

# *Jak zacząć wstawać* **RANO**

PRAKTYCZNY PORADNIK SAMODYSCYPLINY



# *Jak zacząć wstawać*

# RANO

PRAKTYCZNY PORADNIK SAMODYSCYPLINY



@HeksagonPRO



@heksagon.pro

**Autor**

Barbara Szłapka

**Korekta**

Alicja Czerwińska

**Skład tekstu, opracowanie graficzne**

Ewelina Rivillo

**Nadzór merytoryczny**

Magdalena Daniłoś

**2021**

Copyright© 2021 Heksagon PRO

# 1.

## CZŁOWIEK, *który zrobił ten pierwszy krok*



Poznaj Fryderyka Karzełka, który jest założycielem i pomysłodawcą Heksagon Group oraz twórcą koncepcji sprzedaży naturalnej. Napisał wiele książek, takich jak: *Problemy są dobre*, *Sprzedaż naturalna* czy *Obudź się!* – stanowiącą autobiograficzny poradnik z zakresu finansów i rozwoju osobistego. Jest również autorem *Heksagonu Szczęścia*. Jako doświadczony przedsiębiorca, prowadzi liczne szkolenia, zarówno z zakresu rozwoju osobistego, biznesu, jak i sprzedaży.

Dziś jest mistrzem samodyscypliny, szerzącym ideę „13 nawyków ludzi sukcesu” i zawsze podkreśla, że życie daje nam różne wyzwania, ale to dzięki odpowiednim nawykom, jesteśmy w stanie pokonać nawet największe bariery. Codziennie, poczynając od 2018 roku, budzi tysiące ludzi do tego, aby na drodze zmiany nawyków, zmieniali swoje życie na lepsze.

*Żyję i pracuję w zgodzie ze sobą. Moją naturą jest otwartość, dobroć i radość. Mam ogromną potrzebę dzielenia się tym z ludźmi. Przez lata szukałem sposobu, jak dotrzeć ze swoją misją do innych. W tym momencie przychodzi mi na myśl Edison, który – wynajdując swoją żarówkę – przeszedł długą drogę, wiodącą przez nietrafione pomysły i niezliczoną ilość podejmowanych prób. Tak było również w moim przypadku – kiedy w 2011 roku rozpocząłem swoją przygodę z social mediami, dziewięćdziesiąt procent uskutecznianych przeze mnie projektów okazało się wielką porażką. Dopiero siedem lat później powstał Klub 555 – relacjonuje Fryderyk.*

Zanim jednak zaczął budzić innych, musiał najpierw obudzić siebie, a jego przebudzenie trwało wiele lat. *Na jakimś etapie mojego życia poczułem, że chcę budzić ludzi. I tak otworzył się dla mnie nowy rozdział, który rozpoczął się od porannych pobudek – mówi.* Wszystko, czym dzieli się podczas porannych transmisji, w swoich książkach czy na sali szkoleniowej jako trener, oparte jest w stu procentach na realnym doświadczeniu, na błędach i sukcesach – po prostu na jego życiu.

W kolejnym rozdziale dowiesz się więcej o nawykach, dzięki którym można zmienić swoje życie na lepsze i o tym, który z nich wspiera nas w efektywnym i skutecznym działaniu.





## 2. WŁAŚCIWE NAWYKI, *podstawą sukcesu*

Nawyki są tym, co ma każdy z nas. Zarówno ci, którzy osiągają ogromne sukcesy, jak i ci, którzy ponoszą druzgoczące porażki. Zarówno ludzie szczęśliwi i spełnieni, jak i nieszczęśliwi.

Czy znasz człowieka, który nie chciałby mieć satysfakcjonującej, rozwijającej pracy? Nie chciałby dobrze zarabiać, cieszyć się dobrym zdrowiem? Który nie chciałby mieć wspaniałej rodziny i otaczać się wartościowymi ludźmi? Chyba nie ma człowieka, który nie chciałby z wiekiem być coraz mądrzejszy, spełniać się pod względem duchowym, emocjonalnym i do tego jeszcze cieszyć się życiem. A Ty?

Często stoimy przed faktem zmiany i nie wiemy, co zrobić i jak to zrobić – jak zmienić swoje życie, żeby osiągnąć oczekiwane przez nas rezultaty. Każdy z nas chce być takim człowiekiem, jakiego opisano, ale mamy problem z tym, jak się kimś takim stać. Zdarza się, że ktoś mówi nam: „Jeżeli myślisz, że nie możesz nic zmienić, to zmień myślenie”. Oczywiście – jest to pierwszy krok, ale prawda jest taka, że nie będziesz tym, co myślisz – będziesz tym, co robisz. Działanie to robienie czegoś w kierunku, które przynosi określone rezultaty. Wszystko zależy jednak od tego, jakie masz nawyki.

