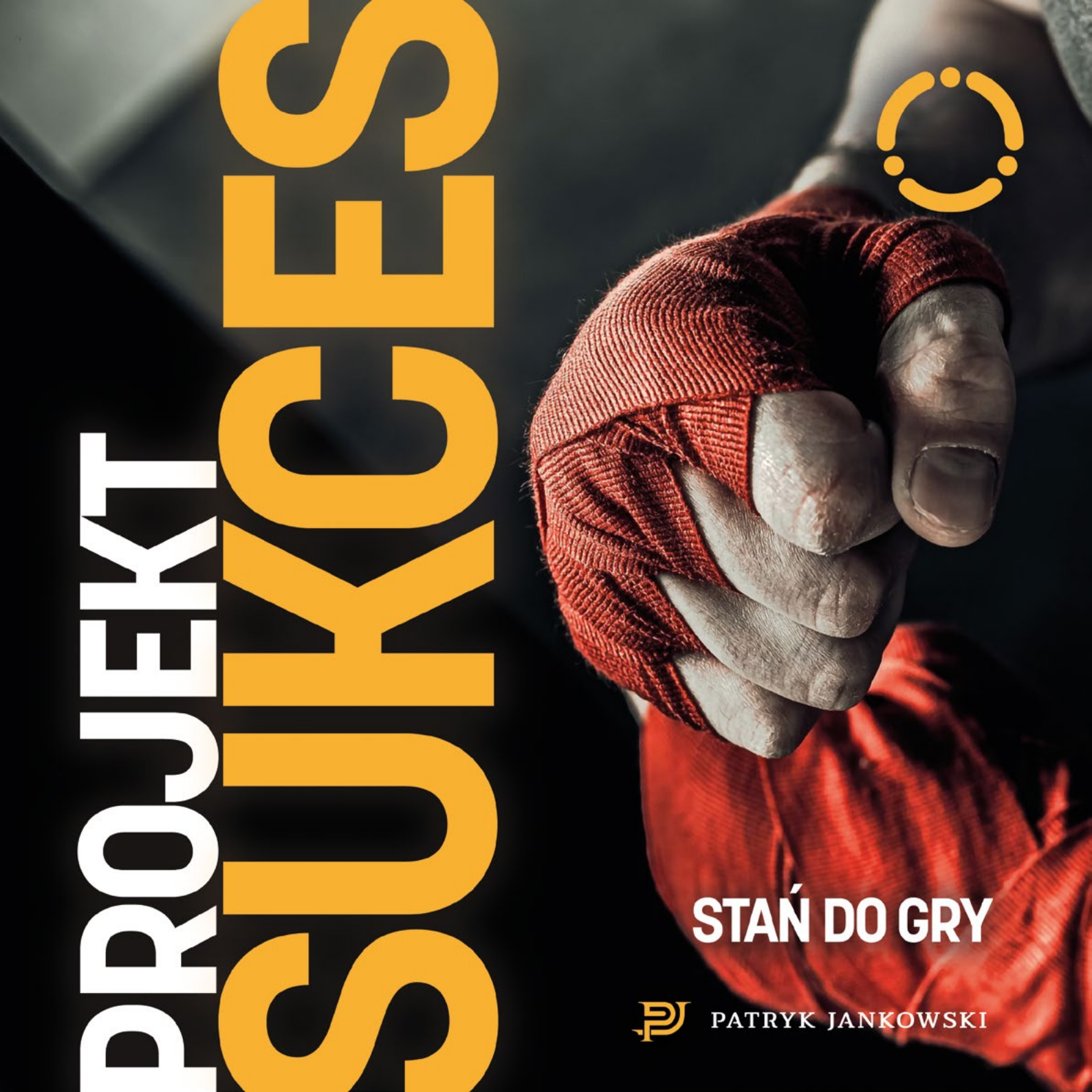
PROJEKT SUKCES



STAŃ DO GRY

PATRYK JANKOWSKI

Kim jestem

Jestem siłą, jestem wojownikiem, jestem po to, aby Ci pomóc

Nazywam się Patryk Jankowski. Jestem trenerem personalnym, motywacyjnym i promotorem zdrowia.

Od dzieciństwa zmagałem się z otyłością, depresją i innymi problemami zdrowotnymi. Walczyłem z nimi przez lata. Wiele razy odnosiłem sukcesy i tak samo wiele razy upadałem. Błądziłem po omacku pomiędzy marzeniami, których nie potrafiłem spełnić. Kiedy zwyciężałem, gubiła mnie zbytnia pewność siebie. Kiedy przegrywałem, wpadałem w pułapkę i zajadałem własne wyrzuty sumienia. W końcu, dzięki sile walki pokonałem wszystkie swoje problemy. Nauczyłem się jak zaprogramować swoje życie tak, aby odnieść sukces i poradzić sobie z tym wszystkim, z czym dotąd miałem problem.

Nie poddałem się. Stawiłem opór najcięższemu wrogowi- samemu sobie.

Przeszedłem całą drogę. Od początku do końca. Stałem się człowiekiem, którym od zawsze chciałem być.

