

[WPROWADZENIE]

Dlaczego FUNDAMENT?

Wyobraź sobie, że budujesz dom.

Możesz mieć najpiękniejszy projekt. Najdroższe materiały. Najlepszych architektów. Ale jeśli fundament jest słaby... cały dom się zawali.

TWOJE ŻYCIE DZIAŁA TAK SAMO

Możesz mieć najlepsze cele. Najbardziej ambitne plany. Najdroższe kursy i aplikacje. Ale jeśli nie masz FUNDAMENTU - solidnych, codziennych nawyków - wszystko jest budowane na piasku.

Problem z większością ludzi:

- X Chcą schudnąć - kupują karnet - rezygnują po 2 tygodniach
- X Chcą być produktywni - instalują 10 aplikacji - nie używają żadnej
- X Chcą medytować - kupują kurs - nie mają czasu
- X Chcą oszczędzać - robią budżet - zapominają po miesiącu

Dlaczego? Bo zaczynają od DACHU zamiast od FUNDAMENTU. Bo polegają na MOTYWACJI zamiast na SYSTEMIE.

CO DOSTAJESZ:

9 prostych nawyków. 21 dni praktyki. Bot który pilnuje. System, który DZIAŁA - nawet gdy brakuje motywacji!

FUNDAMENT

9 Nawyków, Które Zmieniają
Twoje Życie w 21 Dni



+ BOT TELEGRAM

PRYWATNY TRENER NAWYKÓW

— Już nie musisz się męczyć sam! —

Trener wszystkiego dopilnuje.

GRZEGORZ RÓWIŃSKI

Spis treści

WPROWADZENIE

O autorze	5
Dlaczego Fundament?	6
Jak korzystać z programu	7
CZĘŚĆ 1: JAK DZIAŁAJĄ NAWYKI	8
Czym jest nawyk?	9
Pętla nawyku	10
Małe nawyki wygrywają	11
Co decyduje o sukcesie?	12
Jak tworzyć własne nawyki?	13
Co robić gdy przerwiesz serię?	14
CZĘŚĆ 2: 9 NAWYKÓW FUNDAMENTU	15
Przegląd 9 nawyków	16
Nawyk 1: Szklanka wody	17
Nawyk 2: 10 min bez telefonu	18
Nawyk 3: 10 głębokich oddechów	19
Nawyk 4: Intencja dnia	20
Nawyk 5: 5 minut ruchu	21
Nawyk 6: Wdzięczność	22
Nawyk 7: Refleksja dnia	23
Nawyk 8: Telefon poza sypialnią	24
Nawyk 9: Plan na jutro	25
CZĘŚĆ 3: 21 DNI - CZEGO SIĘ SPODZIEWAĆ	26
Tydzień 1: Nowość	27
Tydzień 2: Najtrudniejszy	28
Tydzień 3: Finisz	29
CZĘŚĆ 4: 50 NAWYKÓW NA ŻYCIE	30
Nawyki finansowe	31
Nawyki zdrowotne	32
Nawyki produktywności	33
Nawyki rozwoju	34
Nawyki relacji	35
CZĘŚĆ 5: CZAS ZACZAĆ!	36

Kilka słów o mnie

Cześć! Jestem Grzegorz Rowiński.

Nie jestem guru ani coachem. Jestem praktykiem.

Od lat zajmuję się automatyzacją i systemami - najpierw w biznesie, potem w życiu osobistym. Odkryłem, że te same zasady, które działają w technologii, działają też w budowaniu nawyków:

- > Proste systemy > skomplikowane plany
- > Małe kroki > wielkie skoki
- > Regularność > intensywność
- > Automatyzacja > silna wola

MOJA HISTORIA Z NAWYKAMI

Przez kilka lat uczyłem się o nawykach. Przerabiałem szkolenia, kursy, ebooki. Czytałem książki ekspertów. Testowałem różne metody i techniki.

I wiesz co? Sama wiedza niewiele dawała.

Wiedziałem CO robić. Wiedziałem DLACZEGO to ważne. Ale jakoś... nie robiłem. Bo ludzie są leniwi. Ja też jestem leniwy. To normalne.

Dopiero gdy zacząłem ŚLEDZIĆ i MONITOROWAĆ swoje nawyki - wszystko się zmieniło. Nie nowa wiedza. Nie kolejny kurs. Tylko prosta rzecz: codzienne odhaczanie nawyków.

ZASADA 80/20 W NAWYKACH:

80% sukcesu to TRZYMANIE SIĘ nawyków (regularność, śledzenie, odhaczanie).
20% sukcesu to WIEDZA (co robić, dlaczego, jak).

Wiedza dużo daje, ale jak jej nie wdrożysz w życie - nic się nie zmieni. Ten ebook daje Ci OBU: wiedzę (ebook) + system wdrożenia (bot).

Do zobaczenia po drugiej stronie!

— Grzegorz Rowiński

Twój dzień z FUNDAMENTEM

PORANEK (~10-15 min):

06:30	Budzik (NIE telefon!)
06:31	Szklanka wody
06:33	10 głębokich oddechów
06:35	Intencja dnia
06:36	5 minut ruchu
06:41	Otwórz bota >> odhacz nawyki

WIECZÓR (~5-10 min):

21:00	Powiadomienie >> telefon poza sypialnię
21:05	Plan na jutro (3 zadania)
21:08	Wdzięczność (3 rzeczy)
21:10	Refleksja dnia
21:15	Spokojne przygotowanie do snu

UWAGI:

Godziny PRZYKŁADOWE - dostosuj do siebie. W bocie ustawisz SWOJE godziny.

[FINAŁ]

Czas zacząć!

Przeczytałeś teorię. Znasz 9 nawyków. Masz 50 przykładów. Teraz czas na PRAKTYKĘ.

Pamiętasz? 80% sukcesu to trzymanie się nawyków. Właśnie zdobyłeś 20% (wiedzę). Czas na 80%.

5 KROKÓW:

1. Otwórz Telegram (pobierz za darmo)
2. Kliknij link poniżej
3. Kliknij START
4. Ustaw godziny przypomnień
5. JUTRO RANO - ZACZNIJ!

DOŁĄCZ DO BOTA (KLIKNIJ LINK):

grzegorzrowinski.pl/bot/nawyki

Telegram to popularna, darmowa aplikacja na telefon.

Otwórz link >> pobierz Telegram >> kliknij START

WAŻNE:

Ebook BEZ bota to TYLKO teoria. PRAKTYKA zmieni Twoje życie. DOŁĄCZ TERAZ.