



5 DNIOWE WYZWANIE

moje mocne strony, umiejętności i talenty

Dorota Kaszubowska

Self Care Coach

spotkania indywidualne online

517 290 711

@SILOWNIAUMYSLU



O mnie

Nazywam się Dorota Kaszubowska.

Z miłości i pasji do rozwoju osobistego jestem Coachem i trenerką mentalną.

Pracuję z Kobietami w obszarze dobrostanu i **#selfcare** czyli zatroszczenia się o siebie.

Pomagam Kobietom stawać się dla siebie numerem 1 bez wyrzutów sumienia.

Pracuję holistycznie w obszarze: umysł, dusza i ciało.

Uwielbiam pracę z umysłem, szalenie bliskie są mi afirmacje a także obszary związane z przekonaniami, marzeniami i nawykami.

Prowadzę sesje indywidualne, kursy, szkolenia, warsztaty.

Zapraszam Cię do odwiedzenia mnie na moich profilach w mediach społecznościowych.

@SILOWNIAUMYSLU

5 dniowe wyzwanie - rozkład jazdy

moje mocne strony, umiejętności i talenty

01

DZIEŃ 1 - poznaj swój typ osobowości;

02

DZIEŃ 2 - przyjrzyj się swoim umiejętnościom;

03

DZIEŃ 3 - zdefiniuj role jakie pełnisz w życiu, poznaj swoje mocne strony;

04

DZIEŃ 4 - odkryj talenty, z którymi idziesz przez życie;

05

DZIEŃ 5 - nie wystarczy wiedzieć, trzeba działać! Twoja osobista deklaracja.



Pragnienie bycia kimś innym to
marnowanie osoby, którą się jest.

— Kurt Cobain

amerykański muzyk rockowy, wokalista,
gitarzysta 1967 - 1994

@SILOWNIAUMYSLU



Dzień 1

Bądź świadoma siebie – kluczem do stania się efektywną i pewną siebie Kobiętą jest uświadomienie sobie kim jesteś i czego tak naprawdę ale tak **NAPRAWDĘ NAPRAWDĘ** chcesz w swoim życiu.

Czasami, kiedy zaczynasz zagłębiać się w siebie, odkrywasz możliwości i doświadczasz wielkich przelomów - bądź otwarta i uważna na refleksje, które mogą pojawić się podczas naszej wspólnej pracy.

Pamiętaj tylko, że rozwój to proces, wszystko ma swój czas i miejsce dlatego nie staraj się przyspieszać pewnych rzeczy.

Odpowiedzi na niektóre pytania mogą przyjść dzisiaj ale mogą przyjść też jutro, za tydzień, rok albo jeszcze później. To nie znaczy, że któreś z nich będą lepsze czy gorsze - wszystko co potrzebne zadzieje się we właściwym dla Ciebie momencie.

Zapraszam Cię do aktywnego udziału w ćwiczeniach.



Ćwiczenie 1

Poniżej znajdziesz link do testu, który chciałabym abyś wykonała na start.

Na pytania odpowiadaj szczerze i tak jak czujesz, nie analizuj zbyt mocno. Po wykonaniu testu odpowiedz na pytania które dla Ciebie przygotowałam.

link do testu:

<https://www.16personalities.com/pl>



Ćwiczenie 1

Odpowiedz na poniższe pytania.

Na pytania odpowiadaj pisząc odręcznie na kartce papieru lub w specjalnym notatniku który wykorzystasz na potrzeby naszego wyzwania.

A) mój typ osobowości po wypełnieniu testu to:

B) w jakim stopniu, w skali 1-10 gdzie 10 to maks, zgadzam się z moją charakterystyką wynikającą z testu osobowości?



Ćwiczenie 1

C) czy jest coś co mnie zaskoczyło, jeśli tak to co? Czego dowiedziałam się na swój temat?



Ćwiczenie 2

W kolejnym zadaniu chciałabym abyś skupiła się na pozytywnych cechach swojego charakteru - wypisz poniżej te z którymi się utożsamiasz - dzięki temu ćwiczeniu odkryjesz jak wiele masz wspaniałych cech które śmiało możesz uznać za swój cenny kapitał - dla ułatwienia na kolejnej stronie znajdziesz listę z podpowiedziami.



Ćwiczenie 2

ASERTYWNOSĆ BEZINTERESOWNOŚĆ BŁYSKOTLIWOŚĆ CIEKAWOŚĆ
CIERPLIWOŚĆ CZUŁOŚĆ DELIKATNOŚĆ DOBRODUSZNOŚĆ DOCIEKLIWOŚĆ
DOJRZAŁOŚĆ DOKŁADNOŚĆ DYSKRECJA ELOKWENCJA EMPATIA
GOŚCINNOŚĆ HOJNOŚĆ INTELIGENCJA KOMUNIKATYWNOSĆ
KONSEKWENCJA KREATYWNOSĆ LOJALNOŚĆ ŁAGODNOŚĆ MĄDROŚĆ
NIEZALEŻNOŚĆ OBOWIĄZKOWOŚĆ ODPOWIEDZIALNOŚĆ ODWAGA
OPANOWANIE OPERATYWNOSĆ OPIEKUŃCZOŚĆ OPTYMIZM OSZCZĘDNOŚĆ
OTWARTOŚĆ PEWNOŚĆ SIEBIE PILNOŚĆ POCZUCIE HUMORU POGODA
DUCHA POMYSŁOWOŚĆ PRACOWITOŚĆ PRAGMATYZM PRAWDOMÓWNOŚĆ
PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ PRZEZORNOŚĆ PUNKTUALNOŚĆ ROZSĄDEK
ROZTROPNOŚĆ ROZWAGA RZETELNOŚĆ SAMODZIELNOŚĆ SCHLUDNOŚĆ
SERDECZNOŚĆ SKROMNOŚĆ SKRUPULATNOŚĆ SKUTECZNOŚĆ SOLIDNOŚĆ
SPOKÓJ SPONTANICZNOŚĆ SPOSTRZEGAWCZOŚĆ SPRYT STANOWCZOŚĆ
STARANNOŚĆ SUMIENNOŚĆ SYSTEMATYCZNOŚĆ SZCZEROŚĆ
SZLACHETNOŚĆ ŚMIAŁOŚĆ TAKT TOLERANCJA TROSKLIWOŚĆ UCZCIWOŚĆ
UCZYNNOŚĆ UGODOWOŚĆ UPRZEJMOŚĆ UWAGA (UWAŻNOŚĆ)



miejsce na Twoje wnioski, notatki

A series of horizontal dashed lines on a light pink background, intended for writing notes or proposals.



Gratulacje!

Właśnie ukończyłaś 1 dzień wyzwania!

W prezencie ode mnie otrzymujesz tapetę z afirmacją do pobrania.

<https://bit.ly/tapetadzien1>

PS. Doceń sama siebie za dobrze wykonane zadania :)

@SILOWNIAUMYSLU



Kontakt

Bądźmy w kontakcie

Dorota Kaszubowska
Self Care Coach

Telefon
517 290 711

Adres e-mail
czesc@silowniaumyslu-online.pl



[silowniaumyslu.online](https://www.facebook.com/silowniaumyslu.online)



[@silowniaumyslu](https://www.instagram.com/silowniaumyslu)



www.silowniaumyslu-online.pl

@SILOWNIAUMYSLU