

# MAGAZYN Inspiracja i Motywacja

MIESIĘCZNIK  
Rozwoju osobistego

**TERAZ WSZYSTKO  
W JEDNYM MIEJSCU**



**W TYM NUMERZE**

- + Zaproszenie do współpracy
- + 0 relacjach - 7 zasad kluczowych
- + Muzyczne inspiracje
- + Alfabet coachingu
- + Twoje życie w kolorach

**SZUKAMY AUTORÓW ARTYKUŁÓW  
Z ZAKRESU INSPIRACJI I MOTYWACJI**



25.07.2015  
0,00 ZŁ + VAT 0 %  
Lipiec 2015

To już DRUGI NUMER MIESIĘCZNIKA

## "Inspiracja i Motywacja"

Ten wciąż jeszcze nowy MAGAZYN, skierowany jest do wszystkich osób zainteresowanych rozwojem osobistym, poprawianiem swojej rzeczywistości, pracą nad własnym rozwojem i poszukiwaniem lepszej, skuteczniejszej wersji siebie.

W lipcowym wydaniu magazynu znajdziesz następujące artykuły i poradniki:

### **Spis treści na lipiec 2015**

- 1) Zaproszenie do współpracy – szukamy autorów artykułów;
- 2) O relacjach – 7 zasad kluczowych
- 3) Muzyczne Inspiracje;
- 4) Alfabet coachingu;
- 5) Twoje życie w kolorach.

## Kilka słów zamiast wstępu!

Jeśli magazyn ten spotka się z Twoim zainteresowaniem i uznasz, że warto się podzielić jego zawartością z przyjaciółmi, rodziną czy znajomymi nie wahaj się ani sekundy i podziel się z nimi informacją skąd go zdobyć, bądź po prostu prześlij Twoją kopię MAGAZYNU "Inspiracja i Motywacja" prosto do nich.

Magazyn jest **darmowy**, bo to co w nim zawieramy to nasza pasja, więc chętnie się nią dzielimy. Mamy tylko jedną prośbę: nie zmieniaj nic w treści tego wydawnictwa, ponieważ chronione jest prawem autorskim i okupione niezłym wkładem pracy autorów poszczególnych artykułów.

I uwaga do e-księgarni. **Nie udzielamy zezwolenia** na odpłatną publikację, bądź sprzedaż tego magazynu w formie e-booka!

Tyle uwag porządkowych, a teraz dziękujemy za Twoje zainteresowanie! I życzymy miłej lektury!

*Adam Kapusta*

Redaktor Naczelny, Certyfikowany Coach ICC

# Zaproszenie do współpracy – szukamy autorów artykułów

Może tu właśnie zaczyna się Twoja przygoda?!

Jeśli nie Twoja, to może kogoś z Twoich znajomych? Przekaż dalej, by nie stracili okazji!

Jeśli jesteś osobą KREATYWNĄ, masz pomysł na INSPIRUJĄCY czy MOTYWUJĄCY artykuł ZAPRASZAM CIĘ do WSPÓŁPRACY na łamach MAGAZYNU „Inspiracja i Motywacja”, który osobiście powołałem do życia.

ZASADY WSPÓŁPRACY dla POTENCJALNYCH AUTORÓW SĄ PROSTE:

1. Autorem artykułu, poradnika, opowiadania czy eseju może być każdy, kto ma do opowiedzenia, a raczej opisania coś, co ZAINSPIRUJE, ZMOTYWUJE, bądź NATCHNIE DO DALSZEGO ROZWOJU i pracy nad sobą czytelników MAGAZYNU.
2. Choć sam jestem certyfikowanym coachem ICC (licencja #9754) od autorów artykułów i materiałów nie wymaga się żadnego doświadczenia w dziedzinie rozwoju osobistego. Chodzi wyłącznie o INSPIRACJĘ i o MOTYWOWANIE czytelników. By to robić nie potrzeba wiele, oprócz SERCA, DUCHA i PASJI! I wspomnianej na początku KREATYWNOŚCI.
3. Materiał, który zechcesz dostarczyć powinien liczyć od 3 do 8 stron A4 pisanych czcionką o rozmiarze 14-18 z podwójną interlinią. Zresztą dopracujemy to redakcyjnie i w składzie jak już nadeślesz materiał.

4. Każdy artykuł powinien zawierać również pewną, choćby minimalistyczną oprawę graficzną: zdjęcie, ilustracja, wykres....