Odpowiedz sobie teraz na pytanie: „Czy jestem dziś panem swoich nawyków, czy raczej ich niewolnikiem?”.

Największym problemem jest to, że niektórzy z nas może nawet zmieniają myślenie, ponieważ rozwijają się; uczestniczą w szkoleniach i czytają książki rozwojowe, ale choć dzięki temu wiedzą już i rozumieją, że faktycznie pewne rzeczy powinno się robić, to nie zawsze wdrażają je w życie. A jeśli już próbują, to w pewnym momencie pojawia się dyskomfort, związany z czymś nowym, i wracają do swoich starych przyzwyczajeń.

Dzięki właściwym nawykom możemy podejmować w życiu odpowiednie działania i z czasem realizować swoje marzenia oraz cele, stawiać się takim człowiekiem, jakim zawsze chcieliśmy być. Prawdą jest, że fundamentem wszystkiego jest nasze nastawienie. Okazuje się zatem, że – faktycznie – początkiem jest zmiana myślenia, która z kolei może przynieść nam zmianę perspektywy. Pierwszym filarem, stawianym na tym fundamencie, są pragnienia. Czyli świadomość tego, czego w życiu chcemy czy potrzebujemy. Być może, zastanawiając się nad tym, głęboko gdzieś w sobie odszukasz tęsknotę za czymś, co zawsze chciałeś osiągnąć, zrobić czy poznać.

Drugim filarem jest wiara, czyli nasze przekonania odnośnie nas samych. Jeśli wychodzimy z założenia, że nie możemy czegoś zrobić, nie potrafimy i że los nam nie sprzyja, to faktycznie nigdy nam się to nie uda. Pozytywne myślenie i wiara we własne możliwości sprawią, że przynajmniej podejmiesz próbę, a to zawsze zwiększa Twoją szansę na odniesienie sukcesu.

Trzecim filarem jest wytrwałość, do której powinniśmy podchodzić jak do kategorii opóźnionej gratyfikacji. To świadomość, że możesz coś osiągnąć, ale musisz działać. Wytrwałość pozwala pozostać przy podejmowanych decyzjach czy postanowieniach, mając przed oczami wizję osiągniętego celu.

Na tych wszystkich trzech filarach oparte jest działanie. Problem polega na tym, że pojedyncze działanie do niczego nie doprowadzi. Zrobienie czegoś tylko raz, daje nam małą szansę na to, że osiągniemy oczekiwane rezultaty. Podstawą realizacji naszych zamierzeń są nasze nawyki. Chodzi o to, że gdy zaczniesz daną czynność powtarzać wielokrotnie, to stanie się ona Twoim nawykiem. Wiesz już, że każdy z nas jakieś ma. Być może każdego dnia rozpoczynasz swój dzień konkretnym rytuałem, być może podróżujesz do pracy zawsze tą samą drogą i robisz zawsze te same rzeczy po powrocie do domu.

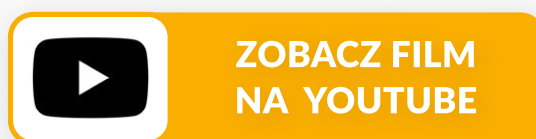
Istotne jest zastanowienie się, jakie są Twoje nawyki i czy Cię wspierają. Szaleństwem jest bowiem robić ciągle to samo, a spodziewać się innych rezultatów. W związku z czym, jeśli wydaje Ci się, że Twoje nawyki działają na Twoją niekorzyść, to – aby osiągnąć zamierzone cele – warto wprowadzić nowe – wspierające, które ułatwią Ci osiągnięcie sukcesu.

Często zdarza się, że nie zdajemy sobie sprawy z naszych przyzwyczajeń, nie mówiąc o tym, że nie wiemy, jakie powinniśmy wdrożyć do naszego życia, by nam służyły. Fryderyk Karzełek zainspirował się autobiografią Benjamina Franklina, zawierającą opis 13 cnót, które każdy człowiek powinien wdrożyć w swoim życiu. Z tej inspiracji powstało analogicznie „13 nawyków ludzi sukcesu”. Ich twórca wierzy, że jeśli wdrożysz je w swoje życie, to doprowadzą Cię do Twoich celów. Dzięki nim wszystko może zmienić się na lepsze.

