



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.



Twoi superbohaterowie (...) niemal bez wyjątku składają się z samych wad, ale rozwinęli do perfekcji jedną lub dwie mocne strony.

— Timothy Ferriss, Narzędzia tytanów. Taktyki, zwyczaje i nawyki milionerów, ikon popkultury i ludzi wybitnych



Dzień 3

Dzisiaj chciałabym abyśmy przyjrzały się Twoim mocnym stronom i rołom jakie pełnisz w swoim życiu.

Zobaczmy czym się zajmujesz na co dzień, na co poświęcasz czas i uwagę, podczas których zadań masz wrażenie że godziny przeciekają Ci przez palce i co sprawia Tobie największą radość, frajdę i przyjemność :)

Zanim zaczniemy chciałabym abyś najpierw przyjrzała się sama sobie i określiła jaką siebie widzisz gdy czujesz, że jesteś prawdziwą sobą.

Pamiętaj, ćwiczenia wykonuj odręcznie na kartce papieru, poświęć na te zadania tyle czasu ile będziesz potrzebować, ale jak zaczniesz to już się od nich nie odrywaj, nie działaj "na raty".

Odważnie stań w swojej prawdzie o sobie. Gdybyś mnie potrzebowała jestem obok.



Ćwiczenie 1

KIM DZISIAJ JESTEM?

Kim dzisiaj jesteś, jak widzisz samą siebie? Opisz siebie minimum na 1 kartce papieru.



Ćwiczenie 1

Czy to prawdziwa Ty, czy tylko chcesz taka być?

Co w sobie lubisz?



Ćwiczenie 2

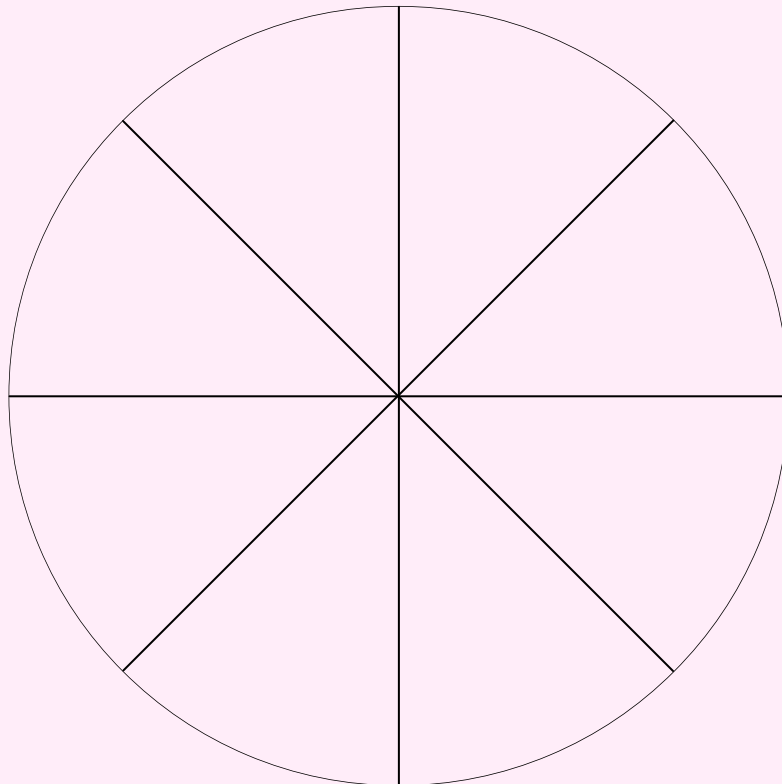
MOJE ROLE W ŻYCIU

Zapisz wszystkie swoje role, jakie odgrywasz w swoim życiu, od momentu, w którym budzisz się rano, aż do chwili, w której zasypiasz (np. żona, partnerka, mama, ciocia, córka, siostra, koleżanka, szefowa, sąsiadka itd.). Ilość ról jest dowolna, dla ułatwienia przygotowałam miejsce na 8 ról.



Ćwiczenie 2

MOJE ROLE W ŻYCIU



@SILOWNIAUMYSLU



Ćwiczenie 2

MOJE ROLE W ŻYCIU

Wypisz wszystkie czynności jakie wykonujesz w danych rolach, jeśli np. jesteś przyjaciółką być może będzie to: dzwonienie do znajomych, odwiedzanie ich, utrzymywanie kontaktów, pieczenie ciasta lub robienie pysznych sałatek na wspólne spotkania, jeśli wykonujesz sport hobbystycznie lub zawodowo to opisz z czym to się wiąże: być może regularnie robisz smaczne i zdrowe posiłki, szybko jeździsz na rowerze itd.



Ćwiczenie 2

Wypisz czynności jakie wykonujesz będąc w poszczególnych rolach.

ROLA NR 1



Ćwiczenie 2

Wypisz czynności jakie wykonujesz będąc w poszczególnych rolach.

ROLA NR 2



Ćwiczenie 2

Wypisz czynności jakie wykonujesz będąc w poszczególnych rolach.

ROLA NR 3



Ćwiczenie 2

Wypisz czynności jakie wykonujesz będąc w poszczególnych rolach.

ROLA NR 4



Ćwiczenie 2

Wypisz czynności jakie wykonujesz będąc w poszczególnych rolach.

ROLA NR 5



Ćwiczenie 2

Wypisz czynności jakie wykonujesz będąc w poszczególnych rolach.

ROLA NR 6



Ćwiczenie 2

Wypisz czynności jakie wykonujesz będąc w poszczególnych rolach.

ROLA NR 7



Ćwiczenie 2

Wypisz czynności jakie wykonujesz będąc w poszczególnych rolach.

ROLA NR 8



Ćwiczenie 3

Co DOBREGO myślisz o sobie wykonując powyższe czynności w danej roli?

Co z w/w czynności sprawia Tobie największą przyjemność? W czym czujesz, że jesteś świetna i nie masz żadnej konkurencji?



Ćwiczenie 3

W czym najczęściej pomagasz innym? W czym inni proszą Cię o pomoc?

Jakie są Twoje mocne strony w rolach które dzisiaj wymieniałaś i opisałaś?



podsumowanie

Kochana, zrobiłaś dzisiaj kawał świetnej roboty!

Mam nadzieję, że właśnie zdałaś sobie sprawę z tego jak wiele mocnych stron posiadasz i w jak wielu czynnościach jesteś w stanie flow, czyli czujesz radość, szczęście i spełnienie :)

Poczuj wdzięczność za to, że możesz robić to co kochasz.

Być może warto zacząć więcej uwagi i czasu poświęcać na obszary, w których mówiąc wprost jesteś po prostu świetnia?

Przejrzyj swój dzienny kalendarz i sprawdź jakie czynności możesz zamienić na te które lubisz i do których masz naturalny talent i tak zwany "dryg".



czuję wdzięczność za to, że...



Gratulacje!

Właśnie ukończyłaś 3 dzień wyzwania!

W prezencie ode mnie otrzymujesz
tapetę z afirmacją do pobrania.

<https://bit.ly/tapetadzien3>

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.silowniaumyslu.online)



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



www.silowniaumyslu-online.pl

@SILOWNIAUMYSLU