki

---

## CHLEB NA ZAKWASIE

w zależności od tolerancji na gluten i zboża w ogóle jako mały dodatek do posiłku

---

## STRĄCZKI

w zależności od tolerancji na lektyny zawarte w strączkach, jako dodatek do posiłku, ciecierzycę, soczewicę w formie nieprzetworzonej lub w formie mącznej (makarony)

---

## MIÓD

spożywany w niewielkich ilościach

## KROK 1

# Przykłady 30 gramów białka na posiłek.



ok. 120g wołowiny



3 szklanki  
rosółu/wywaru



4-5 jaj



ok. 10 krewetek  
tygrysich



100 g piersi z kurczaka



ok. 150g dorsza



ok. 200 g twarogu



ok. 150 g łososia



ok. 200 g fety

moje notatki

## KROK 1

KROK

# 02

---

## Ruszaj się

“Nie możesz zmienić kierunku wiatru, ale możesz dostosować ustawienia swoich żagli, aby dotrzeć tam, gdzie chcesz”

*Jimmy Dean*

# Bez zdrowych mięśni nie ma zdrowia psychicznego ani fizycznego

## II krok Samodyscypliny Miłości

**to ruch, a dokładnie minimum 30 minut spaceru  
oraz minimum 1 trening siłowy w tygodniu.**

Dlaczego?

Ponieważ bez ruchu i skurczów mięśni, Twój mózg będzie się szybciej degenerował i kurczył, a Ty coraz bardziej zatracasz.

A jak przestaniesz kojarzyć, pamiętać, łączyć kropki, mieć pomysły, krytycznie myśleć, to jaki **wpływ** będziesz mieć na swoje życie, na swoje problemy i marzenia?

Bardzo mały a wkrótce żaden.

Dlatego przygotuj sobie wygodne buty i **do dzieła.**

Zapraszam Cię do wdrożenia większej ilości ruchu dla poprawy całokształtu zdrowia psychicznego i fizycznego.

Twoje mięśnie to około 40% masy ciała (choć u niektórych niestety o wiele mniej ze względu na bierność) - to prawie połowa Twojej wagi!

Mięśnie to nie tylko możliwość poruszania się i piece do spalania kalorii dla odchudzających się. Mięśnie, to magazyny materiałów budulcowych dla wszystkich narządów! Mięśnie wspólnie stanowią największy organ metaboliczny w ciele, aż w 80% odpowiedzialne za wychwyt glukozy z krwi. Stanowią kluczowy element zdrowia gospodarki glukozowo-insulinowej, która dzisiaj jest niebezpiecznie zachwiana u rosnącej liczby ludzi.

Zdrowe mięśnie to silniejsze kości, to szybsze gojenie się ran, to lepszy nastrój i koncentracja, to większa odporność psychiczna, to stabilny apetyt i zwolnione procesy starzenia.

Zdrowe mięśnie to klarowność myślenia i **większa motywacja** do działania, większe poczucie pewności siebie i odwagi.

## Do czego prowadzi ten krok?

- Poprawa zdrowia metabolicznego
- Poprawa myślenia, pamięci i wszystkich funkcji kognitywnych
- Większa stabilność emocjonalna
- Większa odporność na stres
- Jędrniejsze i ładnie wyglądające ciało
- Poprawa samopoczucia
- Lepszy sen

# Wskazówki



Spacer możesz robić wszędzie, nie ograniczaj się, jeśli nie masz blisko siebie lasu ani parku. Nie szukamy idealnych okoliczności, zaczynamy tam, gdzie jesteśmy.



Akcesoria, które mogą Ci pomóc w trenowaniu siłowo w domu to gumy, taśmy, hantle, kettlebell i inne.



Jeżeli nie wiesz, gdzie zacząć zapraszam na moją platformę ([www.aleksandramurphy.pl](http://www.aleksandramurphy.pl)) gdzie znajdziesz mobilizacje 10 i 30 minutowe. Są to treningi w dużej mierze na masie własnego ciała, ale także z gumami oporowymi, hantlami i innymi akcesoriami.



Trening siłowy możesz robić w domu, w terenie, na siłowni, na sali fitness. Jeżeli masz możliwość zainwestuj w trenera personalnego i poproś o pokierowanie Twoim treningiem i nauczanie Cię świadomego wykonywania ćwiczeń.

# moje notatki

## KROK 2

KROK

# 03

---

## Szanuj rytm dobowy

“Wszystko ma swój czas,  
i jest wyznaczona godzina  
na wszystkie sprawy pod niebem”  
*Koh 3, 1*

# Nocą dnia nie nadrobisz

Dzień jest od działania, noc jest od odpoczynku i spania.  
Tak, wielkie uproszczenie, ale życie jest proste jakkolwiek chcielibyśmy je skomplikować. Człowiek XXI wieku poczuł i zrozumiał, że może wszystko. Zapłacić rachunki o 2 w nocy, zjeść kolację o północy, spać do 11 w dzień, pracować bez wychodzenia z domu, pracować na trzy zmiany, robić więcej wtedy, kiedy chce i jak chce...

A później przychodzą choroby. Z tej napędzanej rozwojem technologicznym i pychą maszyny najczęściej wrywa nas diagnoza, utrata bliskiej osoby, problemy finansowe, małżeńskie, rozwód, zdrada...

I zaczynamy pytać "dlaczego?"

...i **dobrze, że w końcu przychodzi ten moment!** Nie mam zamiaru nawet próbować odpowiadać na Twoje "dlaczego to się stało albo dzieje?", ale mam dla Ciebie

**krok III Samodyscypliny Miłości,  
którym jest szacunek dla rytmu dobowego.**

Nie jesteś Bogiem,

jesteś ograniczony i zależny od natury.

Każda komórka Twojego ciała regulowana jest wewnętrznie genami, a zewnętrznie światłem słonecznym.

Mimo zaawansowanego rozwoju technologii,

nasze ciała nie wyewoluowały do nieustannego pędu i dostępności dla wszystkiego i wszystkich 24/7.

Jeśli chcesz żyć lepiej, potrzebujesz uszanować swoją **cykliczność** i **zależność** własnego funkcjonowania od rytmu dobowego.

Twój mózg, trzustka, nerki, żołądek, układ nerwowy, pokarmowy i inne układy wykazują zmienność w swoich funkcjach na przestrzeni doby. Ten sam posiłek zjedzony o godzinie 10:00 rano i 24:00 w nocy będzie miał inne oddziaływanie na florę bakteryjną jelit, poziom hormonów i np. odpowiedź układu immunologicznego.

O ile posiłek zjedzony rano będzie czymś zupełnie naturalnym i dobrze przyjętym przez organizm, o tyle ten sam posiłek zjedzony późno w nocy będzie odebrany jako stresor i zagrożenie. Dzieje się tak dlatego, że organy odpowiedzialne za wchłanianie i magazynowanie składników odżywczych będą osłabione i "uśpione".

Pora więc nauczyć się celebrować dzień i noc przeżywając je w sposób do tego przeznaczony. Pierwszą zasadą odzyskania energii życiowej jest nauczenie się niedrenowania jej poprzez niehigieniczny styl życia.