# 13 NAWYKÓW LUDZI SUKCESU

1. **Zaczynaj każdy dzień z gotowym planem.**
2. **Bądź panem swoich emocji.**
3. **Praktykuj uważność.**
4. **Myśl codziennie o swoich pieniądzach.**
5. **Pracuj codziennie w ogrodzie swoich marzeń.**
6. **Bądź życzliwy dla świata.**
7. **Bądź zdyscyplinowany i wytrwały.**
8. **Wyznaczaj czas na indywidualne myślenie i rozwój.**
9. **Najpierw zrozum.**
10. **Podnoś swoją samoocenę i asertywność.**
11. **Żyj proaktywnie.**
12. **Dbaj codziennie o swoje zdrowie.**
13. **Stosuj zasadę “wygrana-wygrana” i wykorzystuj synergię.**

Jeżeli dzisiaj uważasz, że wszystko jest w porządku, to być może masz dobre nawyki, które wspierają Cię w dążeniu do szczęśliwego, pełnego spokoju i spełnienia życia. Jeśli jednak jesteś przekonany, że warto byłoby coś w swoim życiu zmienić, to możesz zacząć już dziś. Na kanale Fryderyka, w serwisie YouTube, czeka na Ciebie playlista z wyzwaniem “91 dni z nawykami”, która przeprowadzi Cię przez wszystkie nawyki. Na każdy z nich autor poświęcił aż 7 dni, by omówić je dokładnie z różnych perspektyw.



Nie tylko Fryderyk odczuł w swoim życiu pozytywne efekty po zmianie swoich przyzwyczajzeń, ale i wielu innych ludzi, którzy przechodzą wraz z nim ten proces. Początki jednak bywają dużym wyzwaniem, a jednym z najważniejszych nawyków jest samodyscyplina. Tylko dzięki niej jesteśmy w stanie sukcesywnie wdrażać kolejne wspierające nawyki; podejmować dalsze kroki w dążeniu do naszych marzeń lub celów oraz wytrwać w naszych postanowieniach i dążeniach. Dlaczego nie zacząć od niej i porannego wstawania?





# 3. CO DAJE *poranne wstawanie?*

Czy wiesz, że poranek to jedyna pora w ciągu dnia, kiedy jesteś wypoczęty, masz świeży umysł i nikt Ci nie przeszkadza? Poza tym, nie ma wtedy miejsca na wymówki, z których niektórzy z nas korzystają: “Nie mam siły”, “Jestem zmęczony” albo “Nie mam czasu”. Wczesna pobudka pozwala optymalnie wykorzystać dzień – im wcześniej wyjdiesz z łóżka, tym więcej zrobisz. Jeśli potrzebujesz spokoju i ciszy, by pomyśleć, to prawdopodobnie jest to jedyna pora w ciągu dnia, kiedy możesz liczyć na takie okoliczności. Wstając rano, możesz powitać wschodzące słońce, wybrać się na spacer czy pobiegać w miejscach, gdzie w ciągu dnia zazwyczaj jest tłoczno, masz okazję poczytać książkę czy zrobić listę “TO DO” na dany dzień.

Fryderyk nazywa taką porę „złotą godziną”. Jest to również idealny moment, by zastanowić się nad tym, za co jesteś wdzięczny czy co chcesz osiągnąć tego dnia. Wiesz już, że poranki są właściwie jedyną chwilą w ciągu całej doby, kiedy możesz się skupić wyłącznie na sobie – nikt nic od Ciebie nie chce, a dobry odpoczynek sprawia, że Twój umysł może działać na najwyższych obrotach. Poranne wstawanie jest jednocześnie pierwszym znaczącym krokiem do budowania swojej samodyscypliny, której efekty zauważysz w niedługim czasie. Jest również w swojej istocie proste w praktykowaniu i nie wymaga od Ciebie właściwie niczego, jak tylko chęci oraz samozaparcia.

Hal Elrod, autor książki *Fenomen poranka. Jak zmienić swoje życie* – twierdzi, że poranne wstawanie i przyzwyczajenia, które temu towarzyszą, mają ogromny wpływ na każdą dziedzinę naszego życia. Zmieniając tylko swój sposób wstawania, można zmienić każdy obszar życia w niedługim czasie. Jakie poranki, takie dni, a jakie dni – takie życie.

Co jeszcze może dać Ci poranne wstawanie? Elrod wymienił kilka korzyści, takich jak: pełnię energii, dzięki której możesz w pełni wykorzystać swój potencjał; dodatkowo zmniejszysz stres i będziesz w stanie jasno myśleć, co pozwoli Ci sprawnie znajdować rozwiązania problemów czy generować nowe pomysły; poranne wstawanie ogólnie wpływa pozytywnie na zdrowie, pozwala poprawić swoją sprawność fizyczną; dzięki porannemu czasowi dla siebie, odkryjesz, co jest dla Ciebie ważne i na czym Ci zależy. Równie istotne jest jednak nie tylko to, o której wstajesz, ale też jak wyglądają Twoje poranne nawyki. To, w jaki sposób spędzasz swoją pierwszą godzinę po przebudzeniu, wpływa nie tylko na cały Twój dzień, ale pozwala Ci dbać o swój potencjał i realizować cele.

