

## Regulamin "Możesz - skieruj myśli ku najlepszemu"

### 1. Podstawowe terminy

**Afirmacja** - zdanie oznajmujące, którego celem jest zainspirowanie użytkowniczki / użytkownika do postawy życiowej nacechowanej odwagą, otwartością i ufnością we własne siły do pokonywania problemów, wytyczania celów i ich osiągnięcia.

**Aplikacja** - kod źródłowy projektu wraz ze wszystkimi językami programowania obsługujący funkcjonalności serwisu internetowego.

**Baza danych** - baza danych niezbędna do obsługi aplikacji wraz z danymi użytkowników serwisu internetowego umieszczona na serwerze wraz z aplikacją.

**Domena** - nazwa WWW, pod którą umieszczona jest strona internetowa - <https://mozesz.eu/> lub <https://www.mozesz.eu/>.

**Projekt** - idea rozsyłki afirmacji rozpoczynającej się od słowa "możesz".

**Serwer** - fizycznie zlokalizowany komputer, na którym umieszczony jest aplikacja internetowa;

**Serwis** - wszystkie funkcjonalności dostępne na stronie internetowej projektu;

**Strona internetowa** - dokument HTML udostępniany w Internecie na serwerze WWW.

**Użytkowniczka / Użytkownik** - osoba zarejestrowana w systemie za pomocą formularza na stronie internetowej, która wyraziła zgodę na przetwarzanie danych osobowych i otrzymywanie informacji o produktach serwisu.

### 2. Założenia projektu

U podstawy projektu leżą założenia psychologii behawioralnej, na mocy których ludzkie emocje mają źródła w myślach uruchamianych w odpowiedzi na konkretne zdarzenia wg schematu:

bodziec > myśl > emocje > reakcja.

Stąd zmiana stanu emocjonalnego, jak również ogólnych predyspozycji możliwa jest poprzez wprowadzanie konkretnych myśli, tudzież ich eliminacji poprzez zastępowanie myśli mających niekorzystny wpływ na nastrój psychiczny na takie, które wyzwalają energię do twórczych działań. Jest to swoista idea myśli, jako pokarmu dla umysłu. Jak powiedział Ralph Waldo Emerson "Człowiek jest tym, o czym myśli przez cały dzień".

W oparciu o przedstawione powyżej założenie projekt stawia sobie następujące cele:

- a. Wsparcie osób w trudnym położeniu psychofizycznym.
- b. Zamiana myśli obniżających poziom dobrostanu i powodujących apatię na myśli wyzwalające energię do działania.
- c. Motywację do wygrywania z własnymi ograniczeniami - od stopniowego otwierania się na ewentualność znalezienia własnego sposobu na przezwyciężenie wewnętrznych ograniczeń nt. własnych możliwości do wykształcenia przekonania o możliwości pokonania własnych ograniczeń.

d. Inspirowanie do rozwoju, do samodzielnego poszukiwania rozwiązań umacniających wykształcenie pozytywnych postaw i nawyków, prowadzących do ogólnego dobrostanu. Cel projektu jest realizowany poprzez codzienną rozsyłkę afirmacji rozpoczynających się od słowa "możesz".

### 3. Administrator danych osobowych

Tu i teraz - Artur Kacprzak  
ul. Eliasza Chaima Majzela 7/7  
91-439 Łódź  
NIP 7311867035  
REGON 100917280

### 4. Sposób wykorzystywania danych

Dane podane przez użytkownika na stronie wykorzystywane są do przesyłania jednej afirmującej myśli dziennie od poniedziałku do piątku za pomocą poczty elektronicznej na podany przez użytkownika adres mailowy, jak również do informowania o dostępnych produktach, bieżącej komunikacji oraz celów statystycznych.

Dane podane przez użytkownika na stronie wykorzystywane w oparciu o udzielone zgody w procesie rejestracji:

1. Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych celem objęcia mnie projektem "Możesz - skieruj myśli ku najlepszemu".
2. Wyrażam zgodę na użycie danych do otrzymywania informacji o dostępnych produktach oraz do celów statystycznych.

Podane informacje nie są przekazywane stronom trzecim za wyjątkiem operatora serwera, na którym zamieszczony serwis internetowy.

Serwis oraz jego poddostawcy (dostawca serwera, domeny) działają w zgodzie z obowiązującym w Rzeczypospolitej Polsce prawem.

### 5. Specyfikacja technologiczna

Aplikacja napisana jest w języku PHP, HTML, CSS i Java Script. Silnikiem bazy danych jest MySQL. Aplikacja i baza danych są umieszczona na serwerach Super Host.

Właścicielem domeny jest home.pl od którego jest ona dzierżawiona.

### 6. Prawa użytkowniczkii/użytkownika

Każdy użytkownik ma prawo dostępu do treści swoich danych osobowych, może je w każdej chwili zmienić lub usunąć kontaktując się na adres mailowy [a.kacprzak@mozesz.eu](mailto:a.kacprzak@mozesz.eu), jak również do wniesienia skargi do Generalnego Inspektora Ochrony Danych Osobowych w przypadku, gdy uzna, że wprowadzone w serwisie dane są przetwarzane w sposób nieprawidłowy.

Data aktualizacji 20.07.2019  
Artur Kacprzak