



# 7 Zasad

## Samodyscypliny Miłości

---

*Twój przewodnik do życia w zgodzie ze sobą*

01 Odżywianie

02 Ruch

03 Sen

04 Autorefleksja

05 Nauka

06 Cisza

07 Natychmiastowe działanie

# 7 zasad, które zmieniają życie.

---

*7 zasad samodyscypliny miłości są po to, żebyś miał energię, możliwości, przestrzeń i skupienie do tego, aby być sobą.*

To nie są zasady, które masz odhaczać. To nie jest lista zadań ani schemat perfekcyjnego dnia. To jest styl życia — zestaw wyborów, które razem tworzą przestrzeń, w której możesz naprawdę żyć. Być blisko siebie. Prowadzić swoje życie z wnętrza, a nie z zewnętrznego przymusu.

*Samodyscyplina miłości nie jest karą. To jest życie w wolności tego, kim jesteś i kim wybierasz się stawać.*

## **JAK KORZYSTAĆ Z TEGO PRZEWODNIKA**

---

Na kolejnych stronach znajdziesz opis każdej z 7 zasad — jej sedno, sens i konkretne wskazówki. Na końcu jest tygodniowy tracker, który możesz drukować tyle razy, ile potrzebujesz. Używaj go nie po to, żeby odhaczać zadania, ale żeby obserwować siebie — i żyć bardziej świadomie.

# Zanim zaczniesz

*Trzy postawy, bez których zasady nie zadziałają*

Narzędzia działają tylko wtedy, gdy trzyma je ktoś, kto bierze odpowiedzialność za swoje życie, patrzy na rzeczywistość bez ucieczki i wierzy, że zmiana jest możliwa. Te trzy postawy opisuję szerzej w mojej książce. Tu — ich sedno.

## **01 Całkowita odpowiedzialność**

*Moje życie. Mój wybór. Moja zmiana.*

Bez odpowiedzialności nie masz swojego życia — masz tylko zestaw okoliczności, które Cię spotykają. Łatwo jest zrzucić winę na innych, na przeszłość, na warunki. Ale to nic nie zmienia. Odpowiedzialność oznacza: biorę w swoje ręce swoje ciało, swoje emocje, swoje reakcje i to, co chcę zmienić. Nie dlatego, że wszystko jest moją winą — ale dlatego, że jestem jedyną osobą, która może coś z tym zrobić.

## **02 Radykalna akceptacja**

*Akceptacja to nie aprobata.*

Akceptacja to nie zgoda na to, że coś jest dobre. To przyznanie się do prawdy o faktach. To klej z rzeczywistością — wyjście z iluzji tego, co chciałbyś, żeby było, albo z pułapki: a co gdyby, a może, a jakby. Są rzeczy, których nie kontrolujesz: przeszłość, wolna wola innych ludzi, to, skąd pochodzisz, błędy, które już popełniłeś. Im szybciej to zaakceptujesz, tym lepiej — bo przestajesz tracić energię na rozpamiętywanie, a zaczynasz budować. Akceptacja to nie rezygnacja. To szybsza droga do rozwiązania.

## **03 Wiara**

*Siła, która wyprzedza dowody.*

Narzędzia dają Ci metody. Ludzie dają Ci wsparcie. Wiedza daje Ci kierunek. Ale bez wiary nie masz siły, żeby to wszystko nieść — szczególnie wtedy, gdy jest najtrudniej i gdy jeszcze nic nie widać. Wiara to budowanie na czymś, co jeszcze nie nastąpiło. To plan, który traktujesz jak fundament, zanim postawisz na nim pierwszy kamień. W moim życiu były sytuacje, przez które nie przesłabym bez wiary. To nie jest dodatek do drogi. To część drogi.

# 01 Odżywianie

*Fundament zdrowia*

---

*Twoje ciało musi mieć siłę i równowagę. To ono niesie Twoje idee, Twoje wartości, Twoje decyzje. Jesteś duszą, która posiada ciało — i to w ciele kochasz, decydujesz, działasz, tworzysz. Jeśli narzędzie rdzewieje, rdza przenika wszędzie.*

Zdrowe odżywianie to nie sztywny rygor ani chwilowy projekt. To codzienny wybór — zadbaj o kondycję ciała i umysłu poprzez to, co jesz i czego nie jesz. Twój mózg potrzebuje dobrego paliwa, żeby myśleć jasno, regulować emocje i podejmować decyzje z kory przedczołowej, a nie z ciała migdałowatego.