## Do czego prowadzi ten krok:

- Wyrównanie energii w ciągu dnia
- Wprowadzenie równowagi wewnętrznej
- Poprawa metabolizmu, gospodarki glukozowo-insulinowej, hormonalnej
- Regulacja apetytu i wagi
- Lepszy sen
- Poprawa wszystkich funkcji mózgowych

# Wskazówki



Uszanuj pierwszą godzinę po przebudzeniu. Stwórz rutynę, która będzie sprzyjać Twojemu zdrowiu, a nie Ci je odbierać. Szklanka wody, praktyka wdzięczności i krótki rozruch to klasyczna propozycja programująca cały dzień na lepsze.



Unikaj ekspozycji na wszelkie ekrany minimum pół godziny przed pójściem spać. Stwórz okno korzystania z telefonu np. 7:00-20:00, poza tymi godzinami pozostaw swój telefon wyłączony lub w trybie samolotowym. Zmniejsz dostępność do Ciebie na przestrzeni doby dla zmniejszenia bodźców i regulacji układu nerwowego.



Jeżeli jesteś przemęczony naucz się prosić o pomoc, deleguj zadania, angażuj domowników. Branie na siebie zbyt wiele to objaw pychy, a nie pokory.



Celuj na regularność godziny kładzenia się spać i wstawania. Celuj na 8 godzin snu. W miarę możliwości nie zmieniaj pór chodzenia spać i wstawania w weekendy i wakacje. Tu chodzi o Twoją optymalną energię zawsze.



Nie jedz minimum 2-3 godziny przed pójściem spać dla wyrównania hormonów regulujących poziom glukozy we krwi.



Stwórz wieczorną rutynę wyciszenia i odpuszczania. Zostawiaj niedokończone, ogranicz nadrabianie tego, co miałeś zrobić w ciągu dnia, pozwól sobie na oddech, zapisz listę do zrobienia na jutro i korzystaj z wieczoru.



Ranek jest czasem przyspieszania obrotów, mocnych wdechów, dawania z siebie. Wieczór to czas zwolnionych obrotów, długich wydechów, doceniania tego co jest. Rano dopamina podnosi się aby pchać Cię wprzód, wieczorem serotonina zatrzymuje Cię tu i teraz.

moje notatki

### KROK 3

KROK

# 04

---

## Reflektuj

"Twój czas jest ograniczony, więc nie marnuj go na byciem kimś, kim nie jesteś"  
*Steve Jobs*

# Jestem, więc pytam!

Zaraz po tym jak przestaniesz przeszkadzać swojemu ciału i wejdiesz na zdrowe tory jedzenia, ruchu i rytmu dobowego, zacznij spotykać się ze sobą **regularnie**.

REFLEKSJA to wejście w postawę odpowiedzialności za swoje życie, to narzędzie do odzyskania niezależności życiowej, to przejęcie kontroli nad swoim życiem i podstawa bycia jego kapitanem.

Reflektowanie to umiejętność.

Możesz nie umieć reflektować, bać się, nie być pewnym.

Najważniejsze jest to, aby zacząć DZIŚ.

Z biegiem czasu będziesz się stawał w tym coraz lepszy, będziesz miał coraz więcej odwagi, aby spotykać się z prawdą o sobie, żeby, po pierwsze, do tej prawdy się dokopać.

To będzie trwało w czasie.

Nie wymagaj od siebie już dzisiaj WIEDZIEĆ.

Na wiele pytań będziesz odpowiadać "nie wiem" i to jest ok, dowiesz się z czasem, jeśli tylko nie przestaniesz pytać i będziesz mieć pragnienie dowiedzenia się.

## Krok IV Samodyscypliny Miłości

to codzienne spotkanie się ze sobą na refleksji

oraz, raz na jakiś czas (co 2-4 tygodnie), na pogłębionej refleksji.

Na kolejnych stronach, dostaniesz ode mnie pytania, dzięki którym będziesz mógł rozpocząć proces przejmowania kontroli nad swoim życiem oraz wejścia w postawę **twórcy** i pożegnania w sobie ofiary.

## Do czego prowadzi ten krok?

- Spotkanie ze sobą i poznanie siebie
- Objęcie kontroli nad sobą i własnym życiem
- Wzięcie odpowiedzialności za własne życie
- Zwiększenie uważności i dystansu w stosunku do siebie, ludzi i otaczającej rzeczywistości
- Odróżnienie tego co mogę kontrolować, od tego co jest poza moim zasięgiem.

# Wskazówki



Kup zeszyt, w którym przez rok będziesz zapisywać swoje refleksje.



Wyznacz czas o poranku, kiedy usiądziesz do refleksji. Jeżeli wydaje Ci się, że nie masz czasu, wstań 15 minut wcześniej.



Nie wyznaczaj sobie czasu trwania refleksji, niech trwa tyle, ile ma trwać. Najważniejsze jest codzienne jej robienie, zadawanie pytań i drżenie odpowiedzi.



Odpowiedź "nie wiem" jest naturalną odpowiedzią zwłaszcza na początku praktyki. To nie ma Cię zatrzymać, ale jeszcze bardziej zobowiązać do znalezienia odpowiedzi.



Efektywność reflektowania zwiększa się w czasie wraz z konsekwentną praktyką. Nie oczekuj niemożliwego. Ćwicz się w cierpliwości.



Refleksje przeprowadzaj w postawie akceptacji, łagodności i dystansu do siebie. Nie ma złych odpowiedzi, liczy się Twoje spotkanie z PRAWDĄ O TOBIE. Pozwól ciału czuć wszystko co pojawia się podczas refleksji i nie uciekaj, kiedy coś Cię przerazi, obudzi wątpliwość, zasmuci, zdenerwuje, chcesz się spotkać z prawdą a nie iluzją? Trwaj w szczerości przed sobą.



Unikaj twierdzeń takich jak: "powinienem", "muszę", "wypada", "inni tak mają", "nie mogę narzekać", "to chyba normalne". Masz się spotkać z prawdą o sobie, ze sobą w swojej autentyczności, a nie w ramach narzuconych przez siebie i innych. Zrzucić to z siebie, jesteś bezpieczny.

# REFLEKSJA CODZIENNA

## -przykłady pytań-

- 01 Co się dzisiaj dzieje, w tym dniu?
- 02 Jak się czuję?
- 03 Ile mam energii?
- 04 Co jest dla mnie dzisiaj najważniejsze? (świadomość własnych priorytetów)
- 05 Co dzisiaj NIE jest najważniejsze?
- 06 Na jakich myślach dziś zamierzam się skupiać, a jakie będę ignorować?

# REFLEKSJA POGŁĘBIONA

## -przykłady pytań-

Co się dzieje teraz w moim życiu?

Jak się z tym czuję?

Dlaczego tak się czuję?

Czy chcę coś zmienić w swoim życiu?

Co chcę zmienić?

Co ma dla mnie w życiu największe znaczenie?

Jak to się manifestuje w moim życiu?

Czy moje myśli, słowa i czyny manifestują moje wartości (to, co jest dla mnie ważne?)

Czy życzylbym takiego życia moim dzieciom lub największemu przyjacielowi, dlaczego?