Czy wiesz, że wielu ludzi jest wręcz stworzonych do wczesnego wstawania? Zależy to od chronotypu, czyli naszego rytmu dobowego. Jednym z chronotypów jest właśnie lew. Ludzie o rytmie dobowym lwa wstają wcześnie rano, są wyspani i gotowi do działania – wręcz tryskają energią. Wtedy też są najbardziej produktywni i taki stan efektywności utrzymuje się do południa. Po południu ich aktywność spada i zaczynają odczuwać zmęczenie. Niektórzy ucinają sobie wówczas drzemkę, inni czekają do wieczora, by położyć się wcześniej spać. U lwów potrzeba snu jest dość umiarkowana.

Wśród rannych ptaszków można znaleźć wielu ludzi, którzy osiągnęli spektakularne sukcesy. Wciąż wstają wcześnie, by produktywnie zacząć dzień. Należą do nich na przykład:

- **Bill Gates**, informatyk, przedsiębiorca, filantrop oraz współzałożyciel i były prezes zarządu korporacji Microsoft; wstaje o godzinie 4:00 nad ranem;
- **Jack Dorsey**, założyciel Twittera, wstaje około 5:00 nad ranem i zaczyna poranek od medytacji, a następnie idzie pobiegać;
- **Tim Cook**, prezes firmy Apple, wstaje o godzinie 3:45 nad ranem, sprawdza firmowe maile, idzie poćwiczyć, wstępuje do ulubionej kawiarni i znów chwilę w niej pracuje, nim dociera do biura;
- **Mary Barra**, prezes General Motors, wstaje o 5:00 nad ranem i zaczyna pracę o 6:00; nawyk ten towarzyszył jej już wcześniej, zanim została szefową koncernu motoryzacyjnego, w którym pracowała 30 lat;
- **Bob Iger**, prezes The Walt Disney Company, wstaje o 4:30 nad ranem.

Jak Ci się to podoba? W kolejnej części przygotowaliśmy dla Ciebie krótkie ćwiczenie, które pozwoli Ci ocenić swoją poranną samodyscyplinę. Być może już pracujesz nad swoim wczesnym wstawaniem lub nie wiesz, czy jest dla Ciebie, ale chcesz spróbować. Udzielenie krótkich odpowiedzi w formie TAK/NIE pozwoli Ci przeanalizować swoje nawyki.

***Nawyk ma siłę kropli drżącej skały.  
Codzienne małe zadania, jeśli będą realizowane naprawdę codziennie,  
pozwolą wykonać nawet herkulesowe prace.***

*Anthony Trollope*



# 4. *SPRAWDŹ swoje poranne nawyki*

Czy Twoja poranna samodyscyplina wspiera Cię w dążeniu do swoich celów i osiągnięcia poczucia szczęścia i spełnienia? Odpowiedz na kilka pytań i sprawdź, czy warto coś zmienić!

**Czy codziennie wstajesz o tej samej porze?**

☐ TAK☐ NIE

**Czy każdego dnia budzisz się wypoczęty i pełen energii?**

☐ TAK☐ NIE

**Czy masz czas na spokojne przygotowanie się do nowego dnia?**

☐ TAK☐ NIE

**Czy masz czas zjeść codziennie rano śniadanie?**

☐ TAK☐ NIE

**Czy kładasz się spać zawsze o tej samej godzinie?**

☐ TAK☐ NIE

**Czy śpisz więcej niż sześć, ale mniej niż osiem godzin?**

☐ TAK☐ NIE

**Czy w weekendy czujesz się wypoczęty i nie musisz odsypiać roboczych dni?**

☐ TAK☐ NIE



## Jak Ci poszło?

### 7 TAK

Jeśli udzieliłeś odpowiedzi “TAK” na wszystkie pytania, to Twoja poranna samodyscyplina ma się świetnie. Dzięki aktywnym porankom Twoje dni są pełne motywacji i energii, a samodyscyplina wspiera Cię we wszystkich zaplanowanych działaniach. Oby tak dalej!

### 4-6 TAK

Jeśli udzieliłeś twierdzącej odpowiedzi na co najmniej 4 pytania, to radzisz sobie dobrze i masz potencjał, by było jeszcze lepiej. Pamiętaj, że Twoje poranki wpływają na pozostałą część Twoich dni, dlatego nie pozwól, by coś stanęło na drodze Twojej produktywności! Dzięki porannemu wstawaniu ćwiczysz nawyk samodyscypliny, która przyda Ci się we wszystkich obszarach Twojego życia.