## **CO MOŻESZ WPROWADZIĆ W ŻYCIE:**

---

- Zaczynij od 30-dniowego detoksu od cukru i wysoko przetworzonych produktów.
- Dbaj o odpowiednią ilość białka: 1,6-2 g na 1 kg masy ciała dziennie.
- Gotuj na zdrowych tłuszczach: masło klarowane, oliwa, smalec.
- Wprowadź okno żywieniowe: jedz w przedziale 8-12 godzin dziennie.
- Nawodnienie: 30 ml wody na każdy kilogram masy ciała każdego dnia.
- Jedz rzadziej, ale do syta — 3-4 posiłki zamiast ciągłego podjadania.
- Raz w miesiącu: jeden lżejszy dzień, wywar, warzywa, reset dla układu trawiennego.

# Ruch

Równowaga

*Bez ruchu mózg nie pracuje tak, jak powinien. Musisz utrzymać masę mięśniową, zdrowe serce i sprawny układ nerwowy na miarę swoich możliwości. Ruch to nie estetyka. To Twoja zdolność do dobrego działania.*

Regularny ruch to jeden z najsilniejszych czynników neuroprotekcyjnych — ćwiczenia dosłownie budują nowe połączenia w mózgu, poprawiają pamięć, stabilizują nastrój i obniżają poziom kortyzolu. Zdrowy układ mięśniowy to wsparcie metaboliczne dla całego ciała: bystrość umysłu, stabilność emocjonalna i głębszy sen. Rusz się — nie dla wyglądu. Dla siły od środka.

## CO MOŻESZ WPROWADZIĆ W ŻYCIE:

- Codziennie: spacer lub marszobieg — celuj na 30-60 minut dziennie.
- Trening siłowy: krótki 10-15 min 5-6 razy w tygodniu lub dłuższy 20-40 min 2-3 razy.
- Codzienne rozciąganie — szczególnie jeśli masz tendencję do napięcia i stresu.
- Znajdź formę ruchu, którą lubisz: dom, siłownia, taniec, basen — wszystko jest dobre.
- W trudnych chwilach: połóż się na podłodze i rozciągaj powoli. Powolny ruch i oddech aktywuje układ przywspółczulny (relaksu, trawienia i rozluźnienia).

# Sen

Regeneracja

*Bez odpoczynku i oczyszczającej mocy snu pojawia się rozdrażnienie, lęk i poczucie obcości wobec siebie. Bez energii. Bez skupienia. Sen to nie lenistwo ani luksus dla spełnionych. To fundament.*

Podczas snu mózg usuwa toksyny, przetwarza emocje i odbudowuje zasoby — kora przedczołowa, centrum Twojego przywództwa, jest pierwsza, którą wyłącza niedobór snu. Nie ma zarządzania sobą bez regeneracji. Traktuj sen jak inwestycję, priorytet i bezpłatnego lekarza — jednocześnie.

## CO MOŻESZ WPROWADZIĆ W ŻYCIE:

- Stała godzina wstawania i zasypiania — nawet w weekend. 7-9 godzin snu.
- Poranne światło: jak najszybciej po przebudzeniu wyjdź na słońce.
- Wyłącz ekrany 30-60 minut przed snem. Temperatura sypialni: 18-19°C.
- Wieczorna rutyna: wyciszenie, cisza, brak nowych bodźców.
- Poranna rutyna: nawodnienie, ruch, kilka minut autorefleksji.
- Traktuj sen jak najwyższy priorytet.