5. Jako założyciel i pomysłodawca oraz – przynajmniej na początku – redaktor naczelny MAGAZYNU zastrzegam sobie prawo do akceptacji i dopuszczenia do publikacji proponowanych w części lub w całości treści na etycznych, partnerskich zasadach (lektura tekstu, komentarz zwrotny do autora, wspólne zaakceptowanie ewentualnych poprawek, bądź zwykłych redakcyjnych sugestii). Przez 10 lat pracowałem, jako dyrektor zarządzający wielkiego, globalnego wydawnictwa – możesz mi zaufać – znam się na tej robocie!

6. Opublikowane treści nie będą wynagradzane w żaden inny sposób, jak poprzez uznanie czytelników. Przynajmniej zanim naszego wydawnictwa nie zasili jakiś wspomniany niżej INWESTOR...

7. Każdy z autorów, którego materiał zostanie przekazany do publikacji otrzymuje jednocześnie prawo do promocji swoich usług coachingowych, trenerskich czy szkoleniowych, bezpośrednio pod artykułem swojego autorstwa (krótki opis usług + dane kontaktowe) oraz - na stronie na FB "Magazyn Inspiracja i Motywacja", którą powołałem właśnie do życia.

[www.facebook.com/MagazynInspiracjiIMotywacja](http://www.facebook.com/MagazynInspiracjiIMotywacja)

8. W ciągu kilku, kilkunastu miesięcy powołamy 3 osobowy zespół redakcyjny, który wspólnie będzie decydował o rozwoju MAGAZYNU.

9. Moja wizja MAGAZYNU nie ogranicza się wyłącznie do wydania elektronicznego. Rozważam inne formaty i inne kanały dystrybucji oraz wyjście po za rynek polskojęzyczny. Po okresie „budowy” MAGAZYNU, który jest całkowicie darmowy dla jego czytelników rozważany będzie wariant magazynu płatnego. A więc i tantiem dla autorów.

10. Jednym z punktów wizji MAGAZYNU jest wydanie precyzyjnie wyselekcjonowanych treści w formie SERII KSIĄŻKOWEJ o tym samym tytule. Tu potencjalni INWESTORZY są mile widziani.

11. Jeśli masz ochotę stać się częścią tej – być może - WIELKIEJ przygody skontaktuj się z autorem tego posta. Kto wie, dokąd może nas wspólnie zaprowadzić ten pomysł?!

12. Na koniec uwaga dla potencjalnych INWESTORÓW: przemyślcie dobrze swoje strategie nabywania udziałów własnościowych w MAGAZYNIE, dziś są one jeszcze relatywnie tanie, w niedługim czasie może Was na nie po prostu nie stać ...

Link do # 1 Czerwiec 2015 ==> <http://adamkapusta.pl/pierwszy-numer-miesiecznika-inspirac.../>

Masz pytania? Napisz, postaram się o odpowiedzi:  
adam@adamkapusta.pl

- Założyciel i redaktor naczelny  
MAGAZYNU „Inspiracja i Motywacja” - Adam Kapusta

**O RELACJACH**

**7 ZASAD  
KLUCZOWYCH**

# O relacjach – 7 zasad kluczowych

W ostatnią sobotę – miałem okazję i przyjemność porozmawiać chwilę z pewnym skutecznym przedsiębiorcą (skuteczny przedsiębiorca to taki, który między innymi:

- 1) osiąga zyski
  - 2) działa etycznie
  - 3) nie opowiada o problemach jakie napotyka w swojej pracy, tylko je rozwiązuje
- właśnie takim przedsiębiorcą jest mój sobotni rozmówca).

Pomyślałem sobie, że warto od takiej osoby czegoś nowego się dowiedzieć i poprosiłem znajomego, by wymienił 3 najważniejsze według niego rzeczy, które pozwalają mu osiągać ten jego (muszę dodać znaczący) sukces, czyli...

Co jest według niego najważniejsze dla osiągnięcia tego sukcesu?

Oto (w pewnym uproszczeniu) jego odpowiedź:

- 1) relacje z Klientem / Klientami
- 2) relacje z Klientem / Klientami
- 3) relacje z Klientem / Klientami



A wie dobrze, o czym mówi, bo działa między innymi na tak wymagającym rynku, jakim jest rynek naszych zachodnich sąsiadów, czyli rynek niemiecki!!!

Podobnie jest w każdej innej branży – także w coachingu. BEZ JAKOŚCIOWEJ RELACJI NIE MA MOWY O SUKCESIE. Mówi się nawet o pewnej „chemii” pomiędzy uczestnikami takiej relacji.