### 0-3 TAK

Wygląda na to, że Twoja poranna samodyscyplina wymaga pracy. Nie łam się! Idealny czas, by coś zmienić, jest właśnie teraz. Nigdy nie jest za późno i nigdy nie będzie lepszego momentu. Pamiętaj, że jaki poranek, taki cały dzień. Jeśli nie wierzysz – sprawdź! Zadbaj o swoje samopoczucie, produktywność i samodyscyplinę już dziś, a w niedługim czasie zobaczysz rezultaty.

Choć może Ci się wydawać, że pierwszy krok jest najtrudniejszy, to utrzymanie postanowienia również wymaga wysiłku w postaci wytrwałości i samozaparcia. Dasz radę, jeśli tylko chcesz! W następnym rozdziale mamy dla Ciebie kilka wskazówek, które ułatwią Ci poranne wstawanie.

# 5.

## JAK ZBUDOWAĆ

## *nawyk wczesnego wstawania?*

Wiesz już, dlaczego dla wielu z nas poranne wstawanie może być tak sprawcze i co za sobą niesie, a krótkie ćwiczenie pokazało Ci, na jakim etapie jest Twoja poranna samodyscyplina. Teraz czas na kilka wskazówek, dzięki którym skutecznie zaczniesz budować swój nawyk wczesnego wstawania i dostrzegać jego efekty. Nawet jeśli świetnie sobie w tym temacie radzisz, to zerknij do naszej listy – być może znajdziesz coś nowego!

Co pomoże Ci w budowaniu nawyku wczesnego wstawania?

### **1. Zaczynij kłaść się wcześniej spać.**

Położenie się do snu o 22:00 będzie najlepszą porą, by wstać wypoczętym przed 6:00 rano.

### **2. Przyzwyczajaj się etapami do wczesnego wstawania.**

Jeżeli aktualnie wstajesz na przykład o godzinie 7:30 rano, to codziennie przez siedem dni lub dłużej nastawiaj budzik o 15-30 minut wcześniej, niż zwykle. Po upływie tygodnia znów przestaw budzik o kolejne 15-30 minut, aż dojdiesz do godziny, o której chcesz się docelowo budzić.

### **3. Zwracaj większą uwagę na jakość i regularność snu, niż jego ilość.**

Od ilości przespanych godzin, które są indywidualne dla każdego człowieka, bardziej liczy się to, by zasypiać i budzić się o regularnych porach. Sprawdź, jak długo potrzebujesz spać, aby poczuć się wypoczętym. Czy będzie to sześć, a może osiem godzin snu? Wybierz przedział czasowy w ciągu doby, który przeznaczysz na swój sen. Regularność jest niezwykle ważna dla Twojego rytmu dobowego.

#### **4. Nie pij kawy po godzinie 13:00/14:00.**

Badania na temat wpływu kofeiny na nasz organizm są jednoznaczne – jej działanie jest odczuwalne nawet od siedmiu do dziewięciu godzin po jej wypiciu. Jeśli chcesz położyć się spać o godzinie 22.00 i mieć pewność, że spokojnie zaśniesz – ostatnią kawę powinieneś wypić najpóźniej przed obiadem.

#### **5. Stwórz wieczorny rytuał, który pozwoli Ci się wyciszyć przed snem.**

To może być spacer, joga, świadomy oddech czy wieczór z odprężającą książką. Wybierz to, co jest dla Ciebie najlepsze i co pozwoli Ci się wyciszyć.

#### **6. Unikaj przed snem kontaktu z niebieskim światłem.**

Wyłącz najpóźniej o godzinie 20.00 telewizor. Odłóż telefon. Odejdź od komputera. Kontakt z treściami cyfrowymi nie sprzyja wyciszeniu, a emitowane z ekranów światło niebieskie może utrudniać zasypianie.

#### **7. Poszukaj wsparcia.**

Znajdź kogoś, z kim będziesz budował nawyk porannego wstawania, i wspólnie dopingujcie się w chwilach trudności czy spadku motywacji.

#### **8. Dołącz do Klubu 555.**

Wspólnie z kilkutysięczną społecznością zaczynaj każdy dzień od pozytywnej dawki inspiracji oraz budowania nawyków, które zmieniają życie na lepsze.

Powyższe wskazówki są dość uniwersalne i nie wykluczają się nawzajem. Wykorzystanie ich wszystkich ułatwi Ci zbudowanie i utrzymanie nawyku porannego wstawania. Pamiętaj, że nie musisz wdrażać w życie ich wszystkich od razu – gwałtowne zmiany mogą Cię zniechęcić, dlatego zacznij od tego, co wydaje się dla Ciebie najprostsze lub najprzyjemniejsze.

