



## NA ZDROWIE! LEKCJE ZDROWIA I WEWNĘTRZNEJ HARMONII

### Lekcja 25. Napisać książkę. Skończyć z odwlekaniami



**Doktor Pokrywka**



**Filip Żurakowski**

Co drugi człowiek chciałby napisać książkę. W obecnych czasach to żaden problem. Możesz opublikować swoją książkę w Internecie w postaci e-booka. Możesz zlecić wydrukowanie jej w najbliższej drukarni. Ale o czym możesz napisać tę książkę? Próbę odpowiedzi na to pytanie znajdziesz w naszej książce *Na zdrowie! Jak osiągnąć harmonię ciała, ducha i umysłu* (w rozdziale 9. „O trzech pragnieniach współczesnego człowieka i o tym, że można jeść i chudnąć”).

A oto pomysły i refleksje na temat skończenia z odwlekaniami i lepszego gospodarowania swoim czasem:

- 1) Miej mniej rzeczy. Zainterесuj się ruchem ludzi, którzy dążą do tego, aby mieć nie więcej niż 100 rzeczy.
- 2) Rozłóż podróż do celu na małe kroki. Małe kroki prowadzą do tworzenia się nowych połączeń między komórkami mózgowymi. Właśnie na tym polega siła nawyków.
- 3) Rób zawsze najpierw to, co w twojej hierarchii wartości zajmuje wyższą pozycję. Na rzeczy mniej ważne (niższe w hierarchii) nie starczy ci wtedy czasu. I dobrze. Zrobi je ktoś inny, ktoś, kto jest do tego powołany. Albo nie zrobi nikt i wtedy być może okaże się, że nie było to wcale konieczne.
- 4) Organizuj raz na tydzień zebrania rodzinne poświęcone dyskusjom nad sprawiedliwym podziałem domowych obowiązków. Dbaj o taki podział, pilnuj go, przestrzegaj, domagaj się, aby inni go przestrzegali.

- 5) Postanów: od maja do października każda niedziela w górach! Przekonasz się, że przez 6 dni z relaksem w siódmym zrobisz znacznie więcej niż przez siedem dni bez relaksu. To jest sprawdzone, działa!
- 6) Każdego lata wyjeżdżaj na 3 tygodnie nad morze.

Wypisz jeszcze 10 takich zaleceń i przy każdym z nich napisz, co to ma wspólnego z hasłem „Skończyć z odwlekaniem”.



Zdjęcie : Szymon Kliszewski

### ***Przepis Doktora Pokrywki - Imbirówka***

#### **Składniki:**

- imbir w proszku ½ płaskiej łyżeczki
- wiśniówka 40 ml
- woda - ½ szklanki (120 ml)

#### **Przygotowanie:**

- wlać wodę do garnka, dodać imbir
- gotować 2 minuty
- zdjęć z ognia i dodać wiśniówki
- przelać do szklanki

#### **Zalecenia:**

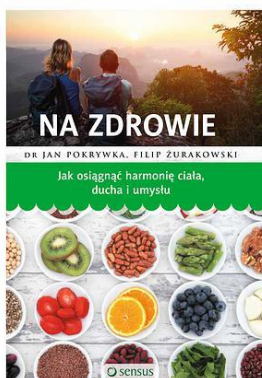
- Wypić możliwie gorące, przed każdym łykiem wymieszać, żeby imbir nie pozostał na dnie po wypiciu.
- Zalecane jednorazowo na przeziębienie.
- Po wypiciu wypoczywać w ciepłym łóżku w ciszy (najlepiej zasnąć).

## Coś dla ducha

Gdybym żył tak, jak inni każą mi żyć, nie byłbym sobą. Gdybym choć na krok zboczył z drogi – bo nie wypada, bo komuś będzie przykro, bo będą ze mnie się śmiać, bo co sobie pomyślą – nie byłbym już sobą.

## Złota myśl Filipa

***Jeśli ci się nie chce czegoś robić, to albo nie jest to twoim powołaniem, albo potrzebujesz relaksu.***



Książkę Doktora Pokrywki i Filipa Żurakowskiego *Na zdrowie! Jak osiągnąć harmonię ciała, ducha i umysłu* można kupić w salonach Empiku w całej Polsce lub na stronie [www.nazdrowie.drpokrywka.pl](http://www.nazdrowie.drpokrywka.pl)

Przeczytaj recenzje o naszej książce na stronie wydawnictwa Sensus <http://sensus.pl/ksiazki/na-zdrowie-jak-osiagnac-harmonie-ciala-ducha-i-umyslu-dr-jan-pokrywka-filip-zurakowski,jakosi.htm>