Pójdźmy jeszcze kawałek dalej – Czy można mówić o dobrze funkcjonującej rodzinie czy udanym związku, gdy szwankują w nich relacje. A ponad 60% badanych osób, na pytanie o satysfakcję z ich związków odpowiada, że są z nich niezadowolone.

JAKIE WIĘC SĄ TE KLUCZOWE – i tylko niektóre – WARUNKI UDANEJ RELACJI – PRYWATNEJ CZY TEŻ BIZNESOWEJ?

Oto one:

- 1) Zaufanie – czy da się cokolwiek zbudować bez zaufania?
- 2) Jakość spędzonego wspólnie czasu – by rozwijać relację trzeba się najpierw poznać, a potem dobrze spędzać wspólnie czas – każda ze stron takiej relacji powinna ze swej strony włożyć do niej coś wartościowego (także w pracy, np. w trakcie negocjacji!).
- 3) Komunikacja – taka nowoczesna komunikacja w 3D (komunikacja wzrokowa – patrzę Ci w oczy, bo nie mam nic do ukrycia i szanuję Cię, komunikacja słuchowa – nie tylko słucham Cię, ale słyszę – nie tylko słowa, ale kropki, przecinki, znaki zapytania, wykrzykniki, akcent oraz

intonacje, komunikacja empatyczna – wiem, że bardzo trudno wczuć się w drugiego człowieka, ale chociaż spróbuję, bo „jeśli domagam się zrozumienia, to sam muszę rozumieć” – niech ten wysiłek będzie symetryczny.

4) Małe akty dobroci – gesty dobrej woli, wtedy gdy wszystko idzie dobrze – utrwalają relację, a gdy idzie źle (a to jak wiemy zdarza się dość często) taki gest dobrej woli może rozładować napięcie, to ten pierwszy krok, bądź wyciągnięcie ręki na zgodę.

5) Wyrażanie szacunku – każdy zasłużył na szacunek pod jednym jednak prostym warunkiem: „sam okazuje szacunek drugiej stronie czyli Tobie” – jeśli tę zasadę uczynimy wzajemną, reszta będzie już prosta.

6) Dobry humor – trudno mówić o relacji, gdy wszystko bierzemy „na poważnie”. Życie to poważna sprawa w tak wielu jego aspektach, że dobrego humoru nigdy dość.

7) Świetna relacja z samym sobą! – KLUCZ do pozostałych zasad, prawda? Jeśli żyjesz w zgodzie ze sobą, czyli według najbardziej naturalnej z zasad, inni to zauważą i docenią. We współczesnym świecie tak wiele ludzi udaje kogoś innego, że sami gubią się w tym, kim są. A inni to wyczuwają, jako fałsz i nie będą chętni do tego, by Cię obdarzyć wspomnianymi wyżej zaufaniem czy szacunkiem. A przecież w dobrej relacji o to właśnie chodzi!

PS # 1 –W poniedziałek, czyli 2 dni później zadałem innej znajomej osobie takie oto pytanie:

## **KTÓRE Z WYŻEJ WYMIENIONYCH ZASAD STOSUJESZ by DBAĆ O SWOJE RELACJE (w domu, w pracy, w miłości)?**

Odpowiedzi, które uzyskałem:

- 1) Zaufanie – zamontowałem jej w komórce wskaźnik GPS – wiem gdzie była i przez jaki czas! Tylko nie wiem, cholera z kim!
- 2) Wspólny czas – każde z nas spędza Z NOSEM w swoim laptopie lub komórce
- 3) Komunikacja – jest ok, mamy SYSTEM KARTECZEK PRZYKLEJANYCH na LODÓWCE, czasem wyślę jej wiadomość przez FB...
- 4) Gest dobrej woli – jak się wkurzę to BIORĘ PSA i idę na długi spacer (biedni Ci, którzy nie mają psa – ile razy można wynosić śmieci?!)
- 5) Szacunek – SZACUJĘ, że przejdzie mu złość, za jakieś 2 dni...
- 6) Dobry humor – nigdy mnie nie opuszcza, gdy ON WYJDZIE już do pracy
- 7) Relacja z samą sobą – nienaganna, żyję w zgodzie ze sobą, zawsze się ze sobą zgadzam, to JA ZAWSZE MAM RACJĘ!  
RATUNKU! (to już było ode mnie 😊 ) !!!

PS # 2 – Budowanie i utrzymywanie dobrych relacji to – tak jak wszystko inne – proces rozłożony w czasie – gdy zainwestujemy ten czas porządnie, może być tylko lepiej!

