

TYDZIEŃ
3 + 4



ARTUR KAUF

DOSTĘP DO PLATFORMY TYDZIEŃ 3+4

[PRZEJDŹ DO PANELU](#)

NAGRANIE LIVE

[OBEJRZYJ TERAZ](#)

WSZYSTKIE MATERIAŁY

[PRZEJDŹ DO PLIKÓW](#)

Witaj w tygodniu nr 3+4!

Tak, najbliższy segment będzie trwał 2 tygodnie.

Czyli **trochę zwalniamy** z nowościami, tak by nowa wiedza mogła spokojnie się osadzić.

Będzie to też dobry okres, dla osób, które wystartowały trochę później. Łatwo nadrobicie zaległe materiały.

Czy można używać **ulubionych zestawów** z zeszłych tygodni?

Jak najbardziej. W zależności od tego, nad czym bardziej chcesz popracować, możesz wracać do zestawów znanych z poprzednich tygodni.

W tym segmencie mamy **3 zestawy**. Jeden skupiony na miednicy, drugi na otwieraniu klatki piersiowej oraz jeden zestaw wzmacniający o podwyższonym poziomie trudności.

Po tym segmencie, czyli po miesiącu ćwiczeń, robimy małą przerwę. Będzie to **półmetek**. Miej na uwadze, by sumiennie trenować (nawet w dniu, w którym się nie chce), by odpoczynek na półmetku był mentalnie zasłużony.

INFORMACJE PO PIERWSZYM SPOTKANIU NA ŻYWO

Wspaniale było zobaczyć się z częścią grupy na żywo.

Jeśli chciałbym zostawić Cię z jedną, najbardziej wartościową myślą po naszym weekendzie, to będzie to...

Poczekaj! Zanim zaczniesz to czytać, skup się, podnieś wagę słów, które zaraz usłyszysz. Bo jest to klucz do osiągnięcia najlepszych rezultatów. I nie będzie to na temat techniki ćwiczeń czy rozluźnienia układu nerwowego.

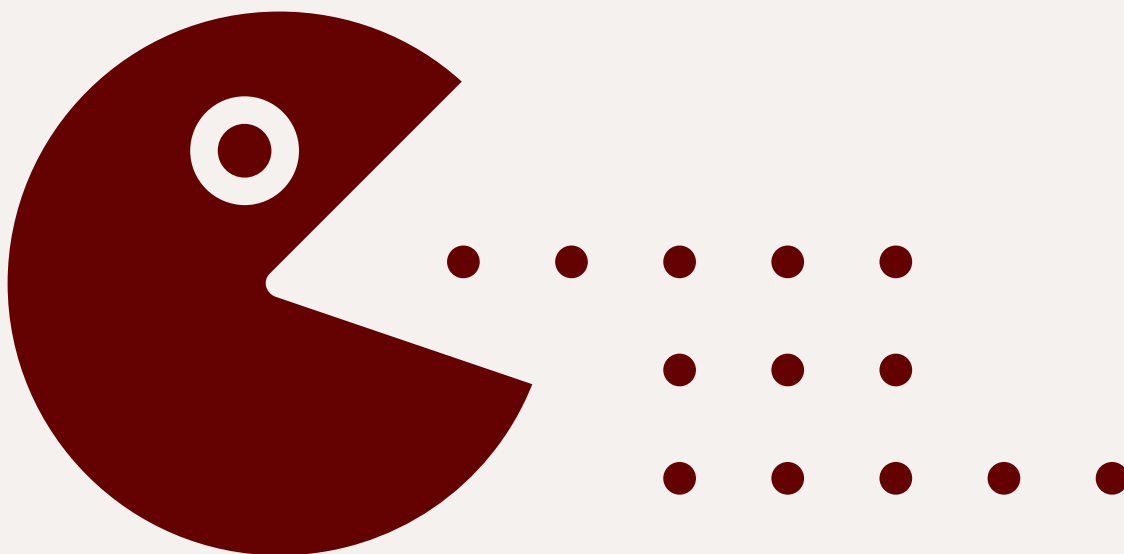
Zauważyłem w grupowej świadomości kursantek powtarzający się mianownik. **Nie docenianie małych kroków.** Czym to się objawia?