Czym jest dla mnie szczęście?

Czym jest dla mnie sukces?

Co najbardziej boli mnie w moim życiu, czy mam wpływ na źródło tego bólu?

Co będę robić przez najbliższe 10 lat?

Czy chcę żyć dalej tak jak żyję?

Co jest w moim życiu bezcenne?

Czy żyję życiem w pełni mojego potencjału, czy żyję tak bo mi się wydaje, że muszę, powinnam, że inaczej się nie da?

Co jest dziś moim największym kłopotem, problemem?

Co robię, aby to zmienić?

Czy chcę to zmienić?

Jak chcę, aby wyglądała moja codzienność?

Co już dzisiaj mogę zmienić w sobie, w swoim sposobie myślenia, reagowania i działania, żeby przybliżyć się do mojej wymarzonej codzienności?

O czym marzę?

O czym marzyłem jako małe dziecko lub nastolatek?

Czy te marzenia są dobre?



KROK

# 05

---

Dowiaduj się, rób notatki  
i działaj natychmiast

*"Jest tylko jeden sposób nauki. Poprzez działanie"*  
*Paulo Coelho*

# Wiedza nieużywana jest martwa

Potrzebujesz odpowiedniej wiedzy, żeby pójść **naprzód**, rozwiązać problem, spełnić marzenie, poprawić coś, zmienić na lepsze. Bez właściwej wiedzy nie wiesz, w którym pójść kierunku, czujesz się zagubiony. Potrzeba więc nauczyć się zdobywać potrzebne informacje, które pomogą nam lepiej zorientować się w naszym położeniu i zasilić magazyn kreatywności do budowania lepszego jutra.

Żyjemy w erze informacji, dzięki Internetowi mamy dostęp do całej wiedzy, której potrzebujemy.

Dlaczego więc wciąż u wielu z nas nic się nie zmienia?

Ponieważ po pierwsze nabywamy nie tę wiedzę co trzeba, stajemy się jak gąbki chłonne bez żadnego opamiętania tony informacji, a po drugie, nawet jeśli mamy odpowiednią wiedzę to **NIE WYKORZYSTUJEMY JEJ**.

Stajemy się teoretykami dobrego życia, a **nie jego praktykami**.

Wiedza to fundament, ale jaki jest pożytek nawet z najsolidniejszych fundamentów, jeśli nie wspierają żadnej budowli - stają się nic nieznaczącymi blokami betonu.

**V krok Samodyscypliny Miłości**

**to SAMOEDUKACJA i IMPLEMENTACJA nabywanej wiedzy.**

## Do czego prowadzi ten krok?

- Poszerzenie niezbędnej wiedzy w istotnym dla jednostki temacie
- Wyciszenie drenującego energię hałasu i chaosu w swojej własnej głowie
- Satysfakcja z powiększającej się kontroli nad własnym życiem
- Zdobywanie i zwiększenie zaufania do siebie
- Większe poczucie sprawczości
- Większy spokój wewnętrzny

# Wskazówki



Pozbądź się zbędnego hałasu. Wyłącz niepotrzebne powiadomienia w telefonie, wycisz powiadomienia z kanałów internetowych, których treści na razie nie będą wspierające.



Skup się na pozyskiwaniu informacji w obrębie konkretnego tematu, który na ten czas jest dla Ciebie najważniejszy. To może być Twój teraźniejszy problem, marzenie, poszukiwanie pasji.



Przygotuj zeszyt do notatek lub/i zorientuj się, gdzie w swoim telefonie masz notatnik abyś zawsze był gotowy zanotować swoją myśl, wyciągnięty wniosek lub tworzyć notatki podczas słuchania wykładu on-line albo czytania książki.



Aktywnie zadawaj sobie pytania i szukaj na nie odpowiedzi. Nie konsumuj wszystkiego, co podsuwają Ci algorytmy. Pytaj się siebie "czy to mi pomoże osiągnąć mój cel, rozwiązać mój problem, poprawić jakość życia? Po co chcę to oglądać, słuchać, czytać?".



Przygotuj sobie listę książek do przeczytania i/lub wykładów/webinarów/podcastów do wysłuchania i słuchaj... czytaj...notuj...zanurz się w tym.



Pytaj się często siebie:  
Co mi dała ta książka?  
Co z tego czego się dowiedziałem mogę zastosować u siebie?  
Jak to będzie konkretnie wyglądało?  
Jak może zmienić się dzięki temu moje życie (relacja/praca/pasja itd.)?



Po każdej przeczytanej lekturze, wysłuchanym podcaście/ webinarze zapraszam Cię nie tylko do zrobienia notatek (te warto robić także podczas czytania/słuchania), ale także podzielenia się z drugim człowiekiem tym, czego się dowiedziałeś (to może być kolega, grupa on-line, Twoje media).

# moje notatki

## KROK 5

KROK

06

---

## Zaprojektuj swoje życie

„Gdy nie wiesz, do którego portu płyniesz, żaden wiatr nie jest dobry”  
*Seneka Młodszy*

# Czego ja tak naprawdę chcę?

Jakie jest życie?

Jedni powiedzą wspaniałe, inni, że jest takie jakie jest,  
inni, że to ciągła walka, jeszcze inni, że to tajemnica.

**Życie jest takie, jakim je uczynisz.**

Wiele nie zależy od Ciebie,  
nie Ty wybrałeś sobie rodzinę, w której przyszedłeś na świat,  
nie Ty decydujesz co robi Twoja szefowa,  
nie Ty decydujesz o opinii jaką mają o Tobie ludzie.

Ty decydujesz o tym, co DZIŚ pomyślisz, zdecydujesz i zrobisz.

Los rozdaje karty, a Ty nimi grasz.

Nie masz oczekiwać na idealne rozdanie, ale skupić na tych kartach,  
które masz dziś w swoich rękach. Masz się skupić na sposobie w jaki  
grasz, poprawie umiejętności gry, jeśli Ci nie idzie.

Jest to, co jest i teraz masz dwie opcje:

- 1.możesz się obrazić na życie, możesz się poddać i pozwolić  
aby inni gracze zrobili z Tobą to, co chcą,

**albo**

- 2.wziąć swoje karty w swoje ręce i zaplanować kolejny ruch  
świadomie, wykorzystując wiedzę i wsparcie które masz.

Zapraszam Cię do

**VI kroku Samodyscypliny Miłości,**

**którym jest PROJEKTOWANIE SWOJEGO ŻYCIA.**

## Do czego prowadzi ten krok?

- Życie według własnych wartości, w poszanowaniu okoliczności
- Zarzucenie biernej postawy pełnej oczekiwań i życzeniowości
- Wejście w postawę architekta swojej przyszłości
- Zaspokojenie potrzeby samorealizacji
- Bycie inspiracją i przykładem dla innych

# Wskazówki



Regularnie siadaj do **refleksji: projektowania** swojego życia: Jak chcę, aby wyglądała moja codzienność? Czego chcę w moim życiu? Kim potrzebuję się stać, aby to czego pragnę urzeczywistniło się? Co potrzebuję w sobie zmienić, co wzmocnić a co osłabić? Jakie konkretnie nawyki pomogą mi zmienić siebie?