Teraz, po latach szkoleń w Polsce i Anglii, po latach doświadczeń w pracy z ludźmi, pomagam innym walczyć o swoje marzenia, kontrolować własne życie i realizować założone cele. Stworzyłem również własny autorski plan działania- Projekt Sukces, który dokładnie opisuję w napisanych przez mnie książkach.

Patryk Jankowski

PROJEKT SUKCES™

Projekt Sukces powstał po to, aby pomóc Ci zmienić Twoje życie

Projekt Sukces to plan działania, dokładne wskazówki po tym jak wytyczyć sobie cele i powoli je realizować, jak odmienić swoją dotychczasową codzienność.

Obejmuje on całościowe, holistyczne podejście do człowieka, do tego jak być szczęśliwym, spełnionym i zdrowym. To gotowa, sprawdzona recepta na dojście do sukcesu. Pokazuję w nim co należy zrobić, od czego zacząć, aby gdzieś po drodze się nie zagubić. Przedstawiony został po kolei każdy ważny w naszym życiu aspekt. Cały plan oparty jest na doświadczeniu i własnej praktyce. Obejmuje trzy filary- pozytywne myślenie i motywację, zdrowe i racjonalne żywienie oraz aktywność fizyczną. Tylko odpowiednia synergia pomiędzy tymi trzema elementami przyniesie każdemu świetne efekty. Bez względu na to co chcemy osiągnąć, do czego chcemy dążyć, podstawa i fundamenty działania są takie same. Projekt Sukces to przewodnik po tym, jak stać się człowiekiem silnym i pełnym energii. Krok po kroku.

Stworzyłem go, aby pokazać innym, ze naprawdę wszystko jest możliwe. Nie masz się czego bać. Po prostu zacznij działać. To nie jest trudne, ale musisz uwierzyć, że możesz zmienić swoje życie. Udało się mnie, uda się i Tobie. Jestem dla Ciebie i pomogę Ci, w każdej sytuacji, która będzie sprawiać Ci trudność.
Sięgnij po moje książki, przeczytaj je uważnie, a dowiesz się wszystkiego.

POZYTYWNE NASTAWIENIE
WDZIĘCZNOŚĆ
MOTYWACJA
PASJA
ŚWIADOMOŚĆ
RADOŚĆ ŻYCIA
WITALNOŚĆ
PROJEKT ™
SUKCES
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA
ZDROWE ODŻYWIANIE
SILNE CIAŁO
ENERGIA
DŁUGOWIECZNOŚĆ

Do sukcesu
nie ma żadnej windy.
Trzeba iść
po schodach.

Nasza codzienność

Stagnacja, obojętność, pesymizm, apatia...

Zasiedzeni. Tak jednym słowem możemy określić życie w obecnych czasach. Siedzimy w pracy, siedzimy w domu. Nie ruszamy się prawie wcale. Wpatrujemy się w telefony i tablety, oglądamy seriale zajadając się przy tym niezdrowymi przekąskami. Chcemy coś zjeść? Zamawiamy obiad przez telefon. Chcemy gdzieś jechać? Wsiadamy w samochód. I tyle. Nie myślimy nad tym co i jak jemy. Nie dbamy o regularny ruch. Wszystko robimy szybko. Nie mamy albo nie chcemy mieć czasu dla siebie. Spotkania z przyjaciółmi odbywają się w internetowej rzeczywistości. Gonią nas terminy, rządzi nami świat wirtualny, ciągle gdzieś pędzimy. Zapominamy o tym co ważne. Normą staje się przyjmowanie leków, wycieczki do apteki, problemy ze zdrowiem. Ciągle narzekamy, że coś nas boli. Nie mamy na nic energii, a każde nowe zadanie jest dla nas kolejnym ciężarem. Otaczają nas czarne myśli i patrzymy na świat w ciemnych barwach.

Czy tak chcemy żyć? Nie! Nie ma na co czekać. Czas ruszyć z miejsca! Czas to zmienić i wziąć sprawy w swoje ręce. Możesz mieć chwile zwątpienia, możesz mieć trudności, ale nigdy się nie poddawaj. Twoim obowiązkiem jest walczyć. Walczyć o siebie, walczyć o swoje życie, o bycie najlepszą wersją swojej osoby. Szanuj siebie, nie daj się. Jeśli potrzebujesz, poproś o pomoc. Przy wsparciu innych możesz osiągnąć więcej. Słuchaj moich rad, ucz się na moim doświadczeniu, a zdobędziesz to, czego chcesz. To naprawdę proste, ale musisz uwierzyć, że jesteś wojownikiem i masz w sobie niesamowitą siłę. Zamień: „nie chcę mi się" na „tak, zrobię to".

Depresja??

Wstajesz rano. Nie wiesz po co.
Otwierasz oczy. Nie wiesz po co.
Idziesz do toalety. Wiesz po co.

I to wszystko co wiesz.

Jest wokół Ciebie ciemno, słońce Cię nie cieszy, a ty sam nie masz żadnego celu do osiągnięcia i wszystko jest Ci obojętne. Robisz wiele rzeczy automatycznie. Chodzisz do pracy, szkoły. Udajesz, wesołego, żeby inni myśleli, że taki właśnie jesteś. Funkcjonujesz. I tyle.

