E-BOOK · ZUU BY OLGA

# Skuteczny *Plan Minimum*

co robić, kiedy życie zwaliło Cię z nóg, a Ty nie masz siły na nic



*ps. Na ch...j Ci siła, jeśli masz moc*

OLGA ŚLUSARCZYK

W ŚRODKU

# Spis treści


Zanim zaczniesz… tu Olga 3

Wstęp: Nie jesteś leniwa. To Twój umysł płata Ci figle 5

**Rozdział 1.** Dlaczego brakuje Ci energii? 9

**Rozdział 2.** Algorytm Planu Minimum 14

**Rozdział 3.** Ciągłość ważniejsza niż perfekcja 17

**Rozdział 4.** Liczy się reakcja TERAZ 20

**Rozdział 5.** Jeden wdech. Jeden dzień. Jedna decyzja 24

Karta ćwiczeń: Twój Plan Minimum 27

Checklista awaryjna na gorszy dzień 29

Zakończenie: Jak wyprowadzić krowę z podwórka 30

Prezent dla Ciebie: kod rabatowy 31

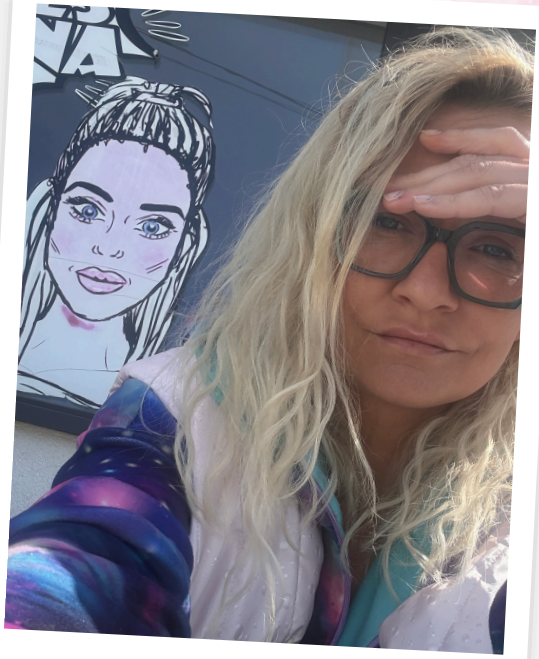
P.S. 33



Self-publishing · Olga Ślusarczyk © ZUUbyolga.pl. Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione.

# Zanim zaczniesz... *tu Olga*

Jeśli trzymasz ten e-book, to pewnie znasz ten dzień. Budzisz się i już wiesz, że nic z tego nie będzie. Lista zadań leży, trening leży, mieszkanie wygląda jak po przejściu tornada... a Ty leżysz razem z nimi.



*To dzień, kiedy oddałam klucze do mojej wymarzonej kiedyś pracowni*

I w głowie zaczyna się znany jazgot: „znowu to samo", „jak zawsze z dupy", „co ze mnie za... baba".

Znam to... Ostatnio, patrząc z zewnątrz, świat mi się kolejny raz zwalił na głowę. Jeśli mnie znasz, to wiesz, że kiedyś, na własne życzenie... przeszłam raka, stwardnienie rozsiane i bankructwo. Potem długo było naprawdę OK... a tu pyk!

Początek 2026 i jak grom z jasnego nieba... Zamknięcie firmy, rozwód po 26 latach małżeństwa... Zostałam sama na wsi.

I tak, nawet jeśli nie wierzysz... od początku wiedziałam, że to było moje wybawienie. Czułam całą sobą, że to dobre dla mnie... a jednak bolało w ch...j.

Nie jestem ze stali. Były dni, kiedy nawet przełożenie się na „lewą stronę" w łóżku, puszczenie bąka czy umycie zębów było ponad siłę...

Nie szukałam wtedy siły. Nie walczę… od dawna tego pilnuję i nie robię sobie krzywdy. W takie dni, chwile i momenty pamiętam o tym, że czasami jedyne, co mogę zrobić, to właśnie Plan Minimum… to, co opisuję Ci w tym e-booku.

# To jest *zawsze* skuteczne.

Napisałam ten e-book właśnie na takie dni. Na dni, kiedy nie masz siły… i nie musisz jej mieć.

Czytaj po kolei albo otwieraj tam, gdzie akurat potrzebujesz. Na końcu znajdziesz kartę ćwiczeń i checklistę awaryjną… możesz je wydrukować i trzymać pod ręką.

DEDYKACJA

## *Dla Ciebie, która to czytasz!*

Trzymam za Ciebie kciuki… widzę Cię!
Więc nie spierdol tego.

A tak serio… wiem na 100%, że z tym e-bookiem dasz sobie radę w życiu!

*Olga*

**Chcę przeczytać całość →**