Bacz też na przekonania, schematy myślenia, które podczas projektowania przyszłości i wyznaczania celów mogą się pojawiać w Twojej głowie. Uważaj na myśli typu "to niemożliwe", "jestem za głupi na to", "jestem na to za stara", "wyśmieją mnie, mi nie wypada". Miej dystans do wszelkich, swobodnie napływających myśli. Pisz z serca, oglądaj swoje pragnienia. Dopytuj "czy to czego pragnę jest dobre?", "czy gdyby mój przyjaciel powiedział mi o takich pragnieniach to zachęcałbym go czy zniechęcał?"



Za każdym razem, kiedy napotykasz w swojej głowie na "nie wiem", akceptuj je i nie uciekaj, nie poddawaj się a raczej zagrzej się do poszukiwań "nie wiem, ale się dowiem, będę szukać i znajdę".



Podczas projektowania akceptuj emocje, które Cię nawiedzają, takie jak strach, lęk, żal, smutek i inne poczucia. One są informacją na jakiś temat i nie muszą stanowić dla Ciebie powodu do ucieczki. Posadź je obok siebie i kontynuuj.



Projektuj konkretnie, wyznacz terminy, daty, stwórz rys dnia. Jeśli jest to dla Ciebie za trudne, zacznij od małych celów oddalonych o tydzień, miesiąc.



Jeśli życie rzuca Ci kłody pod nogi, nie zawracaj tylko powtarzaj refleksję projektowania, biorąc pod uwagę nowe okoliczności.



KROK

07

---

## Zmień swój wewnętrzny dialog

"A jeśli nasze serce oskarża nas,  
to Bóg jest większy od naszego serca  
i zna wszystko"  
1J 3, 20

# Kim chcę być dla siebie, katem czy przyjacielem?

Dialog wewnętrzny to głos, który wybrzmiewa w Twojej głowie,  
raz ciszej, raz głośniej,  
opisując dla Ciebie rzeczywistość, wydarzenia ze świata zewnętrznego  
oraz interpretuje je, ocenia Ciebie i innych ludzi.

Dialog ten zawiera słownik słów uzbierany  
od wczesnych lat dziecięcych do teraz.

Dialog wewnętrzny to powtarzanie myśli, odtwarzanie słów,  
które słyszymy od innych ludzi, rodziców, nauczycieli, dziadków,  
oraz z filmów piosenek, książek, podcastów itd..

Tak samo jak jedzenie buduje nasze tkanki,  
tak że stajemy się tym, co zjedliśmy.

Podobnie jest z myślami -  
robimy to w sposób, który usłyszeliśmy,  
na który byliśmy wyeksponowani lub eksponowaliśmy się dobrowolnie.

## **Krok VII Samodyscypliny Miłości**

**polega na odkryciu i modyfikacji DIALOGU WEWNĘTRZNEGO**  
na taki, który będzie Ci służył, a nie przeszkadzał.

Ten krok to kneblowanie wewnętrznego krytyka poprzez budowanie i rozwijanie **wewnętrznego przyjaciela**.

To uczenie się sposobu myślenia, który opisuje świat na korzyść,  
który szuka rozwiązań, a nie powodów do narzekania,  
to wybór perspektywy, która jest dla mnie korzystniejsza,  
to szukanie powodów do wdzięczności i dobra w sobie i ludziach.

To tworzenie wewnętrznej atmosfery  
akceptacji,  
łagodności,  
obecności,  
uwagi,  
czyli ogólnie mówiąc **miłości**.

## Do czego prowadzi ten krok?

- Wewnętrzny spokój
- Tworzenie wewnętrznej atmosfery wsparcia i polegania na sobie
- Szybszy powrót do siebie po wzburzeniach emocjonalnych
- Poprawa odporności na stres, krytykę, porażki i błędy
- Bycie dla siebie przyjacielem, a nie wrogiem

# Wskazówki



Napisz do siebie list, w którym przeprosisz się za całe zło uczynione względem siebie, podziękujesz sobie za wszystko co było dobre i poprosisz się o lepsze traktowanie siebie w przyszłości i co tylko chcesz siebie poprosić.



Napisz 10 wspierających zdań na trudne chwile. To co chciałbyś usłyszeć od swojego przyjaciela.



Zatrzymuj się w ciągu dnia, kiedy Twój krytyk zaczyna Cię atakować i świadomie zacznij do siebie myśleć/mówić przyjaźnie, wspierając się najlepiej jak potrafisz. Akceptuj trudne uczucia i obejmij się miłością. Ćwicz dialog w różnych okolicznościach, to nie przychodzi łatwo.



Nie myl dobrego dialogu wewnętrznego z fałszywą pozytywnością. Nie chodzi o zakłamywanie rzeczywistości. Chodzi o bycie dla siebie przyjacielem na dobre i na złe wtedy, kiedy się wali i kiedy świeci słońce, kiedy inni wspierają i kiedy zostajesz sam.



Podczas codziennej refleksji lub kiedy nawiedzają Cię niesprzyjające myśli, zatrzymaj się i zapytaj siebie: "Jak mogę myśleć o tej sytuacji lepiej, korzystniej? Co potrzebuję teraz usłyszeć? (i powiedz to do siebie, albo napisz to) Czy ta myśl jest wspierająca? Jak mogę wesprzeć się psychicznie?".



W celu wzbogacania słownika nowego dialogu wewnętrznego wspieraj się gotowymi afirmacjami dostępnymi na mojej platformie a także innych źródłach internetowych.



KROK

08

---

## Naucz się samoregulacji

“Masz władzę nad swoim umysłem, a nie wydarzeniami zewnętrznymi.

Zrozum to, a znajdziesz siłę”

*Marek Aureliusz*

# Nie masz uciszać burzy na morzu, masz złapać stery swojego statku

Sztuka samoregulacji jest potrzebna po to, aby nie być w toksycznej zależności od zachowań, słów i emocji innych ludzi a także swoich własnych. Każdy z nas chce **być sobą i czuć się wolny**.

Nikt z nas jednak nie jest samowystarczalny i nie jest zupełnie odporny na innych ludzi. Układy nerwowe osób, które mają ze sobą kontakt oddziałują na siebie i nie jesteśmy w stanie, na dzień dzisiejszy wyłączyć tego pierwotnego mechanizmu, który niegdyś umożliwiał nam przetrwanie.

Fakt, że jesteśmy istotami biologicznymi nie czyni nas jednak niewolnikami własnej biologii. Po to mamy rozum i wolność, aby móc zarządzać sobą mądrze i świadomie wpływać na stan swojego ciała i umysłu.

Być sobą to znaczy podejmować świadome decyzje. Trudno jest jednak mądrze decydować, kiedy ktoś zajechał nam drogę, w mediach buczy od pełnych grozy informacji, dowiadujemy się, że ktoś nas oszukuje, dzieci doprowadzają do szaleństwa a szef znowu się czepia. Każdego dnia jesteśmy narażeni na serię bodźców, które mają moc rozregulować nas i położyć na łopatki.

O ile nie jesteśmy w stanie zmienić świata i okoliczności, to mamy wpływ na **sposób odbioru** tego świata.

