

SUPERMOCE NASTOLATKÓW

PUNKTUALNY

PAWEL



Agnieszka Żarecka

Agnieszka Żarecka

SUPERMOCE NASTOLATKÓW

PUNKTUALNY PAWEŁ

ILUSTROWAŁA
Joanna Celusta

WYDAWNICTWO
Agnieszka Żarecka
Szkolenia Doradztwo Rodo

**Z podziękowaniami dla
Maćka, Marcina i Grzeška
– pierwszych recenzentów.**

Wstęp	7
Spóźnialski Paweł	8
Poranna gonitwa	14
W poszukiwaniu rozwiązań	16
Konsekwencje	23
Dlaczego chcę zmiany?	25
Wyzwanie	28
Przyzwyczajenia	31
Wizualizacja	33
Jak wstawać, żeby wstać	40
Motywowanie siebie	44
Pozytywne myślenie	50
Startujemy	55
Przygotowania	58
Odważny Paweł	62
Na dobry początek	68
Zakończenie	76

Wstęp

Każdego dnia mamy do dyspozycji taką samą ilość czasu. Tysiąc czterysta czterdzieści minut. Osiemdziesiąt sześć tysięcy czterysta bezcennych sekund. Dużo to czy mało? Zapewne każdego dnia w różnych sytuacjach dojdziemy do różnych wniosków. Jednak bez względu na to, jaka będzie odpowiedź, warto wiedzieć, że nie mamy na to wpływu. Doba ma tylko – albo aż – dwadzieścia cztery godziny i nie możemy tego zmienić. Mamy natomiast wpływ na to, jak wykorzystamy ten czas, co i jak będziemy robili w danej chwili. Mamy wpływ na to, jak się zorganizujemy, przygotujemy i spędzimy dany nam dzień.

Spóźnialski Paweł

– Mam tego serdecznie dość! Co jest ze mną nie tak, że ciągle się spieszę, a i tak wszędzie się spóźniam? – rzucił Paweł z wściekłością w głosie i wypiekami na twarzy zaraz po powrocie do domu. Po chwili z całych sił trzasnął drzwiami w nadziei, że to pomoże mu pozbyć się złości, którą teraz czuł.

Paweł z Kubą i Krzyśkiem, jego najlepszymi kolegami z klasy, spędzali kolejny tydzień wakacji w domu, choć tak naprawdę – poza nim. Jak było słonecznie, szli na basen. Co drugą środę wieczorem wybierali się na seans filmowy, bo wtedy ogłaszano największe promocje w pobliskim kinie. Innym razem wskakiwali na rowery i jechali na orlika, gdzie grali w nogę, kosza czy siatkę, w zależności od dostępności boiska. Nieważny był rodzaj aktywności – ważna była dobra zabawa.



Tego pechowego dnia – a przypadło to w poniedziałek – po raz kolejny coś poszło nie tak. To miał być świetny tydzień, a teraz zapowiadała się katastrofa... przynajmniej na początku.

Po zakończeniu niedzielnej rozgrywki w ich ulubioną grę planszową, przyjaciele wspólnie ustalili, że kolejnego dnia spotkają się o 10:00 w pobliskim parku. Tak wczesna pora wynikała z tego, że chłopcy postanowili nie przesypiać wakacji, które przecież zawsze są za krótkie.

– Tylko się nie spóźnij, Paweł, tak jak dzisiaj – powiedział Kuba. – Będziemy tam tylko godzinę, a później nie wiem, gdzie nas znajdziesz.

– Dobra, dobra. Przecież dzisiaj dotarłem na basen tylko dwadzieścia minut później. Co to za spóźnienie – dokończył chłopak cichym i niepewnym głosem, po czym zwiesił głowę, aby uniknąć wzroku kolegów.

– Niby żadne, ale nie było już wolnego miejsca dla naszej trójki w pobliżu basenu z największą zjeżdżalnią – dopowiedział Kuba.

Pawłowi zrobiło się trochę przykro, że koledzy wypomnieli mu dzisiejsze spóźnienie, ale mieli rację, tym bardziej że to nie pierwsza taka wpadka. Tym razem czekanie na Spóźnialskiego Pawła, bo tak coraz częściej go nazywali, skończyło się tym, że wszyscy musieli rozłożyć się na „patelni” bez skrawka cienia.

DOBRA, CHŁOPAKI...
JUTRO BĘDĘ PIERWSZY,
ZOBACZYCIE!