# AMBASADORZY

## *o porannym wstawaniu*

***Bartosz Sitkiewicz***

**Ambasador Lokalnych Klubów 555**

Poranne wstawanie na pierwszy rzut oka wydaje się trudnym wyzwaniem. Szczególnie z perspektywy tego zasnętego oka. Toczmy wewnętrzną bitwę, czy warto wyjść z wygodnego łóżka. Nie ma jednak innej takiej chwili w ciągu dnia, jaką jest wczesny poranek, kiedy jesteśmy tak chłonni i sprawni umysłowo. O poranku wszystko się budzi; budzi się świat, budzą się ptaki. Budzi się też nasz umysł i nasze ciało. Jest cisza i spokój. Nie atakują nas dzwonki telefonów ani nowe problemy. Bezsprzecznie jest to wyjątkowy moment. Budź się zatem tak, aby nie odczuwać pośpiechu do natychmiastowej realizacji bieżących zadań. Pierwsza godzina dnia jest najważniejsza w rozwijaniu swoich potencjałów i wyznacza jakość Twojego dnia. To podczas niej decydujesz, kim się stajesz. Kiedy rozpoczynasz dzień wcześnie rano, Twoje otoczenie jeszcze śpi. Masz zatem idealne warunki do pobycia z samym sobą, delektowania się ciszą. To czas, w którym odczuwasz bycie „tu i teraz”. Czas, kiedy na inny, wyższy poziom wchodzi Twoja koncentracja i świadomość. Przybywa energii i pozytywnego myślenia. Wzrasta uważność i poczucie wdzięczności do otaczającego nas świata. Zaczynają bowiem działać cuda. W nowy dzień wchodzisz spokojnie, bez chaosu i zabiegania. To „złoty moment” – dar godziny życia przed rutyną codzienności.





## *Marta Baj*

Jak powiedział Marek Aureliusz: „Budząc się codziennie rano, pomyśl, jaki to wspaniały skarb żyć, oddychać i móc się radować”. Nigdy nie byłam wielkim śpiochem. Jednak do tej ósmej - dziewiątej rano spałam. Gdy rozpoczęłam przygodę z Klubem 555 i porannym wstawaniem, nagle zauważyłam szereg zmian, jakie nastąpiły w moim życiu. Stałam się pogodna i radosna. Uśmiech nie schodzi mi z twarzy. Okazało się, że mogę zrobić znacznie więcej, czyli – jakby nie patrzeć – wydłużyłam sobie dobę. ;) Poranne wstawanie dało mi czas na swoje zajęcia, ciszę i spokój. Stałam się mądrzejsza, lepiej się wystawiam. Dlaczego? Bo mam czas na czytanie książek, przerabianie szkoleń. Dzięki Klubowi 555 zaczęłam widzieć wschody słońca, stałam się uważna, wdzięczna, zdyscyplinowana i wytrwała. Ale najpiękniejsze, co się wydarzyło podczas tych poranków, jest to, że POKOCHAŁAM ŻYCIE. Dziękuję, Fryderyku, dałeś mi drugie życie.



## *dr inż. Bogdan Ostrowski Krakowiak* **Kapitan jachtowy**

Poranne wstawanie samo w sobie nie jest niczym nadzwyczajnym. To przede wszystkim ćwiczenie naszej silnej woli, samodyscypliny i wytrwałości, które decydują o naszym rozwoju i realizacji naszych marzeń. To takie proste, więc nie wahaj się, zacznij wdrażać poranne wstawanie, a zmienisz swoje życie na zawsze. Pokaż sobie i innym, że potrafisz robić to, co potrzeba, wtedy kiedy trzeba, tak jak trzeba – niezależnie, czy masz na to ochotę, czy nie. Sprawdziłem i potwierdzam, że działa.



## *Tomasz Krakowiak*

Wstawanie rano stało się nawykiem. Zainspirowany przykładem Fryderyka Karzełka zacząłem – na początku z trudami, a potem z sukcesami – budzić się rano. Początkowo szło opornie, a budzik był narzędziem motywującym. Oczy natychmiast się przymykały, ale z czasem wczesne pobudki stały się zwyczajem, a obecnie są rytuałem. Poranne wstawanie daje mi niesamowicie wiele pożytku. Mam więcej czasu, szczególnie tego najcenniejszego, bo dla najważniejszej osoby w moim życiu, czyli dla mnie. To czas najcenniejszy, bo zaoszczędzony i zarobiony. Czas na medytację, przemyślenia, ostatnie poprawki do planu dnia plus bonus na kawę i kontemplowanie życia. Czas na spojrzenie na природę, ptaki, niebo i zachwycenie się czymś, co jest tak piękne – życiem. Dzięki wczesnemu wstawaniu człowiek dostrzega więcej, intensywniej odczuwa radość i łąduje baterie na cały dzień, więc na co czekasz? Wstawaj i żyj! Budź się do życia i ciesz nim od rana, kiedy to Ty, tak jak ja, „budzisz słońce”. A może to ono wstaje, bo wie, że już czekasz na nie? Ja się cieszę z ptakami, promieniami słońca i niebem, mając czas, który przecież nie istnieje. Zyskuję za to tak wiele – żyję dłużej, wcześniej wstając. Tyle mam w sercu radości, dzieląc się tymi słowami z Tobą, że już czuję, jak latam.