Możesz kontrolować ilość i częstotliwość ekspozycji na te bodźce, sposób myślenia o tym, co się dzieje, wybór własnej interpretacji i świadome zarządzanie udogodnieniami technologicznymi.

Zapraszam Cię do zrobienia  
**VIII kroku Samodyscypliny Miłości,**  
którym jest **SAMOREGULACJA.**

## Do czego prowadzi ten krok?

- Zwiększenie poczucia kontroli nad sobą i swoim życiem
- Zwiększone poczucie wewnętrznego spokoju
- Lepsza regulacja układu nerwowego i poziomu hormonów stresu
- Większe zaufanie do siebie
- Zwiększenie produktywności i sprawczości
- Lepsze samopoczucie i bardziej wyrównana energia w ciągu dnia

# Wskaźówki



7 dniowy detoks dopaminowy.

Zasady:

- eliminacja bezcelowego korzystania z telefonu (pytaj: W jakim celu wziąłem telefon do ręki?)
- eliminacja scrollowania
- ustanowienie okna korzystania z telefonu np. 7:00-21:00
- maksymalne wyciszenie: wyłączenie radia/tv w samochodzie, domu lub w miejscu pracy (jeśli sam możesz o tym zdecydować),
- eliminacja zbędnych zakupów.



W chwilach wzburzenia, niemocy lub innego stanu w Twoim ciele, który wybija Cię z Twojego optymalnego poziomu samopoczucia, praktykuj jedno, albo więcej z wymienionych niżej narzędzi do samoregulacji.



Cały czas pamiętaj o robieniu wszystkich poprzednich kroków samodyscypliny miłości. Obfitość życia jest dostępna dla tych, którzy nigdy nie rezygnują z tego co dobre. To jasne, że nie zawsze zrobisz wszystko na 100%, ale na 1% możesz zawsze!

# Narzędzia do samoregulacji wewnętrznej

## ODDECH

---

Nie ma sobie równych w rzeczywistym wpływaniu na fizjologię organizmu. Jeżeli potrzebujesz się uspokoić wydłużaj wydechy (np. podczas wdechu liczysz do 5 a podczas wydechu do 10), a kiedy chcesz dodać sobie energii i otrzeźwić się nieco, kładź nacisk na wdech (mocny, dłuższy wdech robiony nosem) i luźno puszczany wydech ustami. Powtarzaj świadome oddechy przynajmniej 10 razy.

## RUCH

---

Kiedy czujesz napięcie w ciele różnego rodzaju a także niemoc (często obecna w depresji), zmusz swoje ciało do poruszania się. Zwykły spacer ze wzrokiem skierowanym przed siebie, dzięki przepływowi optycznemu, pomoże wyciszyć ośrodek nagrody, co może być sprzyjające dla osób wychodzących z nałogów lub kompulsywnych zachowań. Poruszanie rękami, wymachy nogami, pajace, taniec, rozciąganie pomogą w regulacji układu nerwowego i hormonalnego.

Korzystaj z ruchu zawsze i wszędzie, nie tylko na macie czy na siłowni.

Ruch leczy.

## DZIENNIK

---

Prowadzenie dziennika, regularne zapisywanie naszych odczuć, spostrzeżeń, notatek itp. działa terapeutycznie dla ludzkiej psychiki, pozwala nabrać dystansu, spojrzeć na to samo wydarzenie z innej perspektywy, pobudza kreatywność, sprzyja wysokiej świadomości jednostki, pomaga w samorozumieniu i akceptacji.

## MEDYTACJA

---

To trening skupienia, który można robić na wiele sposobów. Kiedy czujesz natłok myśli w swojej głowie, przekieruj skupienie na to, co wokół Ciebie. To może być kubek na biurku albo otaczający Cię las (medytacja zewnętrzna).

Jeżeli jednak czujesz nadmiar bodźców z zewnątrz, czujesz, że dociera do Ciebie zbyt dużo informacji, słów itp. zamknij oczy, jeśli to możliwe ulokuj się w cichym miejscu i skup się na oddechu albo na wielokrotnym powtarzaniu jednej krótkiej modlitwy (np. Jezu ufam Tobie). Coraz więcej badań pokazuje, że już kilka minut medytacji wpływa na poprawę samopoczucia, regulację układu nerwowego i obniżenie kortyzolu.

## NATURA

---

Przebywanie w naturze obniża stężenie hormonu stresu w ciele (kortyzolu) i wspiera zdrowie układu immunologicznego. Jeśli tylko masz możliwość uczynić z wypadów do lasu, na plażę, w góry, nad jezioro swoją rutynę. Postaraj się zanurzyć w naturze przynajmniej na dwie godziny w tygodniu, aby pomóc swojemu ciału w regulacji. W sezonie wiosenno-letnim warto jak najczęściej chodzić po ziemi na bosaka dla obniżenia ewentualnych stanów zapalnych w organizmie. Człowiek jest częścią natury i to ona w głównej mierze wpływa na jego regulację, miej to zawsze w pamięci.

## MUZYKA

---

Jeżeli masz muzyczną wrażliwość i czujesz, że dźwięki mają na Ciebie wpływ wykorzystaj to do świadomej regulacji siebie. Słuchaj takiej muzyki, która będzie pomagać Ci przeżywać emocję, budować dobrą energię w ciele, ale także pomoże Ci w modulowaniu stanu emocjonalnego. Możesz zmienić swój stan w ciele poprzez słuchanie muzyki, taniec, grę na instrumencie czy śpiew. Wiele badań pokazuje m.in. skuteczność ekspozycji na muzykę w wyciszaniu lęków czy poprawie skupienia u osób z ADHD. Możesz stworzyć pomocne playlisty na swoim telefonie na różne okazje z muzyką, którą lubisz (np. motywacyjna, wyciszająca, poprawiająca skupienie itp.)

## ZIMNA WODA

---

Coraz więcej ludzi ceni korzyści wynikające z ekspozycji na zimną wodę w różnej postaci (morsowanie, tarzanie się w śniegu, zimne prysznice, kąpiele, okładanie lodem itp.). Takie zabiegi wywołują w ciele silną reakcję obronną, która prowadzi do adaptacji i zwiększonej odporności na wszelkiego rodzaju stres (nie tylko ten związany z temperaturą). Jeśli zależy Ci na większej odporności na stres warto zacząć od krótkiego, kilkusekundowego polewania się zimną wodą, np. kiedy kończysz poranny prysznic.

## DIALOG WEWNĘTRZNY

---

Stwórz dystans do sytuacji, w której się znalazłeś. Dzięki praktykowaniu kroku 7 będziesz miał coraz większą wprawę w byciu obserwatorem siebie i tego co się dzieje, co pomoże Ci coraz racjonalniej zarządzać swoimi reakcjami. Stwórz dystans do tego, co czujesz i co się wydarza poprzez głęboki oddech i zadanie sobie kilku pytań: co tu się dzieje? Co teraz czuję? Czy mogę i chcę coś z tym zrobić? Nad czym w tej sytuacji mam kontrolę? Co wybieram dalej zrobić i na czym wybieram się teraz skupić?