Tak niestety wygląda życie wielu z nas. Jesteśmy zagubieni, przytłoczeni. Często znajdujemy ucieczkę w używkach, zajadamy smutki i idziemy spać. Taka sytuacja trwa miesiącami, latami. Życie przelatuje nam przez palce.

Nie mamy nad nim kontroli. Z tyłu głowy krąży myśl, że chcesz to zmienić, ale nie wiesz jak. Masz jakiś cel, ale nie wierzysz, że możesz go zrealizować.

Znam to doskonale z własnego doświadczenia. Tak właśnie żyłem. Poradziłem sobie z tym. I Ty również możesz. Wiem dokładnie co zrobiłem, aby być człowiekiem, którym od zawsze chciałem być. Dzisiaj nim jestem. Metodami prób i błędów, wzlotami i upadkami powoli tworzyłem najlepszego siebie. Opisałem to wszystko, abyś Ty nie musiał szukać i błądzić po omacku. Zadziałało u mnie i jestem przekonany, że zadziała również u Ciebie. Codzienna, systematyczna praca nad sobą jest kluczem do sukcesu. Uwierz, że możesz naprawdę wszystko, nastaw się pozytywnie, wizualizuj to, co chcesz zdobyć. Nie wiesz za co się chwycić? Przeczytaj moje książki i ruszaj! To naprawdę nie jest takie trudne jak Ci się wydaje.

Czym jest sukces?

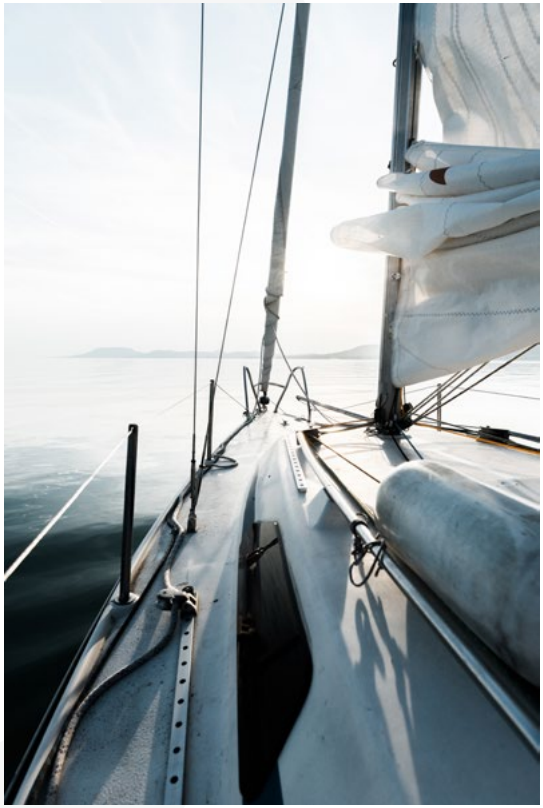
„Bo zwyciężyć mogą ci, którzy wierzą, że mogą."

Dla każdego z nas słowo „sukces" oznacza co innego. Dla jednej osoby będzie to zdobycie świetnego wykształcenia, dla drugiej przebiegnięcie maratonu, a dla jeszcze innej zgubienie nadprogramowych kilogramów. Ogólnie rzecz ujmując sukces to osiągnięcie czegoś, co uważamy za cenne.