Wiele dziewczyn, które zaczynały z poziomu zero, po dwóch tygodniach ćwiczy prawie codziennie, jest bardziej rozluźniona, łatwiej im utrzymać wyprostowaną postawę. Można powiedzieć, że cele, które planowały osiągnąć na koniec mentoringu, osiągają po 2 tygodniach! WOW!

Ale w ich oczach to... za mało. Mimo świetnie wykonanej pracy, wiele dziewczyn nie czuło satysfakcji. A jak reaguje ciało, gdy nie postrzegamy naszych działań jako wygrane? Zaczyna opadać - jest "podłamane".

Konkludując:

Twoim najważniejszym zadaniem na najbliższe tygodnie, obok trenowania, jest **wypracować mindset** osoby doceniającej codzienne, małe zwycięstwa. Masz kumulować małe, codzienne zwycięstwa, jak Pacman zjadający kuleczki.



Masz mało czasu i wykonujesz tylko trochę ćwiczeń?

Wspaniałe zwycięstwo. Mogłabyś przecież siedzieć na dupie, czekając na lepszy czas.

Wykonałaś w tygodniu 5 treningów, a chciałaś 7?

Wspaniałe zwycięstwo. Parę tygodni temu wykonywałaś prawdopodobnie 0 treningów. Dzisiaj stawka toczy się o to, czy wykonasz 5 czy 7 treningów w tygodniu.

Dużo osób by tak chciało.

Odkryłaś, że masz coś spięte? **Wspaniałe zwycięstwo.**

Wcześniej ta część była zamrożona i nawet nie miałaś pojęcia, że jest coś nie tak. Za jakiś czas mogła z tego powstać okropna tragedia. A tak, dziś już zmierzasz w dobrym kierunku.

Jakich efektów możesz się spodziewać, gdy poprawisz postrzeganie własnej osoby?

1. Znacznie przyspieszysz progres. Układ nerwowy będzie idealnie dostrojony do poprawy postawy.
2. Energia zwyciężania przeniesie się do innych aspektów Twojego życia.
3. Przestaniesz rezonować z niektórymi ludźmi z Twojego obecnego otoczenia. Naturalnie będzie Cię ciągnęło do osób z pozytywnym stosunkiem do swojego ciała.

Zacznij stawać się osobą z **pozytywnym postrzeganiem** samej siebie. Tak jak ćwiczenia - to też zajmie trochę czasu. Ale robisz wszystko dobrze. Reszta to kwestia decyzji.

KOLEJNE SPOTKANIE NA ŻYWO

Nasz następny weekend treningowy będzie wyjątkowy.

Natomiast na spotkanie mamy tylko jeden dzień

(wyjątkowo nie ma dwóch do wyboru)

i spotkamy się w lokalu: **Poranki i Wieczory**.

Data: 8 lutego 2026 (NIEDZIELA)

Godziny: 11:00–16:00

Spotkanie będzie w formie warsztatu teoretycznego oraz małej
biesiady.

Strój codzienny (nie do ćwiczeń).

Rezerwujcie sobie dyspozycyjność.

A więcej szczegółów już niebawem...

ZAPIS SPOTKANIA

W każdy poniedziałek o 19:30 odbywa się spotkanie na żywo online. Jeśli nie mogłaś wziąć w nim udziału lub chcesz je ponownie obejrzeć, w tym miejscu znajdziesz cotygodniowe nagrania.

[OBEJRZYJ POWTÓRKĘ](#)

Jeżeli cokolwiek potrzebujesz, czegoś nie rozumiesz lub chcesz po prostu o czymś porozmawiać - śmiało pisz na priv lub na grupie.

Artur