# Muzyczna Inspiracja



**Slow It Down by Amy Macdonald**



**Copyright InVision Adam Kapusta © 2015**

W dzisiejszym świecie wszystko dzieje się tak szybko, za szybko...

Tak rzadko znajdujemy wolną chwilę czasu na to by swobodnie pomysleć, zajrzeć w siebie, poszukać tam swojego "najlepszego ja".

Świąteczny czas to znakomita okazja by zwolnić ten szaleńczy bieg, by zredukować prędkość.

Podobnie myśli chyba także Amy Macdonald i namawia nas do tego by naprawdę zwolnić tempo!

Zwolnić, zwolnić. zwolnić i....odpocząć.

Tego wszystkim Państwu (sobie też :-)) na ten wakacyjny okres (choć nie tylko) życzę!!!

ak

---

SLOW IT DOWN na YouTube => <https://youtu.be/oGwXzrW5mFc>

I never knew you before. I've been walking around with my eyes on the Floor.

But now you're everywhere to me you're every face that I see.

Things ain't moving quick enough for me.

I guess I've been running round town leaving my tracks, burning out rubber, Driving too fast but I've gotta slow right down.

Back to the moment the very start, from the very first day you had my Heart but I've gotta slow right down.

Slow it down, down, down, down, down...

Wishing, wanting for something more, always better than I had before. Who Knew these dreams would come true?

And I run the red won't stop at night I don't care for traffic lights.  
Things ain't moving quick enough for me.

I guess I've been running round town leaving my tracks, burning out  
rubber, Driving too fast but I've gotta slow right down.

Back to the moment the very start, from the very first day you had my  
Heart but I've gotta slow right down.

Slow it down, down, down, down, down...

I guess I've been running round town leaving my tracks, burning out  
rubber, Driving too fast but I've gotta slow right down.

Back to the moment the very start, from the very first day you had my  
Heart but I've gotta slow right down.

I guess I've been running round town leaving my tracks, burning out  
rubber,

Driving too fast but I've gotta slow right down.

Back to the moment the very start, from the very first day you had my  
Heart but I've gotta slow right down.

Slow it down, down, down, down, down...

# ALFABET COACHINGU MOTYWUJĄCEGO!

O co chodzi? O alfabet, w którym jedna litera to jedno pojęcie teoretyczne i związana z nim jedna motywująca myśl przewodnia.

ALFABET coachingu lekko prowokacyjnego i kontrowersyjnego  
= A jak ABSTRAKT =



ABSTRAKT  
czyli  
pojęcie oderwane,  
abstrakcyjne; abstrakcja



\* \* \*

*Raz na jakiś czas zapomnij o swojej zwykłej,  
szarej codzienności, złam rutynę...*

**ODERWIJ SIĘ OD NIEJ**

*i... przez CAŁY JEDEN DZIEŃ rób wyłącznie  
rzeczy, których dotąd NIGDY nie robiłeś*

Dlaczego lekko kontrowersyjnie i prowokacyjnie? Dlatego, że ciągle tkwimy w jakiejś rutynie i zapominamy o tym, by być czasem po prostu dla samych siebie, by być sobą, by sięgać wyżej i dalej. Dlatego potrzeba nam bodźca, by dać się sprowokować do myślenia o sobie!

A więc JEDNA LITERA = > JEDEN KROK ku poprawie swojego samopoczucia, ale także swojej przyszłości! Ku zmianie, która ma nas pozytywnie zaskoczyć, choć może być ZAPLANOWANA!

**A wracając do = A jak ABSTRAKT = chodzi tylko o to by raz na jakiś czas oderwać się od codzienności i cały jeden dzień poświęcić sobie, robiąc coś, o czym od dawna marzyliśmy, a na co ciągle brakowało nam albo czasu albo odwagi, a często obu tych rzeczy na raz...**

Warunek jest tylko jeden - nie szkodzimy innym, ani sobie!

ak



# TWOJE ŻYCIE W KOLORACH

## TWOJE ŻYCIE W KOLORACH



Biały – IDEALIZM, CZYSTOŚĆ, NIESKAZITELNOŚĆ

Życie każdego z nas jest – od dzieciństwa – wielobarwne. Do tego prawie od zawsze, od tych najmłodszych lat marzymy, by było jak najbardziej KOLOROWE.

Jednak szarość dnia codziennego, kiedy już wejdziemy w dorosłe życie powoduje, że zapominamy – dzień za dniem – o tych fantastycznych barwach, o tym, że miało być KOLOROWO, że byliśmy kiedyś NIESKAZITELNI (BIAŁY), że mieliśmy swoje MARZENIA I CELE (JASNA ZIELEŃ), że prowadziły nas przez życie NAJGŁĘBSZE WARTOŚCI (GRANATOWY).