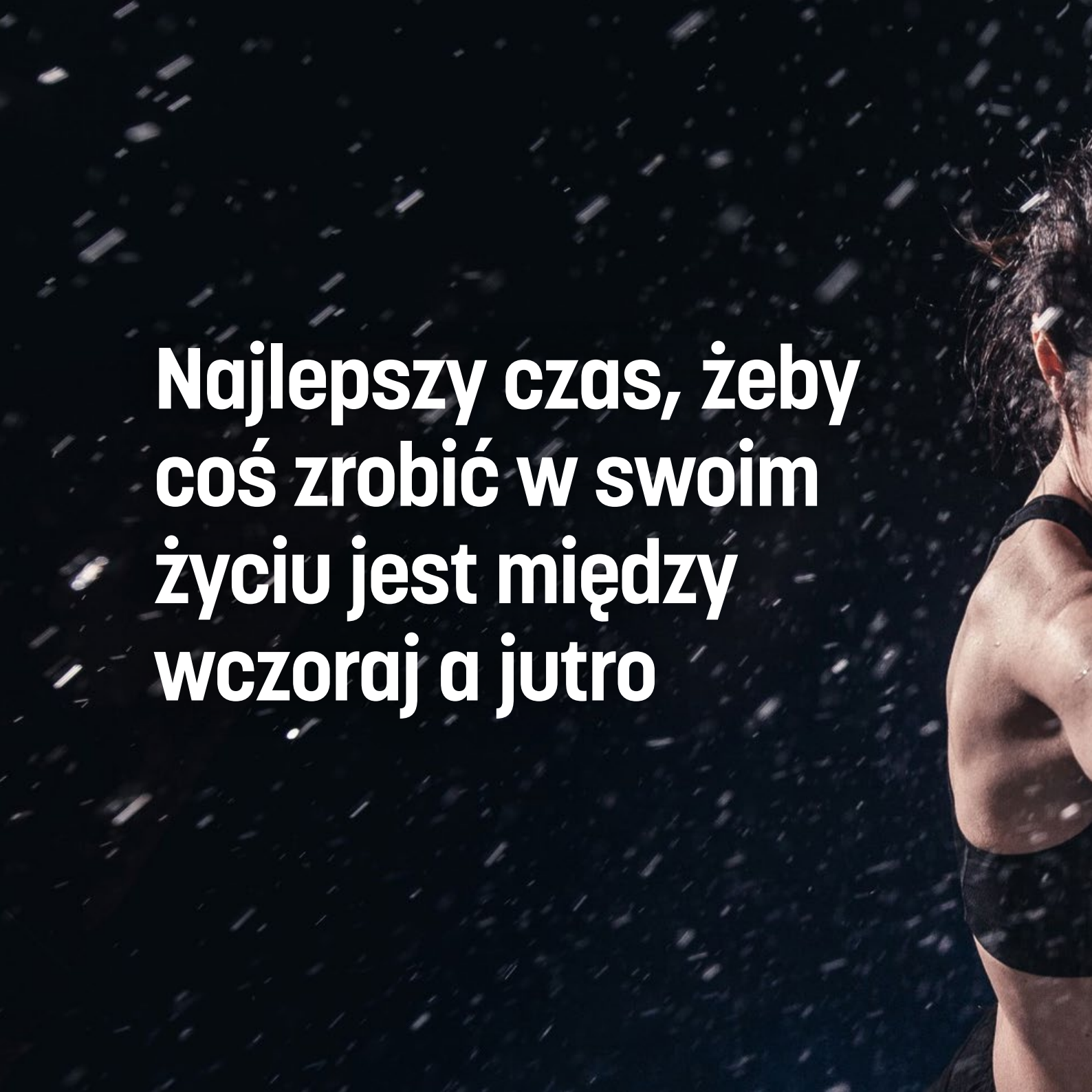
Mimo, że każdy z nas inaczej postrzega znaczenie tego słowa i dla każdego co innego niesie ze sobą dużą wartość, jest jedna rzecz, która łączy ze sobą wszystkie elementy potrzebne do jego osiągnięcia. To droga, która zazwyczaj jest trudna i wyboista, a już na pewno wymaga dużo pracy i wytrwałości.

Nikomu nic nie spada z nieba. Tylko podejmując ciężki wysiłek możemy osiągnąć to co sobie założyliśmy. Aby dotrzeć do celu potrzeba jednak wielu kroków. Najważniejsze to podjąć działanie. Nawet najmniejszy krok przybliża Cię do osiągnięcia sukcesu. Lepiej zrobić mały, niż żaden.

Działaj! Tu i teraz. Każda chwila jest wyjątkowa i nie ma sensu znajdować kolejnych wymówek, żeby zacząć później. Stwórz swój własny Projekt Sukces. Zadaj sobie pytanie: jak nie teraz to kiedy? Jak nie ja, to kto? I nie używaj słowa- spróbuję. Po prostu: zrób to. Poczuj się tak, jakbyś już osiągnął to, co zamierzasz. Zwizualizuj swoje marzenia, a staną się realne, bliskie i prawdziwe. Możesz zdecydowanie więcej, niż Ci wydaje.



Zadaj sobie pytanie czym dla Ciebie jest sukces, co chciałbyś osiągnąć i jakie są Twoje marzenia.


Najlepszy czas, żeby
coś zrobić w swoim
życiu jest między
wczoraj a jutro

Pozytywne myślenie

FILAR I

Przyciągnij dobre, zamiast złego.

Wszystko zaczyna się w głowie. To tutaj najpierw trzeba zrobić porządek, aby ruszyć z miejsca.

Działania każdego z nas kreują rzeczywistość. To jak myślimy ma ogromny wpływ na to kim będziemy za kilka lat. Trzeba zapomnieć o tym co było, nie rozdrapywać przeszłości, nie narzekać, nie znajdować wymówek i nie wyolbrzymiać problemów. Najważniejsze to walczyć i stać się wojownikiem, który się nie poddaje. Patrzeć na życie trzeźwo i z dystansem. Każdy z nas ma chwile słabości, ale te chwile nie powinny stać się naszą codziennością. Dlatego cały pierwszy filar Projektu Sukces poświęcony jest temu wszystkiemu, co się dzieje w naszym umyśle. Dzięki niemu nauczysz się patrzeć na świat pozytywnie, określisz swoje cele i marzenia, zmienisz podejście do życia, znajdziesz motywację do działania i pasję w życiu i zaprogramujesz się na bycie szczęśliwym. Zawarte są w nim zadania, które musisz wykonać i pytania, dzięki którym łatwiej Ci będzie zrozumieć samego siebie.