## ODPOCZYNEK I SEN

---

Sen to naturalna terapia i fundament regeneracji. Bez dobrego snu wszystkie powyższe narzędzia nie będą działały optymalnie. Sen to podstawa zdrowia psychicznego i fizycznego. Jeżeli chcesz mieć nad sobą większą kontrolę, to przyłóż się do snu. Poza tym odpoczywaj wtedy, kiedy jesteś zmęczony. Nikogo nie pytaj o pozwolenie, sam sobie go udzielaj, bo to Twoje podstawowe prawo i obowiązek zarazem. Zrób sobie drzemkę (nie dłuższą niż 40 minut i nie za późno, aby nie zaburzyć nocnego snu), idź do pokoju i walnij się na łóżko albo podłogę z nogami wyciągniętymi do góry, wyjdź z biura, połóż się na trawie i wyciągnij nogi (niech gadają i się gapią), daj sobie dzień wolnego jeśli czujesz chaos w głowie, wyjedź na weekend jeśli czujesz taką potrzebę, poproś o pomoc w opiece nad dziećmi i zabierz się do SPA albo zaszyj się w lesie na kilka godzin i siedź na kocu. Sposobów na odpoczynek i jego form są setki, szukaj swojej na ten czas. Wysiłek i odpoczynek muszą iść w parze i nawzajem się przeplatać. Jednak proporcje wysiłku do odpoczynku ustalasz Ty. Nie daj się nabrać na sztywne recepty, ile trzeba pracować a ile odpoczywać. Słuchaj swojego ciała, patrz na własne priorytety i zarządzaj sobą mądrze. Nikt nie pozna Cię tak dobrze jak Ty. Twój stan energii w ciele, to Twoja rzecz, bądź uważny i pokorny względem własnych ograniczeń.



KROK

09

---

## Bądź sprawczy

“Nie pozwól, żeby to czego nie da się zrobić przeszkodziło Ci  
w tym, co możesz zrobić”

*John Wooden*

# **Sprawczość to suma konsekwencji, wytrwałości i cierpliwości**

Jeśli chcesz żyć w pełni to znaczy, że zrywasz z krótkoterminowością.  
Już nikt Cię nie zwiedzie drogą na skróty,  
magicznymi weekendowymi sztuczkami czy sukcesem w miesiąc.

Pełnia życia to bycie wytrwałym, cierpliwym, konsekwentnym  
i nigdy nie rezygnującym.

Tylko ten, co tworzy swoje życie - żyje w pełni.

Człowiek sprawczy myśli, mówi i robi to samo.

U niego nie ma czasu na zostawianie tego co najważniejsze na później.

Dobre życie się ćwiczy już - tu i teraz - lepszą myślą  
i możliwą do wykonania akcją.

Człowiek sprawczy czuje ekscytację w związku ze swoimi planami,  
on wie, że niczego nie będzie powiełał a stworzy to,  
co dyktuje mu jego wnętrze.

Człowiek sprawczy pokazuje czynami, a nie o nich mówi.

Marzenia stają się bardzo poważnymi wyznacznikami jego przyszłości.

Człowiek sprawczy zna swoje priorytety, a jak się gubi to za wszelką  
cenę stara się odnaleźć drogę i nie marnuje czasu na narzekanie.

Człowiek sprawczy wie, że wszystko co wartościowe trwa w czasie,  
że realizacja wielkich planów trwa w czasie  
i kosztuje duże nakłady energii.

Człowiek sprawczy nie gorszy się swoimi słabościami a porażki traktuje  
jako składowe sukcesu, z których się uczy i dzięki którym nabywa  
doświadczenia.

Każdy może stać się człowiekiem sprawczym, jeśli tylko tak zdecyduje i wejdzie w praktykowanie swojej nowej tożsamości każdego dnia.

### **Krok IX Samodyscypliny Miłości**

**to uczenie się SPRAWCZOŚCI poprzez trwanie na swojej drodze.**

## Do czego prowadzi ten krok?

- Realizacja własnych marzeń
- Zwiększenie zaufania do siebie i pewności siebie
- Zwiększenie życiowej satysfakcji
- Rozwiązanie problemów, załatwienie zaległych spraw
- Zwiększone poczucie zadowolenia z siebie
- Bycie inspiracją dla ludzi wokół

# Wskazówki



Pamiętaj o swoim celu.  
Nie ma sprawczości  
bez znajomości celu.



Pilnuj swoich priorytetów;  
nie drenuj energii  
i nie marnuj czasu. Każdego  
ranka pytaj się siebie "co jest  
dzisiaj najważniejsze?  
Ile mam energii?  
Na co ją przeznaczę?  
W czym chcę zrobić krok do  
przodu?  
Co mogę zrobić dzisiaj,  
co przybliży mnie  
do mojego celu?"



Wybaczaj sobie na bieżąco  
wszelki upadek i nie daj się  
zwozić poczuciom winy,  
lękowi i innym emocjom,  
które są naturalne,  
ale w nadmiarze szkodzą.  
Tutaj przyda się sztuka  
samoregulacji (krok 8).  
Wybaczaj sobie w swojej  
głowie jasno i konkretnie.



Podnoś się od razu po  
upadku. Jeśli coś mocno Cię  
rozłożyło na łopatki leż  
do wieczora, zrób wszystko,  
żeby mieć dobry sen i rano  
wracasz na obrany kurs.  
To jest sprawczość.



Przestań mówić "nie mam  
czasu" - to kłamstwo bo masz  
czas, tylko niewłaściwie sobą  
w nim zarządzasz. Pilnuj więc  
swoich priorytetów. Pamiętaj,  
że jesteś ograniczony  
i że doba na 24 godziny.  
Rób to, co jest ważne.



Bądź maksymalnie skupiony  
na dniu dzisiejszym. Nie daj  
rozprościć swojego skupienia  
myślom o przyszłości  
lub przeszłości. Jak tylko się  
na tym złapiesz,  
przyprawiaj skupienie  
do tego, co tu i teraz.  
Masz jedną ilość energii  
przeznaczoną na każdy  
dzień. Nie marnuj jej  
na nieproduktywne myśli  
i zbędny balast emocji.



KROK

# 10

---

## Żyj w pełni

“Do sukcesu bowiem, tak jak do szczęścia, nie można dążyć; musi on z czegoś wynikać i występuje jedynie jako niezamierzony rezultat naszego zaangażowania w dzieło większe i ważniejsze od nas samych lub efekt uboczny całkowitego oddania się drugiemu człowiekowi. (...) Trzeba słuchać, co nam podpowiada sumienie, a następnie realizować jego nakazy zgodnie ze swoją najlepszą wiedzą”

*Viktor Frankl*

# Kapitanie, odwagi i rozmachu! **To Twoje wyjątkowe życie!** Nie hamuj i nie zwalniasz - cała naprzód!

Rozłóż skrzydła.

Rozwiń żagle.

Przed Tobą morza i oceany.

Przed Tobą wody spokojne i niespokojne, ludzie życzliwi i wredni.

Przed Tobą noc i dni.

Przed Tobą kolejny moment Twojego cennego życia.

Twoim pierwszym obowiązkiem jest dostrzeżenie daru, czyli Ciebie!