Pojawiły się różnego rodzaju NEGATYWNE, ale także na szczęście i POZYTYWNE DOŚWIADCZENIA (BRĄZ). Z czasem niektóre z nich przyjęły charakter swojego rodzaju hamulców, OGRANICZAJĄCYCH nas PRZEKONAŃ (CZARNY). A te POZYTYWNE dały nam OPTYMIZM (RÓŻOWY). Zagmatwały się jakoś - nie wiadomo kiedy, nasze RELACJE Z INNYMI (JASNY CZERWONY).

Całe szczęście, że nasze podstawowe prawo to WOLNOŚĆ (POMARAŃCZOWY) i kiedy przypomnimy sobie o naszej WEWNĘTRZNEJ INTEGRALNOŚCI (BORDO), dołożymy pewną dawkę OPTYMIZMU (RÓŻOWY) i DETERMINACJI do DZIAŁANIA i DO ZMIANY (CZERWONY)...

ZNÓW MOŻEMY WRÓCIĆ NA DROGĘ SWOICH MARZEŃ!!!  
ZŁAP ZA PĘDZEL I MALUJ NOWY OBRAZ SWOJEGO ŻYCIA,  
ZASTANÓW SIĘ TYLKO....

- Jakich KOLORÓW chcesz od dziś używać?
- Jak pomieszasz JEDNE KOLORY z INNYMI, by zmieniać to co PRAGNIESZ ZMIENIĆ?
- Jaką TECHNIKĘ MALARSKĄ wybierzesz – szkice węglem, malarstwo klasyczne, a może (pełne kolorów, efektów specjalnych, niespodzianek i radosnych blasków) nowoczesne TECHNIKI MALARSKIE 3D?
- Jakim malarzem chcesz być? Da Vinci, Van Gogh, Picasso... i paru innych MISTRZÓW przychodzi Ci do głowy? Super!

Ale to TWOJE ŻYCIE – dlatego BĄDŹ SWOIM WŁASNYM MISTRZEM, TWÓRZ WŁASNE DZIEŁO, niech inni je podziwiają!

Niech zazdroszczą Ci twego talentu i Twojej pracowitości.

MALUJ SWOJE ŻYCIE – TAK JAK CHCESZ!

Masz już wszystko, co trzeba?

- PŁÓTNO
- PĘDZLE
- KOLOROWE FARBY
- WYOBRAŹNIĘ
- MARZENIA
- ..... (tu wpisz milion rzeczy, które masz, a których może nie doceniasz i o nich nie pamiętasz!)

Na co więc czekasz? Rozstaw SZTALUGI i MALUJ!

PS - Subiektywny przewodnik po kolorach:

Brąz – DOŚWIADCZENIE

Jasna zieleń – MARZENIA i CELE

Ciemna zieleń – SPOKÓJ WEWNĘTRZNY

Niebieski – CHŁODNY OSĄD

Granatowy – GŁĘBIA TWOICH WARTOŚCI

Czarny – PRZEKONANIA OGRANICZAJĄCE (Twoje hamulce)

Jasny brąz – INTEGRALNOŚĆ

Czerwony – DETERMINACJA

Jasny czerwony – RELACJE Z INNYMI

Różowy – OPTYMIZM (zawsze pomocny, choć nie powinien być Twoim jedynym doradcą)

Pomarańczowy - WOLNOŚĆ

Żółty – INTUICJA

Biały – IDEALIZM, CZYSTOŚĆ, NIESKAZITELNOŚĆ

*Dziękuję za Twoje zaufanie oraz za czas poświęcony na lekturę lipcowego wydania MAGAZYNU „Inspiracja i Motywacja”.*

*Mam nadzieję, że zainteresuje Cię także kolejny jego numer, który ukáže się na moich stronach już pod koniec lipca 2015!*

*Zapraszam Cię także do tego, byś – jeśli uznasz, że warto – polecił(a) to wydawnictwo swoim znajomym!*

## **Certyfikowany Coach ICC**

*Adam Kapusta*

**Więcej o mnie i o tym, co robię zawodowo znajdziesz  
na tych stronach:**

**[www.adamkapusta.pl](http://www.adamkapusta.pl)**

**[www.facebook.com/adam.kapusta.coaching](https://www.facebook.com/adam.kapusta.coaching)**

**tel. kom. + 48 607 291 370**

**email: [adam@adamkapusta.pl](mailto:adam@adamkapusta.pl)**