Każda myśl, jest jak małe nasiono.
Niech będzie one dobre, a jego
owoce będą smaczne.

II

FILAR II

Zdrowe odżywianie

„Jesteś tym co jesz, dlatego nie bądź szybki, tani, łatwy czy podrabiany”

Pożywienie, które spożywamy jest paliwem dla naszego organizmu. Zatroszcz się więc o to co jesz. Nie masz katować się niskokalorycznymi dietami, nie musisz też spędzać w kuchni połowy dnia. Twoim zadaniem jest zadbanie o odpowiednią, dobrze zbilansowaną dietę. Bardzo istotna jest jakość tego co spożywasz. Niezdrowa żywność jest trucizną. Jedzenie oddziałuje na pracę całego naszego ciała, również mózgu. Ma wpływ na sposób naszego myślenia i działania.

Drugi filar Projektu Sukces porusza kwestię racjonalnej diety. Dowiesz się na czym polega zdrowe odżywianie, jak zmienić swoje nawyki żywieniowe, na co zwracać uwagę komponując posiłki, co warto jeść, a czego unikać. Poznasz temat funkcjonowania naszego organizmu, abyś lepiej mógł się z nim komunikować i słuchać jego potrzeb. To bardzo inteligentna „maszyna", która daje każdemu z nas sygnał, czego potrzebuje. Jeśli nauczysz się czytać znaki, jakie Ci przesyła, zapewnisz jej dobre zdrowie i witalność.

III

Aktywność fizyczna

FILAR III

„Dbaj o swoje ciało, to jedyne miejsce, w którym musisz mieszkać”

Regularnie uprawiany sport pozwala na zadbanie i utrzymanie ciała w dobrej kondycji. To szczęście w czystej swej postaci.

Ruch dotlenia nasz organizm, wyzwala hormony szczęścia, otwiera umysł na nowe pomysły. Wpływa pozytywnie na pracę każdego układu naszego organizmu. Poprawia krążenie, wspiera pracę układu odpornościowego, wzmacnia kości, stawy i mięśnie. To nasz sprzymierzeniec. Pozwala pozbyć się stresu, ładuje nam akumulatory i daje siłę do walki. Bez aktywności fizycznej nie jesteśmy w stanie prawidłowo funkcjonować. Jak najszybciej zadbaj o swoje ciało, abyś mógł się jak najdłużej cieszyć swoją sprawnością fizyczną i psychiczną.

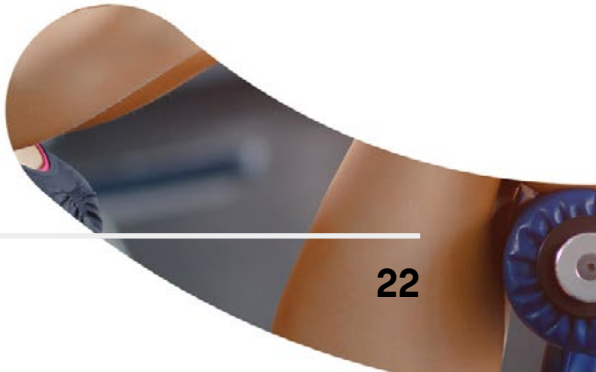
Ostatni filar Projektu Sukces poświęcony jest aktywności fizycznej. Opisane w nim zostały korzyści płynące z uprawiania sportu, formy ruchu i przydatne uwagi dotyczące treningów, które warto zapamiętać. Weź sobie wszystkie rady do serca, a Twoje ciało i Twój duch Ci za to podziękują.

Nieważne jaki sport lub aktywość uprawiasz. Ważne że czerpiesz z niego radość a codzienna walka jest dla Ciebie przyjemnością

Trzy filary sukcesu

Wszystkie trzy filary Projektu Sukces łączą się w jedną całość. Są jak statyw. Upadnie, jeżeli chociaż jedna noga będzie uszkodzona. Nie można skupić się na wybranym punkcie i zrezygnować z pozostałych. Te trzy elementy są podstawą do szczęśliwego życia, do osiągnięcia jakiegokolwiek celu.