# Autorefleksja

Świadomość siebie

*Jeśli nie prowadzisz dialogu ze sobą, nie wiesz, kim jesteś. Jakich słów używasz w rozmowie ze sobą? Jakim językiem się posługujesz? Jakie pytania sobie zadajesz? Bez tego nie zrobisz nic znaczącego ze swoim życiem, bo nic nie wiesz.*

Kiedy nazywasz emocje precyzyjnie, ciało migdałowe się uspokaja, a kora przedczołowa przejmuje prowadzenie. Świadomość siebie to neurobiologiczna siła. Codzienne spotkanie ze sobą — choćby kilka minut — buduje fundament tożsamości, z której podejmujesz decyzje i prowadzisz swoje życie. Nie musisz znać odpowiedzi na pytania, które sobie zadajesz. Samo pytanie przekierowuje uwagę na ważne tory. Kontempluj: Do czego zmierzam? Kim jestem? Kim chcę się stawać? Do czego jestem teraz powołany?

## CO MOŻESZ WPROWADZIĆ W ŻYCIE:

- Codziennie zadawaj sobie pytania (program 10 kroków pomaga zacząć), np. Co jest dziś dla mnie ważne? Jak się czuję? Z czego dziś zrezygnuję?
- Pisz dziennik lub rób notatki w telefonie — zapisane myśli stają się jasne.
- Pracuj z trudnymi pytaniami — nie uciekaj. Daj sobie czas na odpowiedź.
- Odkrywaj swoje wartości, granice i cele — nie zakładaj, że już je znasz.
- Rano: mobilizuj się do dobrego i świadomego działania. Wieczorem: wyciszaj, uspokajaj, doceniaj.

# Nauka

Progres

*Uczysz się przez całe życie, czy tego chcesz, czy nie. Pytanie brzmi: czego się uczysz i czego musisz się nauczyć. Ludzie myślą, że nauka to książki i podcasty. To tylko część. Nauka to też Twoje błędy, Twoje doświadczenia i doświadczenia innych. To to, na co się otwierasz. To, czemu pozwalasz wejść do środka.*

Twój mózg jest neuroplastyczny — dosłownie przebudowuje się pod wpływem tego, czemu poświęcasz uwagę. Świadoma nauka to wybór: co chcę, żeby weszło do mojego umysłu? Eliminuj szum. Wchodź głębiej. Ucz się nie tylko z treści, ale z życia — każda trudna sytuacja to dane do analizy, każdy błąd to materiał do wzrostu.

## CO MOŻESZ WPROWADZIĆ W ŻYCIE:

- Wybieraj treści świadomie — związane z Twoimi celami i rozwojem.
- Czytaj książki, słuchaj audiobooków, ucz się od mentorów i ich doświadczeń.
- Rób notatki — z książek, rozmów, własnych refleksji. Wiedza bez zapisu ucieka.
- Pozwól sobie na błędy. Potem usiądź i wyciągnij wnioski. To jest nauka.
- Wycisz bezużyteczne kanały: scrollowanie bez celu to uczenie się bezsilności.
- Przynajmniej jedna książka na miesiąc z obszaru, który chcesz rozwijać.

# Cisza

*Dystans i elastyczność*

---

*Potrzebujesz ciszy każdego dnia. Ona uczy pokory. Nie kontrolujesz wszystkiego. Możesz zrobić tylko to, co możesz zrobić dziś. Usiądź i bądź — bez analiz, bez dociekań, bez robienia atmosfery. Bez potrzeby kontrolowania czegokolwiek. Tego uczy cisza.*

W ciszy rodzi się klarowność. Domyślna sieć mózgowa aktywuje się gdy przestajesz gonić za bodźcami — to wtedy mózg integruje doświadczenia, buduje intuicję i dostęp do siebie. Cisza to nie brak działania. To najgłębsza forma obecności. Wystarczy kilka minut dziennie — ale prawdziwych minut, bez telefonu, bez ucieczki.

## **CO MOŻESZ WPROWADZIĆ W ŻYCIE:**

---

- Codziennie: 3-5 minut ciszy bez telefonu i rozpraszaczy. Tylko bycie.
- Ćwicz obecność "tu i teraz" — bez analizowania, kontrolowania, uciekania.
- Ustanów higienę cyfrową: wyłącz telefon przed snem, włącz po autorefleksji.
- Określ godziny odbierania wiadomości — nie bądź dostępny dla wszystkich, zawsze.
- W trudnych momentach: usiądź z tym, co jest. Bez potrzeby natychmiastowego rozwiązania.

