



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.



Przestań ciągle szukać motywacji.

Nigdy nie będzie tak, że zawsze będziesz miał ochotę
na ciężką pracę. To mit.

Sekret osiągnięcia celów nie tkwi w znalezieniu
niekończącej się motywacji, sekret osiągnięcia celów
tkwi w działaniu. Działaniu szczególnie wtedy, gdy nie
masz ochoty, gdy nie masz sił, gdy Ci się nie chce.

Sekret zawsze tkwi w zrobieniu pierwszego,
najtrudniejszego kroku, gdy jesteś na krawędzi
rezygnacji i wybierasz, by jednak to zrobić. I gdy to
robisz uświadamiasz sobie, że Twój cel jest dla
Ciebie ważniejszy, niż każda wymówka na tym
świecie.

— znalezione w sieci

@SILOWNIAUMYSLU



Dzień 5

Kochana zanim wypuszcę Cię dalej w świat chciałabym abyś, w swoją dalszą podróż, wybrała mądrze to co będzie dawało Ci radość, szczęście i poczucie spełnienia.

Dzisiaj jesteś już zdecydowanie bogatsza o wiedzę na temat swoich umiejętności, mocnych stron i talentów, które nazywałaś przez ostatnie dni. Wypisz je poniżej.

MOJE UMIEJĘTNOŚCI:



Dzień 5

MOJE MOCNE STRONY:

MOJE TALENTY:



Dzień 5

Teraz przyszedł czas abyś mogła zdecydować gdzie chcesz skierować energię i swoją naturalną moc aby wykorzystać swój potencjał jak najlepiej.

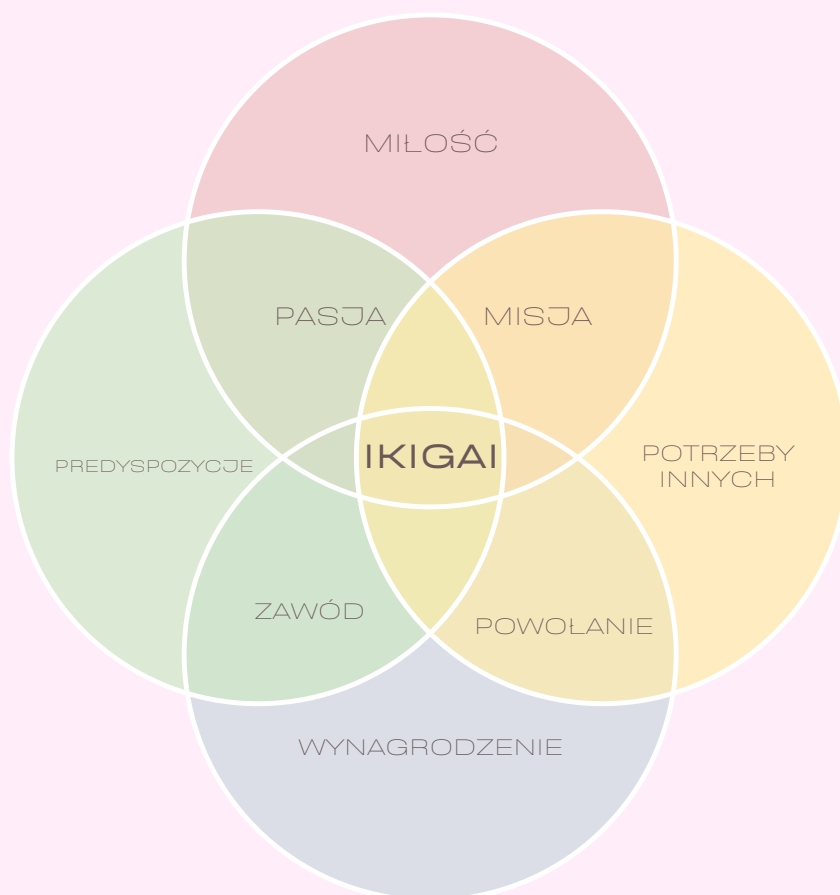
Przygotowałam dla Ciebie pytania które pomogą Tobie odkryć Twoje IKIGAI. IKIGAI to japońska filozofia szczęścia, siła napędowa do działania - powód dla którego stajemy codziennie rano, sekret długiego i spełnionego życia.

Oprah kiedyś powiedziała:

"Nie masz ważniejszego zadania w swoim życiu niż dowiedzieć się kim jesteś i po co tu jesteś. Każdy z nas przychodzi na ten świat z misją, którą ma do wykonania."



moje ikigai





Ćwiczenie 1

ODPOWIEDZ NA PYTANIA

Co kochasz robić? Co jest Twoją pasją?



Ćwiczenie 1

ODPOWIEDZ NA PYTANIA

W czym jesteś dobra?



Ćwiczenie 1

ODPOWIEDZ NA PYTANIA

Czego Twoim zdaniem potrzebuje świat?