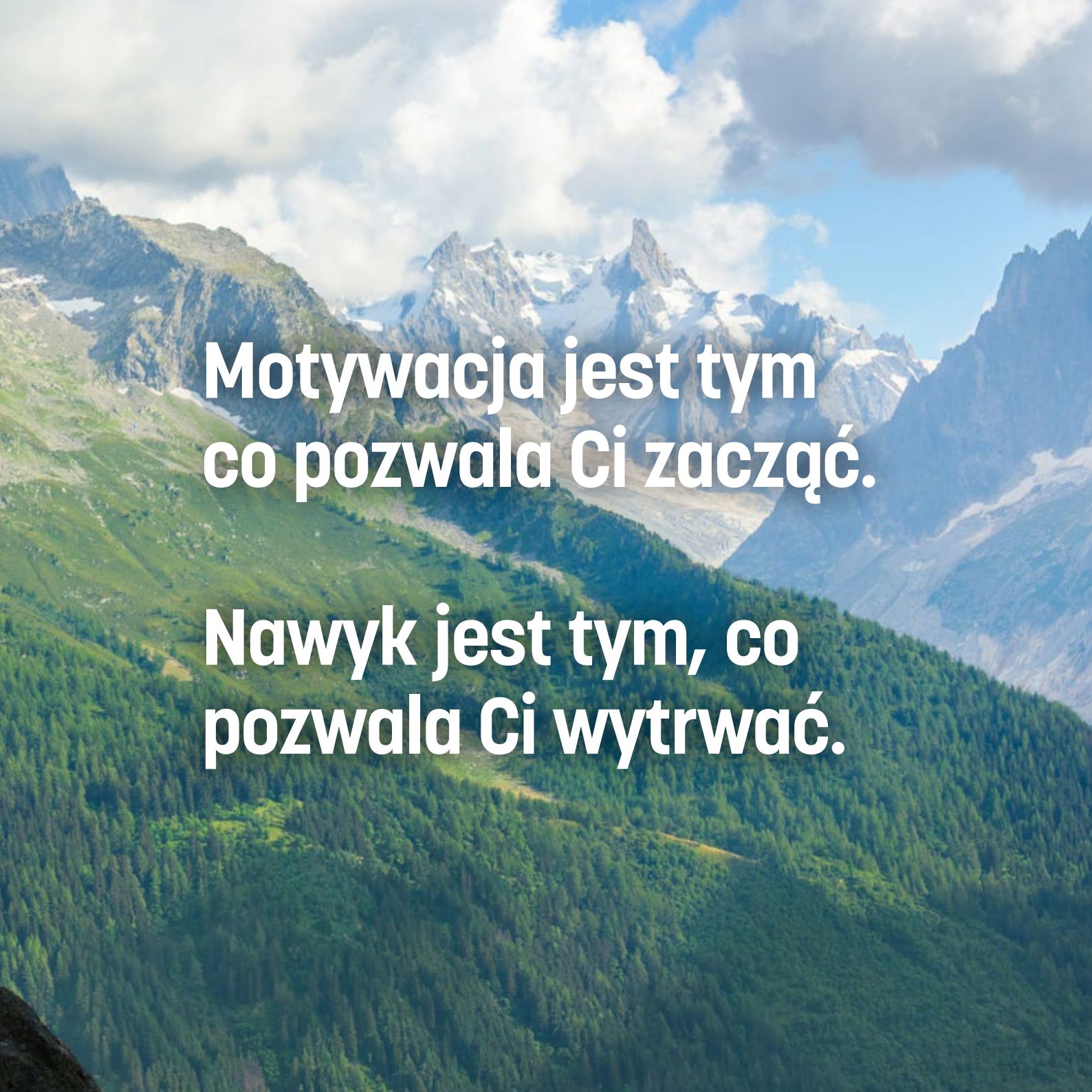
Gdy zadbasz o pozytywne nastawienie i przeformułujesz swoje myślenie, zwrócisz uwagę na to, co jesz i zaczniesz dbać o swoje ciało, a jednocześnie zapewnisz mu odpowiedni wysiłek fizyczny, wówczas Twoje życie nabierze nowych barw i możliwości. Jedynie praca nad każdą z tych sfer przyniesie oczekiwane rezultaty. Ćwi-



czenia fizyczne bez zmiany myślenia, pomogą jedynie na chwilę. Z biegiem czasu stracisz motywację i nie poradzisz sobie ze złym samopoczuciem i zmęczeniem. Zmiana spojrzenia na życie z jednoczesnym zaśmiecaniem swojego organizmu niezdrowym jedzeniem również szybko przyniesie negatywne skutki. Sama dobra dieta, bez ruchu i pozytywnego myślenia także nie przybliży nas do osiągnięcia celu i spełnienia marzeń.

Tylko współpraca tych trzech elementów przyniesie Ci niesamowite efekty. Odniesiesz sukces. Z moją pomocą stworzysz swój własny Projekt Sukces.

Nie masz się czego obawiać. Musisz mieć jednak świadomość, że to Ty jesteś odpowiedzialny na swoje życie. Jeśli bardzo czegoś chcesz, osiągniesz to. Pracuj nad tym, dbając o każdy filar sukcesu. Powoli, bez pośpiechu. Przyciągniesz to, co pozytywne, odpędzisz pesymizm. Zrobisz to.


Motywacja jest tym
co pozwala Ci zacząć.
Nawyk jest tym, co
pozwala Ci wytrwać.

Projekt Sukces Team!

Razem, możemy więcej

Projekt Sukces ma na celu nauczyć Cię jak być człowiekiem szczęśliwym i spełnionym, jak osiągnąć wolność i być dumnym z samego siebie.

Wskazuje on drogę, daje gotowe rady, jak sobie poukładać wszystkie aspekty życia tak, aby stać się człowiekiem pełnym optymizmu.

