

Zwycięzcy Etapu I

Adrianna O.	Energię do działania dają mi moje marzenia i wizja szczęścia w momencie ich spełnienia. Uczucie ulgi i dumy, że się nie poddałam i dzielnie do końca mety dotrwałam. To myśl o małej mnie, co ze szczęścia skacze i dopingując mnie codziennie ze wzruszenia płacze. To dla niej idę naprzód i się nie poddaję, a w zamian masę możliwości dostaję 
Kuba T.	Najwięcej energii daje mi sport. Paradoksalnie im więcej sił zostawiam na trasie, tym więcej zabieram ze sobą do codziennego życia. Każda spalona kaloria, kropla potu na czole i każdy przebiegnięty kilometr przypominają mi, że największe granice istnieją tylko w głowie. Najbardziej motywuje mnie moment, kiedy kończę półmaraton. Nogi są zmęczone, oddech ciężki, ale głowa jest lekka jak nigdy wcześniej. Wtedy czuję, że skoro dałem radę pokonać ponad 21 kilometrów, to poradzę sobie również z każdym zadaniem, które czeka na mnie po powrocie do domu. Sport nie tylko poprawia mi humor. Przypomina, że najlepsza energia nie bierze się z gniazdka, tylko z własnej determinacji. To właśnie ona napędza mnie do działania i sprawia, że każdego dnia chcę być lepszą wersją siebie
Monika H.	Co mi daje energię do działania? Chęć bycia najlepszą wersją samej siebie. Dla siebie samej, chłopaka oraz dla ludzi, którzy mnie otaczają. Gdy ja jestem szczęśliwa, to podaję tą pozytywną energię dalej. Lubię patrzeć, gdy uśmiech pojawia się u ludzi, którzy przebywają ze mną, ze szczęśliwą, zdrową, kipiącą energią kobietą. Liczę, że zarażają się tym zdrowym stylem życia. Po co narzekać, lepiej cieszyć się każdym dniem. Jeśli mam gorszy dzień, kiedy coś mnie zirytuje to idę na siłownię. Trening wtedy jest mocniejszy i wszystko co złe odchodzi!

Iga S.	Energię do działania daje mi świadomość, że najpiękniejsze chwile nie przychodzą same – trzeba po nie pobiec. Czasem dosłownie, podczas kolejnych kilometrów, które uczą cierpliwości, pokory i pokazują, że zawsze warto zrobić jeszcze jeden krok. A czasem prowadzi do nich muzyka, która sprawia, że na kilka godzin cały świat przestaje istnieć. Zostają tylko emocje, ludzie i chwile, które zapisują się w pamięci na całe życie. Moją energią jest kolejne „raz jeszcze”. Jeszcze jeden kilometr. Jeszcze jedna piosenka. Jeszcze jeden refren śpiewany z tysiącami ludzi. Jeszcze jeden zachód słońca pod festiwalową sceną. Bo to właśnie tam, gdzie kończy się strefa komfortu, zaczynają się najpiękniejsze wspomnienia. Wierzę, że prawdziwa energia rodzi się z pasji i z chwil, które sprawiają, że czujemy się naprawdę żywi. Dla mnie są to bieganie i muzyka – jedno uczy wytrwałości, drugie daje wolność. Razem przypominają mi, że warto marzyć, próbować i przeżywać życie całym sercem.
Weronika T.	Mnie do działania napędza muzyka. Wystarczy jeden dobry beat i nagle mam energię posprzątać mieszkanie, zrobić trening, a przy okazji zaplanować kolejną podróż. Na festiwalu ten poziom energii rośnie do 300%! To właśnie tam ładuję baterie najlepiej wśród ludzi z dobrą energią, pod sceną, śpiewając ulubione utwory na całe gardło. Dla mnie muzyka to nie tylko dźwięki, ale paliwo do działania i najlepszy sposób na złapanie motywacji. A Bittersweet? Brzmi jak idealne miejsce, żeby doładować się na kolejne miesiące!

Zwycięzcy Etapu II

Paweł Cz.	Moim absolutnym źródłem życiowej energii jest.. Maryla Rodowicz! Jako chłop po 30'stce powoli zaczynam czuć, że po dobrym treningu czy imprezie muszę odchorować swoje, a tymczasem królowa polskiej sceny z każdym rokiem ma chyba więcej siły! Jestem niemal pewien, że gdzieś w sekrecie znalazła eliksir młodości. Jej charyzma i nieskończona energia motywują mnie najbardziej. Przypominają mi, że trzeba żyć na 100%, bawić się muzyką, bawić się życiem i nigdy nie zwalniać tempa!
Dominik P.	Gdy ktoś pyta, skąd biorę energię, zawsze odpowiadam: z momentów, których nie da się powtórzyć. Z tych kilku sekund przed wejściem ulubionego artysty na scenę. Z przypadkowych rozmów, które zamieniają nieznajomych w przyjaciół. Z odwagi, żeby powiedzieć „tak”, nawet jeśli nie wiem, dokąd mnie to zaprowadzi. To właśnie te chwile motywują mnie najbardziej, bo pokazują, że życie nie składa się z wielkich wydarzeń, ale z małych iskier, które razem tworzą coś naprawdę wyjątkowego. Staram się kolekcjonować właśnie takie iskry zamiast rzeczy. Bo kiedy emocje spotykają ludzi i muzykę, powstaje energia, której nie da się zamknąć w żadnym akumulatorze. To ona napędza mnie do działania każdego dnia
Olga H.	Energię do działania daje mi przede wszystkim słodko-gorzka świadomość, że "nic dwa razy się nie zdarza". Wiem, że nie będzie dwóch takich samych dni, i żaden wyjazd, żadne spotkanie i żaden koncert się nie powtórzy. Dlatego z każdej okazji biorę, ile się da - żeby zawsze móc powiedzieć: jest równie pięknie, co ostatnim razem
Patrycja F.	Najbardziej do działania napędza mnie... poczucie, że czegoś w 100% jeszcze nie umiem! Kocham uczucie, że ogarniam konkretną rzecz i jestem w niej dobra,