# KLUB 555 - *wczesne poranki, samodyscyplina i nawyki*

Czy potrafisz sobie wyobrazić, jak wiele pozytywnych efektów może przynieść niewielka zmiana? Na początku przedstawiliśmy Ci człowieka, który rozpoczął nowy rozdział swojego życia od porannego wstawania, a ono – dzięki determinacji – stało się codziennym nawykiem. Jak do tego doszło?

Pewnego letniego poranka, a dokładnie dwudziestego pierwszego lipca 2018 roku, zupełnie spontanicznie, Fryderyk użył swojego profilu na Facebooku, by połączyć się poprzez transmisję na żywo z kilkudziesięcioma osobami o godzinie szóstej rano. Zdecydował się powtarzać te poranne transmisje i już kilka tygodni później dołączały do nich setki kolejnych osób. W ciągu kwartału grupa entuzjastów porannego wstawania wzrosła do tysiąca. Transmisje ostatecznie nazwano Klubem 555, na cześć godziny 5:55, o której się rozpoczynają.

*Pamiętam dzień, w którym wymyśliłem Klub 555. Właśnie wtedy na moim ramieniu usiadł motyl. Być może dla racjonalisty wyda się to dziwne, ale ja zobaczyłem w tym zdarzeniu coś mistycznego. Poczułem, że jest to zapowiedź nadchodzącej zmiany w moim życiu. Ona postępowała przez kolejne miesiące. Miałem szereg nowych przemyśleń i doświadczeń, z których czerpałem pełnymi garściami. Dziś już wiem, że Klub 555 zmienił w moim życiu dosłownie wszystko – opowiada Fryderyk.*

Kiedy w 2018 roku Fryderyk rozpoczynał transmisję, rzucił sobie i swoim widzom wyzwanie wytrwania we wczesnym wstawaniu przez 30 dni. Kiedy udało im się to osiągnąć, obok radości z sukcesu, pojawiło się kolejne wyzwanie – liczące tym razem 555 dni. Kiedy również ten plan został zrealizowany, Fryderyk uznał, że to społeczność powinna zdecydować, jak długo jeszcze będzie trwał Klub 555. I zdecydowała! Liczba osób, która pojawiła się na żywo w ostatnim dniu wyzwania 555 dni, odpowiadała liczbie dni, przez które Fryderyk miałby jeszcze prowadzić klubowe poranki. Tego dnia na poranną transmisję przybyło 6608 widzów, co dało jeszcze ponad 18 lat codziennego budzenia się razem.

W Klubie 555 pojawiło się do tej pory mnóstwo gości, między innymi: Brian Tracy, Małgorzata Ohme, Paweł Tkaczyk, John. P. Strelecky, Dorota Wellmann, Marek Kamiński, Joanna Chmura, Janina Daily, Andrzej Młynarczyk czy Jacek Santorski.

Fryderyk, jak sam mówi, nie miał pojęcia, że tak bardzo rozrośnie się klub. Przerosło to jego najśmielsze oczekiwania. Razem z klubowiczami stworzył nie tylko ważny i piękny rytuał wspólnych rozwojowych poranków, ale – przede wszystkim – ruch i filozofię budzenia siebie i innych do zmieniania swojego życia na lepsze. Poranne transmisje dotarły już do milionów Polaków na świecie. Być może czas na Ciebie?

Klub 555 należy utożsamiać z porannym wstawaniem. Jak już wiesz, codziennie transmisje na żywo zaczynają się o 5:55. Chęć uczestniczenia w każdej z nich wymaga determinacji, która pomoże Ci zbudować samodyscyplinę. Klubowicze mają możliwość założenia konta na stronie klubu, dzięki któremu mogą odznaczać swoją obecność na transmisji, ale i prowadzić dziennik nawyków, odnotowując postępy. Perspektywa podziwiania swoich dokonań może być świetnym motorem napędowym do działania i utrzymywania motywacji na najwyższym poziomie, a co za tym idzie – skutecznego budowania samodyscypliny, która przełoży się na Twoją efektywność we wszystkich podejmowanych planach oraz zwiększy szansę na pozostanie wiernym swoim postanowieniom.