Zacznij od przeczytania książek. To podstawa. Jeśli po lekturze, będziesz mieć wątpliwości i pytania, dołącz do społeczności Projektu Sukces. Jesteśmy dla Ciebie. Pamiętaj, że zawsze Ci pomożemy. Wzajemne wsparcie, spotkania motywujące, seminaria i rozmowy dadzą Ci wiele siły i pomogą w trudniejszych momentach. Możesz na nas liczyć. W grupie siła! Tu są sami Twoi sojusznicy. Spotkasz osoby, które są w takiej samej sytuacji jak Ty i które mają podobne problemy. Poznasz też ludzi, którzy już osiągnęli swój sukces i z chęcią podzielą się swoimi doświadczeniami.

Jesteśmy jedną drużyną. Pomóżmy więc sobie i innym. Wszyscy jesteśmy dla siebie ważni i razem możemy wiele zdziałać. Wspólne zaangażowanie, wiara i siła woli pozwoli nam osiągnąć to wszystko o czym zamarzyliśmy.

DOŁĄCZ TERAZ!

Walka
Odwaga
Cele

– Jestem wojownikiem. A Ty?

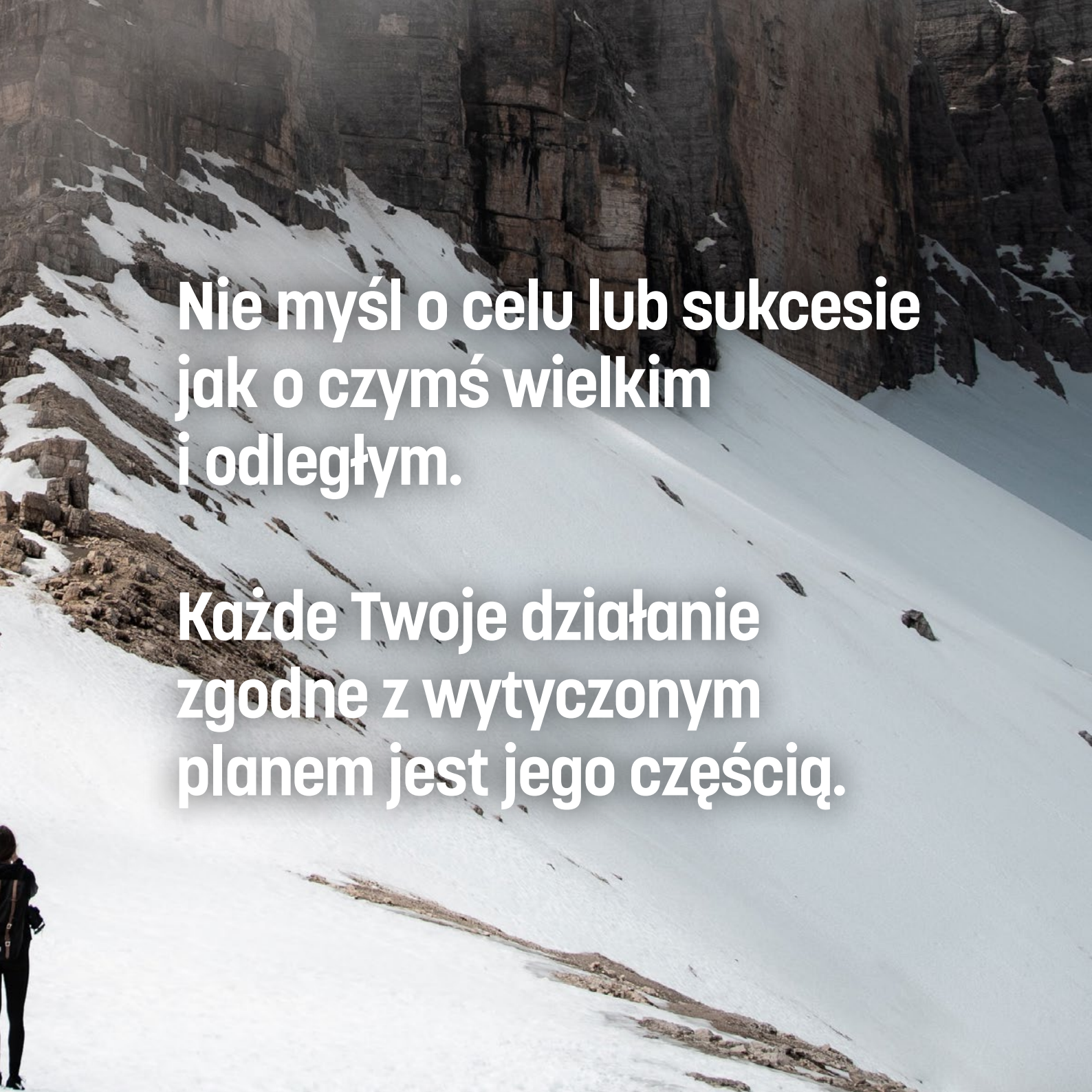
Też. W naszym życiu każdy nim jest. Toczymy mniejsze lub większe walki w różnych sytuacjach. Walczymy o siebie, o bliskich. Walka nie jest czymś łatwym. Może być trudna, ciężka i niewygodna. Potrafi zniechęcić i odebrać motywację.

Ale wojownik nigdy się nie poddaje. Może upaść, może leżeć przez chwilę, ale zawsze się podnosi.