	a żeby to zrealizować i nauczyć się kolejnego skilla - potrzebuję wewnętrznej energii. I to jest takie samonapędzające się koło budowania sobie kolejnych wyzwań! W gimnazjum i liceum nienawidziłam biegać z całego serca, a teraz wbiłam sobie do głowy, że za rok czy dwa przebiegnę półmaraton i to przecież zależy tylko od mojego zaangażowania i poświęcenia temu uwagi i energii. Przed jazdą autem w nowe miejsce potrafię się zestresować i ze 10 razy sprawdzać trasę w telefonie, a potem po prostu wsiadam, pokonuję ten opór i mam satysfakcję, że zrobiłam kolejną trasę, bo jazda autem powoduje u mnie mega stres, ale mimo to działam, bo chcę czuć się pewnie za kółkiem. No i mam tak nawet z małymi rzeczami na co dzień - nauka robienia monoporcji, ogarnięcie warzywniaka na balkonie, czy próby dorównania do sernika babci (to jest serio trudne zadanie).
Michalina Ł.	Najwięcej energii do działania dodaje mi moja mama. Oparcie, najlepsza przyjaciółka, plotkara, mentorka. Innymi słowy wszystko w jednym. To w Niej widzę swoje wsparcie i pozytywnego kopa do działania. Wiem, że zawsze mogę na Nią liczyć i nigdy nie zawiedzie. Różnie życie się toczy, ale stanowi dla mnie wzór do naśladowania i akumulator moich pomysłów. Gdy łapię doła, nie chce mi się nic to wiem, że telefon wykonany do Niej bądź szybka rozmowa mogą sprawić cuda!

Zwycięzcy Etapu III

Agnieszka P.	Nieskończona ciekawość świata u moich dzieci to mój absolutny generator energii! Ich niewinna radość z najprostszych rzeczy i codzienne pytania o to, jak działa świat, przypominają mi, o co tak naprawdę chodzi w życiu. To one motywują mnie do bycia lepszą wersją siebie i pokazują, że energia jest w nas, trzeba tylko umieć ją dostrzec i przekuć w działanie. Patrząc na nie, mam siłę pokonać każde zmęczenie i z uśmiechem wchodzić w nowy dzień.
Paulina B.	Moje dzieci są największą motywacją i źródłem energii do działania Chcę być dla nich zdrowa, sprawna i pełna sił, aby móc aktywnie uczestniczyć w ich codzienności, wspólnie odkrywać świat i cieszyć się każdą chwilą Dodatkową motywację dają mi efekty, które widzę każdego dnia – lepsza kondycja, większa siła i coraz lepsze samopoczucie To pokazuje, że regularna aktywność ma ogromny wpływ nie tylko na zdrowie, ale także na jakość życia i daje energię do realizowania kolejnych wyzwań
Patryk K.	Moim największym źródłem energii są ludzie i muzyka na żywo! Nic nie łąduje moich baterii tak jak wspólne śpiewanie pod sceną, niesamowity bas odczuwalny w całym ciele i czysta, pozytywna energia płynąca od tłumu. To właśnie ten niesamowity klimat daje mi motywację do działania na kolejne tygodnie i przypomina, że najpiękniejsze chwile to te przeżywane razem na żywo!
Marta K.	Szczerze? Kawa! Bez kawy jestem energetycznie na poziomie rozładowanego powerbanku znalezionej w szufladzie po trzech latach, który teoretycznie powinien działać, ale w praktyce nic z tego. Z kawą natomiast czuję się gotowa podbić świat, albo przynajmniej ogarnąć pranie, odpowiedzieć na te dwadzieścia

	zaległych maili i uśmiechnąć się do sąsiada, którego normalnie unikam. Można powiedzieć, że moim głównym źródłem energii do działania jest ziarno arabiki i odrobina kofeinowego optymizmu.
Aleksandra C.	Energię do działania i pełen power daje mi moja mama (najlepsza motywatorka ever - moje nieocenione wsparcie). Wystarczy jeden jej uśmiech czy serdeczne przytulenie, abym zyskała motywację, żeby mierzyć się z wszelkimi trudnościami jakie spotykam na swojej drodze! Ona już od dziecka była dla mnie przykładem, że kobieta potrafi osiągnąć bardzo wiele jeśli poczuje wiatr w swoich żaglach!! Mama na co dzień pomaga mi wzbijać się coraz to wyżej i osiągać niemalże niemożliwe. Liczy się tylko to, że JEST bo swoją obecnością dodaje mi otuchy. Pokazuje córce jak moc przepływa z jednej osoby na drugą, ale też budzi moje pokłady siły kiedy z bliskiej odległości mentalnie mnie wspomaga. Jestem wdzięczna, że ją mam bo z nią wszystko się da, wszystko można i wszystko jest dobrze!!! Moje stuprocentowe doładowanie to właśnie MAMA