Poranne spotkania z Fryderykiem mogą stanowić również część Twojej „złotej godziny”. Poza tym, przez 7 dni w tygodniu, w klubie omawiany jest jeden z trzynastu nawyków ludzi sukcesu, co pozwala spojrzeć na każdy z nich z różnych punktów widzenia i jednocześnie nad nim pracować. W długofalowej perspektywie, uczestnictwo w klubie nie tylko pozwala na zbudowanie samodyscypliny i wykorzystywanie jej w codziennym życiu, ale i pracę nad nawykami, dzięki którym już w niedługim czasie dostrzegalne są pozytywne efekty.

Jeśli chcesz zobaczyć, jak wyglądają codzienne klubowe spotkania i zacząć przy okazji praktykować nawyk porannego wstawania, to wejdź na fanpage Fryderyka i weź udział w porannej transmisji na żywo o godzinie 5:55! A jeśli już jesteś zdecydowany, wejdź na stronę Klubu 555, załóż sobie konto i zacznij działać już od jutra!

**DOŁĄCZ DO KLUBU 555**

**DOŁĄCZ DO TRANSMISJI**





# ZACZNIJ DZIAŁAĆ

## *karty pracy*

Dla niektórych z nas wdrażanie nowych nawyków jest łatwiejsze, kiedy możemy odnotowywać swoje postępy. Przygotowaliśmy dla Ciebie dwie karty pracy. Dzienną i tygodniową.

Karta pracy z Dziennika Klubu 555 pozwoli Ci odnotować datę udziału w porannej transmisji o godzinie 5:55 i odpowiedzieć na kilka pytań, dzięki którym docenisz siebie i zapiszesz własne wnioski.

Dodatkowo mamy dla Ciebie listę z siedmioma dniami tygodnia, na której możesz wpisywać codzienną godzinę pobudki i elementy swojej porannej rutyny, które udało Ci się wprowadzić i wyeliminować. Baw się dobrze, budując dobre nawyki i nie zrażaj się niepowodzeniami!



**KLIKNIJ TUTAJ**  
aby pobrać listę  
PDF do wydruku



**KLIKNIJ TUTAJ**  
aby pobrać dziennik  
PDF do wydruku

[illegible]

# DZIENNIK

## *Klubu 555*

### ROZPOCZNIJ SWÓJ DZIEŃ O 5.55 W KLUBIE 555

1. Ważna lekcja, którą zapamiętam z dzisiejszego Klubu 555.

2. Jedna rzecz, której życzę sobie na ten dzień.

3. Jak mogę okazać dziś życzliwość innym?

4. Co zrobiłem/am wczoraj naprawdę dobrze?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



# 8. MAŁYMI KROKAMI, *ale wciąż*

Początki bywają trudne, ale już samo wyrażenie chęci i podjęcie decyzji o spróbowaniu jest ważnym momentem w Twoim życiu, bez którego wszystko to, co dzieje się później, nie mogłoby mieć miejsca. Pamiętaj, że warto zaczynać od małych kroków, dzięki nim zbudujesz solidne podstawy pod wdrażanie w życie kolejnych, wspierających nawyków. Te z kolei pomogą Ci uczynić ze swojego życia Arcydzieło. Samodyscyplina jest właśnie taką podstawą, którą najlepiej zacząć budować poprzez poranne wstawanie. Wyćwiczona, przyda się naprawdę we wszystkich obszarach Twojego życia. Zmiana Twojej porannej rutyny może wpłynąć na poprawę samopoczucia, pozytywne nastawienie, produktywność, efektywność i motywację.

Jeśli chcesz przy okazji dołączyć do wspierającej się, dużej społeczności, która codziennie budzi się o świcie i o 5:55 zaczyna dzień z transmisją Klubu 555, to serdecznie Cię zapraszamy. Dzięki tej praktyce zyskasz dodatkową szansę na rozwój. Poznasz trzynaście nawyków, które skutecznie wdrażane w życie, zastąpią inne, te mniej pożądane. Przekonasz się, jak korzystne zmiany zachodzą w Tobie i wokół Ciebie. Przystąpienie do Klubu 555 może być pierwszym impulsem do codziennego porannego wstawania. Pamiętaj, że nic nie jest dobre, jeśli tego nie robimy.

*Dziś mogę śmiało powiedzieć, że droga rozwoju osobistego to droga, w której musisz podjąć decyzję o tym, że chcesz się obudzić. Być może to przebudzenie zacznie się w Twoim przypadku od lektury tego ebooka? Być może od stworzenia nawyku porannego wstawania? To nie ma znaczenia. Najważniejsze, to się obudzić.*

**Fryderyk Karzełek**