Bo wie o co walczy! Nieważne ile razy się przewrócisz. Ważne, ile razy wstaniesz. Obudź w sobie tego wojownika, tego lwa, który nie daje za wygraną i idzie dalej z podniesioną głową.

Ile raz słyszałeś, że wiara czyni cuda? Pewnie wiele. Bo to prawda. Twój umysł jest siłą i jeśli dobrze go zaprogramujesz, uwierzysz w siebie, możesz wszystko. Nie jest ważne to co było. Bez względu na to, jakie wydarzenia miały miejsce w Twoim życiu, nadal możesz z pełną świadomością kreować swoje myśli, a tym samym zmienić swoje życie. Beznadziejne sytuacje są tylko wtedy jeśli wierzymy w to, że są beznadziejne. Jeśli uświadomisz sobie, że każdy moment jest dobry, aby zacząć coś robić, to nic nie powstrzyma Cię w dążeniu do celu. Nastaw się na pozytywne myślenie, walcz o samego siebie. Idź do przodu! Nie wahaj się!

mi estilo


Nie myśl o celu lub sukcesie
jak o czymś wielkim
i odległym.
Każde Twoje działanie
zgodne z wytyczonym
planem jest jego częścią.

Długowieczność

Długowieczność staje się darem, tylko wtedy jeśli wcześniej zadbamy o jej jakość

Starość na kanapie? W fotelu przed telewizorem? W kolejce do kolejnego lekarza w tym samym tygodniu?

To nie brzmi ciekawie. Znane przysłowie prawi „starość, nie radość". Już od młodości żyjemy w przekonaniu, że starość to coś strasznego. Nie mamy wtedy siły na nic, choroby atakują nas z każdej strony, a jedyna uciecha to telewizja. To my, ludzie stworzyliśmy starość w takiej, a nie innej postaci. Przez lata pielęgnujemy w sobie wszystkie złe nawyki, których efekty dokuczają nam w wieku dojrzałym. Chorujemy, bo przez całe życie zatruwaliśmy swój własny organizm. Nie dbaliśmy o niego. Zarówno w sferze ciała jak i ducha. Na szczęście mamy wpływ na to jak będzie wyglądać nasza starość. Dbajmy o własne ciało, pielęgnujmy je, zachowujmy w dobrej formie fizycznej i psychicznej. Wszystko po to, aby mogło ono służyć jak najdłużej. Długowieczność to nie mit. Jesteśmy w stanie żyć długo i świetnej formie, jeśli tylko o to odpowiednio wcześnie zadbamy. Potraktuj siebie poważnie.

Gdy tylko będziesz sumiennie angażować do swojego życia wszystkie trzy filary Projektu Sukces to osiągniesz długie i szczęśliwe życie w dobrym zdrowiu i niezachwianej kondycji. Świeżość umysłu, silne i gibkie ciało to podstawa pełnego radości i spełnienia życia.

64
lata

Zastanów się już dziś, jak będzie wyglądało Twoje życie za 20, 30 i więcej lat...

86
lat

Gotowy na zmiany?

Lepsze jutro zacznij już dziś!

Jak wspomniałem, aby zmienić swoje życie musisz zacząć od przeczytania moich książek, w których opisałem czarno na białym co należy zrobić. Krok po kroku. To cały Projekt Sukces w pigułce.

Projekt Sukces to trzy filary. Każdy został dokładnie opisany w osobnej książce.

Pierwszy tom poświęcony jest pozytywnemu myśleniu, umysłowi, kreowaniu rzeczywistości i motywacji. Wytrwałość, koncentracja, optymizm i równowaga to cechy, nad którymi będziemy razem pracować. Dam Ci narzędzia i wskazówki, dzięki którym dokonanie Twoich zamierzeń stanie się tylko kwestią czasu.

Drugi tom opisuje tematykę odżywiania. Z poradnika nauczysz się na czym polega zdrowe żywienie, jak zmienić swoje dotychczasowe nawyki i na co zwracać uwagę komponując posiłki. Wyjaśnię Ci co warto jeść, a czego unikać. Przybliżę temat funkcjonowania naszego organizmu, abyś lepiej mógł się z nim komunikować.

Trzeci tom porusza temat aktywności fizycznej. Dowiesz się jak ważne jest wprowadzenie ruchu do aktywności dnia codziennego, jakie korzyści dają systematyczne ćwiczenia, jaką formę treningów wybrać dla siebie i co zrobić, żeby się nie zniechęcić.

Książki Projektu Sukces to skondensowana wiedza, jasne informacje i proste wskazówki.

ZOBACZ W SKLEPIE

PROJEKT™
SUKCES

Stań do gry właśnie TERAZ!

Zachęcam wszystkich do zapoznania się z moimi książkami, które dokładnie krok po kroku opisują każdy element Projektu Sukces. Z chęcią Wam pomogę, odpowiem na wszelkie pytania.

Receptę na osiągnięcie swoich marzeń już dla Was stworzyłem.
Teraz czas, na Wasz ruch.

IDŹ DO PORTALU