# Natychmiastowa akcja

Rezultaty

*Żyjesz tylko dziś. Nie chodzi o pośpiech. Nie chodzi o robienie wszystkiego. Chodzi o robienie właściwych rzeczy dla Ciebie. Teraz. Często są to rzeczy, które Cię trochę niepokoją, a nawet przerażają — niekomfortowe, ale konieczne. Od najmniejszych wyborów po największe decyzje.*

Skracaj dystans między decyzją a działaniem do minimum. To jest wzorzec ludzi, którzy naprawdę żyją — nie planują życia, oni je prowadzą. Lęk, napięcie, brak nastroju przestają być przeszkodami, gdy działanie staje się nawykiem. Zaczynij od małych rzeczy. Każde "zrobiłam to dziś" buduje miesiąc sprawczości i wzmacnia Twoją tożsamość lidera.

## CO MOŻESZ WPROWADZIĆ W ŻYCIE:

- To co jest ważne dla Ciebie albo z czym zalegasz – zrób dziś.
- Zidentyfikuj jedną ważną rzecz każdego ranka i zacznij od niej.
- Twórz listę zadań według priorytetów — nie według oczekiwań innych.
- Codziennie pytaj: Co mogę dziś zrobić, żeby zrealizować swoje powołanie na ten czas? Czy żyję moimi wartościami?
- Mniej mówienia o działaniu. Więcej czystej akcji.
- Skróć czas między decyzją a pierwszym krokiem do minimum.

# Tygodniowy Tracker

*Nie odhaczaj. Obserwuj siebie. Żyj bardziej świadomie.*

<b>TYDZIEŃ NR</b> _____	<b>WYZWANIE</b> _____	<b>OD</b> _____	<b>DO</b> _____
----------------------------	--------------------------	--------------------	--------------------

ZASADA	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<b>01 Odżywianie</b>  <small>fundament zdrowia</small>							
<b>02 Ruch</b>  <small>równowaga</small>							
<b>03 Sen</b>  <small>regeneracja</small>							
<b>04 Autorefleksja</b>  <small>świadomość siebie</small>							
<b>05 Nauka</b>  <small>progres</small>							
<b>06 Cisza</b>  <small>dystans i elastyczność</small>							
<b>07 Natychmiastowa akcja</b>  <small>rezultaty</small>							

*Samodyscyplina miłości nie jest karą.*

To jest życie w wolności tego,  
kim jesteś i kim wybierasz się stawać.



**Aleksandra Murphy**

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

dla tych, którzy chcą wejść w Samodyscyplinę Miłości całkowicie, ale nie wiedzą, gdzie zacząć...

# MAPA PROGRAMÓW

Najpierw fundamenty. W programie **10 Kroków Samodyscypliny Miłości** uczysz się obsługi ciała i umysłu, otwierasz się na pytanie po co tu jestem. Potem uznajesz i utwierdzasz się w swojej bezwzględnej wartości, żeby mechanizmy z przeszłości przestały tobą sterować. W tym pomaga program **Tożsamość Dziecka Bożego**. Po drodze potrzebujesz rozeznac swój najbliższy krąg, wyjść z przemocowych bliskich relacji, po których odbudowa tożsamości staje się nie luksusem, ale koniecznością. Tu pomaga program **Feniks**. I dalej, rozwijanie wewnętrznego przywództwa w programie **12 Kroków Samodyscypliny Miłości 2.0**.

START · FUNDAMENT

01

## 10 KROKÓW SAMODYSCYPLINY MIŁOŚCI

*Pierwsze kroki. Siedem filarów praktyki, od ciała po ciszę.*

GŁĘBIA · TOŻSAMOŚĆ

02

## TOŻSAMOŚĆ DZIECKA BOŻEGO

*Kim jesteś, zanim świat powiedział ci, kim masz być.*

· ŚCIEŻKA RÓWNOLEGA ·

## FENIKS

*Powrót do siebie po przemoc narcystycznej. Cztery filary.*

INTEGRACJA · PRAKTYKA

03

## 12 KROKÓW SAMODYSCYPLINY MIŁOŚCI 2.0

*Pogłębienie. Wewnętrzne przywództwo w codziennym życiu.*

*Start w aplikacji Samodyscypliny Miłości: styczeń 2027.*