Zostałeś stworzony, bo Stwórca Ciebie chciał.

Cokolwiek możesz myśleć o sobie, Bogu, wszechświecie.

Jesteś bo miałeś być i jest to największy dar, który proszę Cię,  
abyś zauważył i codziennie sobie o nim przypominał.

***“Nie zapala się też światła i nie stawia pod korcem,  
ale na świeczniku, aby świeciło wszystkim, którzy są w domu.  
Tak niech świeci wasze światło przed ludźmi, aby widzieli wasze  
dobre uczynki i chwalili Ojca waszego, który jest w niebie.”***

***Mt 5, 15-16***

Odważnie idź po to co dobre, piękne, inspirujące i wspierające.

Mnóż obfitość, którą zauważasz w sobie i w świecie.

Utrzymuj dobro na wierzchu a zła stawiaj jasną granicę.

Jeśli ktoś próbuje stłumić lub zgasić Twój płomień uciekaj,  
powiedz stanowczo “dość”.

Jesteśmy powołani do miłości, mnożenia dobra,  
ale nieprzyjaciel zasiewający zło w ludzkich sercach,  
na różne sposoby będzie próbował odebrać nam to co najcenniejsze -  
wolę czynienia dobra i piękna,  
wolę kochania,  
wolność- największą wartość człowieka.

Nigdy nie pozwól nikomu ani niczemu skraść Twojej wartości.  
Pamiętaj, że nikt, dopóki żyjesz, nie jest w stanie Ci jej odebrać.  
Niektórzy będą chcieli Cię przekonać o tym, że brak Ci wartości -  
odwracaj od nich wzrok i zakrywaj uszy.  
**“Bądźcie więc roztropni jak węże, a nieskazitelni jak gołębie!”** -  
z uważnością dbaj o czystość własnych intencji,  
nieustannie badaj swoje serce  
i tak samo wymagający bądź względem tego, jak traktują Cię inni.

Patrz na owoce, które przynosisz.  
Czy są dobre?  
Czy dzieje się coraz lepiej, czy może gorzej?  
Co na to wpływa? Kto na to wpływa?

Dbaj o swoje ciało, psychikę, duszę i otoczenie, które na Ciebie  
oddziałuje. Jako dziecko nie mamy na nic wpływu, ale jako dorośli  
to my decydujemy o tym co, gdzie, jak i z kim robimy.  
Weź całą wiedzę i doświadczenie własnego życia, przyjmij dar swojego  
życia w codziennej wdzięczności, wyznacz cel, który domaga się  
wyznaczenia w Twoim sercu i cała naprzód.  
To Ty jesteś kapitanem swojego statku! Nie rozkojarzaj się złem,  
utrzymuj skupienie na dobru i nigdy nie zawracaj.  
Rozmachu i odwagi Piękny i Wyjątkowy Człowieku!  
Masz wszystko co potrzeba. Jesteś gotowy.

## Do czego prowadzi ten krok?

- Pełnia życia

# Wskazówki



Każdego dnia dbaj o swoje ciało, psychikę i duszę wykorzystując poznane Ci sposoby, to Twój pierwszy obowiązek względem wartości bezwzględnej, którą jesteś.



Znajdź się przynajmniej raz w miesiącu w miejscu, które Cię inspiruje, dobrze nastraja, napawa nadzieją.



Konsumuj i twórz sztukę (malarstwo, rysunek, poezja, muzyka, taniec, rzeźba, teatr) regularnie. Otwórz się na nowe doświadczenia.



Regularnie zażywaj ciszy. To może być kilka, kilkanaście minut dziennie albo więcej. Tyle ile możesz. Uczynić bycie w ciszy regularnym elementem codzienności. Nie zapominaj o tym, że potrzebujesz usłyszeć i zobaczyć siebie "bez znieczulenia". Pamiętaj przy tym o akceptowaniu i postawie miłości względem siebie, która nigdy nie odrzuca.



Przynajmniej raz w roku jedź w miejsce, w którym jeszcze nie byłeś. Rozmawiaj z ludźmi, smakuj nowych potraw, obserwuj, wyciągaj wnioski, miej ze sobą notatnik, pisz, szkicuj, bądź tam w pełni...



Zadbaj o swój wygląd zewnętrzny; niech będzie wyrazem Twojego nowego standardu życia. Nie chodzi o to, aby ciągle chodzić wystrojonym lecz aby nosić się godnie z właściwą dozą dbałości. I tak przy okazji pamiętaj, że Ty już nie czekasz na wyjątkowe okazje, Ty je tworzysz...



Spotykaj się z Bogiem regularnie. To On stworzył człowieka i to On dał mu możliwość tworzenia poprzez wolną wolę. Buduj osobistą relację z Bogiem, który Cię kocha i nadał Ci wartość bezwzględną. Ostatecznie to miłość jest największym darem i sensem wszystkiego. Jesteśmy stworzeni na obraz i podobieństwo Boga, dajmy z siebie wszystko...niech dobro zawsze będzie na wierzchu!

# Refleksja świadomego życia

Co chcę robić codziennie, do końca życia?

Co lubię robić i wiem, że jest dla mnie dobre?

Czy robię tego wystarczająco dużo?

Co zachwyca mnie w moim życiu?

Co zachwyca mnie w życiu innych ludzi?

Czego innym zazdroszczę? Co pokazuje mi ta emocja?

Czy jestem dumny z tego jak żyję? Co zamierzam z tym zrobić?

Czy jestem w pełni tym, kim mógłbym być? Co zamierzam z tym zrobić?

Czy odkładam coś ważnego na później? Co zamierzam z tym zrobić?

Czy jest coś, za czym bardzo tęsknię?

Co porusza moje serce, kiedy patrzę na świat? Czy mogę, chcę coś w związku z tym zrobić?

Czy jest w moim sercu coś, co domaga się uwagi, przychodzi do mnie często w myślach, może w snach, co może ja stale ignoruję?

Czy jest coś co zaniedbuję a co jest dla mnie ważne?

Czy mam sobie coś ważnego do powiedzenia, przyznania, uznania?

Czy żyjąc tak jak żyję wiem, że robię wszystko, aby wykorzystać dany mi potencjał?

Czy kocham moje życie? Dlaczego?