Ćwiczenie 1

ODPOWIEDZ NA PYTANIA

Za co możesz/mogłabyś otrzymywać wynagrodzenie?



moje ikigai

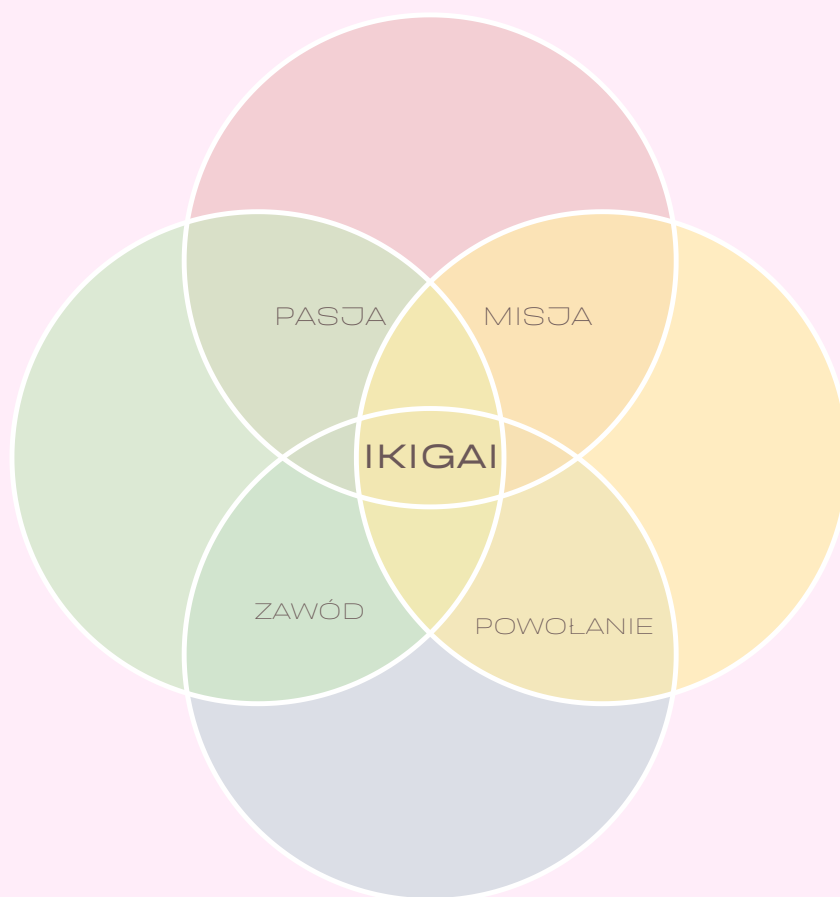
Znając swoje IKIGAI wiesz co czyni Twoje życie wartościowym ale też daje satysfakcję i poczucie sensu.

Prawdziwe IKIGAI osiąga się wtedy kiedy wszystkie części nachodzą na siebie (na przecięciu czterech obszarów) i znajduje się w centrum.

Wierzę, że żyjąc zgodnie ze swoim IKIGAI staniesz się szczęśliwą i spełnioną Kobieta! Kiedy odkryjesz obszar który da Ci satysfakcję rozwijanie Twoich umiejętności stanie się niesamowitą przyjemnością i naturalnym elementem Twojego życia.



narysuj swoje ikigai



@SILOWNIAUMYSLU



opisz swoje ikigai

Opisz swoje IKIGAI.

Co czujesz? Co odkryłaś? W czym widzisz sens swojego życia?



deklaracja

Czas na ostatnie dwa zadania, a właściwie osobiste deklaracje:)

Jaką jedną rzecz, od dzisiaj, zaczniesz robić aby wykorzystać swoje naturalne umiejętności, mocne strony i talenty?



deklaracja

Jaki cel osiągnę do 30.06.2022 wykorzystując swoje naturalne umiejętności, mocne strony i talenty?



podsumowanie

Kochana, jestem z Ciebie ogromnie DUMNA!

Jestem przeszczęśliwa i dziękuję za Twoje zaufanie!

Mam nadzieję, że wspólny czas jaki przeszliśmy razem przez ostatnie dni był dla Ciebie wartościowy i zabierasz ze sobą ogrom wiedzy, refleksji i determinacji aby działać jak laser - kierować swoją moc i sprawczość tam gdzie jesteś w stanie osiągnąć to czego nikt inny nie będzie w stanie.

Pamiętaj: jesteś WYJĄTKOWA, to od Ciebie zależy co zrobisz z tą wiedzą.

Stań się świadomą Kreatorką swojego życia, idź odważnie z podniesioną głową i spełniaj swoje marzenia!

@SILOWNIAUMYSLU



Gratulacje!

Właśnie ukończyłaś 5 dzień wyzwania!

W prezencie ode mnie otrzymujesz
tapetę z afirmacją do pobrania.

<https://bit.ly/tapetadzien5>

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