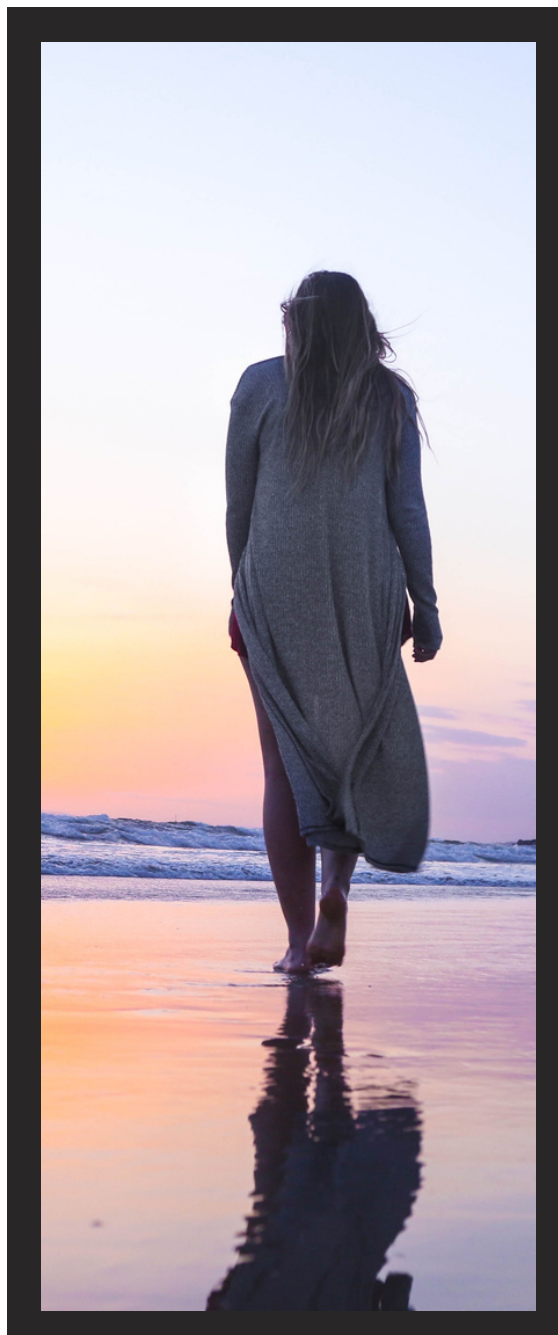


# Jeśli potrzebujesz wsparcia w procesie lub chcesz dać wsparcie innym...

...zapraszam Cię serdecznie  
do dzielenia się swoim  
doświadczeniem na naszych  
grupach na Facebooku.  
Twoje doświadczenie może  
rozpalić nadzieję w czyimś sercu.  
Twoja zmiana na lepsze czyni Cię  
inspiracją dla innych.

Jeżeli potrzebujesz małej grupy  
wsparcia, skontaktuj się z naszymi  
liderami i liderkami, którzy  
prowadzą Szkoły Samodyscypliny  
Miłości w Polsce i za granicą w  
trybach stacjonarnych i on-line.

Jeśli czujesz, że chcesz pomagać  
innym w tym procesie oraz robić  
to jako lider/liderka Szkoły  
Samodyscypliny Miłości zapraszam  
do kontaktu mailowego  
i rozpoczęcia procesu  
rekrutacyjnego.



CHCĘ WIĘCEJ..

## Jeśli 10 kroków to za mało...

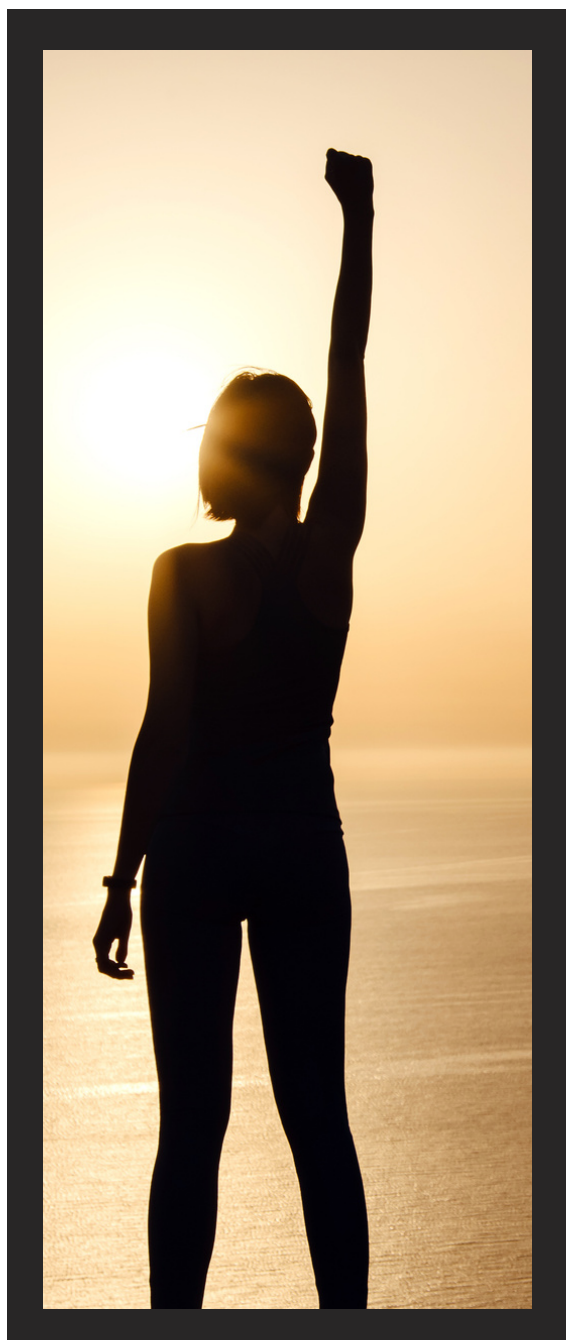
...zapraszam Cię do wejścia w program **8 modułów**,  
który zawiera o wiele więcej narzędzi i wiedzy  
do tego, aby budować swoje życie świadomie.

Znajdziesz go na platformie

[www.aleksandramurphy.pl](http://www.aleksandramurphy.pl)

“

My już nie czekamy  
na lepsze czasy,  
my je tworzymy



SZKOŁA SAMODYSCYPLINY MIŁOŚCI  
Aleksandra Murphy

## KONTAKT

E-mail: [kontakt@aleksandramurphy.pl](mailto:kontakt@aleksandramurphy.pl)

Po więcej informacji zapraszam na  
stronę:

[www.aleksandramurphy.pl](http://www.aleksandramurphy.pl)

oraz do obserwowania strony  
na Facebook'u, żeby być na bieżąco  
z wydarzeniami i projektami:

[Szkoła Samodyscypliny Miłości Aleksandra  
Murphy](#)



“Nie gońcie za sukcesem - im bardziej ku niemu  
dążycie, czyniąc z niego swój jedyny cel,  
tym częściej on was omija. Do sukcesu bowiem,  
tak jak do szczęścia, nie można dążyć;  
musi on z czegoś wynikać i występuje jedynie  
jako niezamierzony rezultat naszego  
zaangażowania w dzieło większe i ważniejsze  
od nas samych lub efekt uboczny  
całkowitego oddania się drugiemu człowiekowi”

*Viktor Frankl*

## 10 KROKÓW SAMODYSCYPLINY MIŁOŚCI

|      |    |                    |
|------|----|--------------------|
| KROK | 1  | JEDZ ZDROWO        |
| KROK | 2  | RUSZAJ SIĘ         |
| KROK | 3  | SZANUJ CYKLICZNOŚĆ |
| KROK | 4  | REFLEKTUJ          |
| KROK | 5  | EDUKUJ SIĘ         |
| KROK | 6  | PROJEKTUJ          |
| KROK | 7  | SZANUJ SIĘ         |
| KROK | 8  | REGULUJ SIĘ        |
| KROK | 9  | TRWAJ              |
| KROK | 10 | ŻYJ W PEŁNI        |