



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.



Wstęp

"Możesz się bać ale nie możesz w siebie wątpić."

Moim zdaniem zaufanie do samej siebie to jeden z najważniejszych kapitałów w życiu, który jest absolutnie nie do przecenienia.

Jak zatem zacząć ufać samej sobie?

Nie ma dróg na skróty, tak samo i w tym przypadku, musisz zacząć działać i wystawiać siebie na próby.

Ufasz sobie kiedy zaczynasz poznawać lepiej samą siebie, to te momenty kiedy już wiesz, że nie odpuścisz tylko dlatego, że zaczyna robić się trudno albo/i wtedy gdy asertywnie odmawiasz bo stawiasz siebie na pierwszym miejscu wiedząc co dla Ciebie jest najlepsze.

Niestety często jest też tak, że nie doceniamy samych siebie, co więcej bagatelizujemy swoje sukcesy i małe wygrane z dnia codziennego.



Nie widzimy gdzie jest nasza moc i zamiast kierować tam całą energię rozpraszamy ją byle gdzie i byle jak bez konkretnego planu, a na koniec dnia jesteśmy wypompowane i nie mamy żadnych efektów.

Między innymi dlatego stworzyłam 5 dniowe wyzwanie abyś mogła przyjrzeć się sobie lepiej, docenić i być może dzięki temu odważniej spojrzeć na otaczający Cię świat, sytuacje i szanse jakie daje Ci życie. Sprawdź jaki masz w sobie arsenał talentów, mocy i umiejętności a przy tym niesamowity potencjał!

Poznanie samej siebie to mega ważny krok do tego by zacząć realizować swoje cele, plany i marzenia ale przede wszystkim by uwierzyć w samą siebie, zbudować wysokie poczucie własnej wartości i nigdy w siebie nie zwątpić!

Rozwijając swoje mocne strony możesz dojść do poziomu mistrzowskiego, rozwijając swoje słabe strony dojdiesz do poziomu co najwyżej dobrego i nigdy nie osiągniesz wybitnych wyników.

Dlatego jeśli szukasz szczęścia i spełnienia będę Cię zachęcać do tego abyś cały czas skupiała się i zgłębiała wiedzę na temat swoich mocnych stron - to właśnie na nich zaczniesz budować wyjątkowość, sprawczość i moc!

Gratuluje Ci decyzji udziału w wyzwaniu i odwagi aby przyjrzeć się samej sobie, uwierz mi nie każdą osobę na to stać.



Każda z nas ma wiele mocnych stron i ogromny potencjał do wykorzystania, każda z nas jest też unikalna, niepowtarzalna i jedyna w swoim rodzaju.

Ta wyjątkowość sprawia że jeśli tylko się odważysz możesz dokonać czegoś czego nie dokonał ani nie dokona nikt inny w przyszłości.

Jak mówi Anthony Robbins: "w każdym z nas tkwi jakiś głęboko ukryty dar i Twoim przeznaczeniem jest podzielić nim się ze światem" i ja bardzo mocno w to wierzę.

pierwsza i jedyna zasada podczas naszego wyzwania brzmi: bądź uczciwa wobec samej siebie.

Każde ćwiczenie, które Ci zaproponuje to rozmowa między Tobą a Tobą, nikomu nie musisz się z niczego tłumaczyć ani z nikim dzielić swoimi przemyśleniami.

Zdecyduj, że jeśli działasz to robisz to na swoje 100%, tylko wtedy każde kolejne ćwiczenie ma sens.

A zatem, jeśli jesteś gotowa zapraszam Cię na pierwszy dzień naszej wspólnej pięciodniowej podróży.

Przygotowałam dla Ciebie zeszyt ćwiczeń, plik pdf, który możesz wydrukować i na nim pracować, możesz również mieć swój ulubiony notatnik, w którym będziesz zapisywać refleksje i przemyślenia.

Każda forma pracy będzie dobra o ile będzie wykonywana odręcznie i na kartce papieru (to bardzo ważne!).

A zatem, zaczynamy! :)



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

— Kurt Cobain

amerykański muzyk rockowy, wokalista,
gitarzysta 1967 - 1994



Dzień 1

Bądź świadoma siebie – kluczem do stania się efektywną i pewną siebie Kobieta 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 przełomów - 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.



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 skup 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

ASERTYWNOŚĆ BEZINTERESOWNOŚĆ BŁYSKOTLIWOŚĆ CIEKAWOŚĆ
CIERPLIWOŚĆ CZUŁOŚĆ DELIKATNOŚĆ DOBRODUSZNOŚĆ DOCIEKLIWOŚĆ
DOJRZAŁOŚĆ DOKŁADNOŚĆ DYSKRECJA ELOKWENCJA EMPATIA
GOŚCINNOŚĆ HOJNOŚĆ INTELIGENCJA KOMUNIKATYWNOŚĆ
KONSEKWENCJA KREATYWNOŚĆ LOJALNOŚĆ ŁAGODNOŚĆ MĄDROŚĆ
NIEZALEŻNOŚĆ OBOWIĄZKOWOŚĆ ODPOWIEDZIALNOŚĆ ODWAGA
OPANOWANIE OPERATYWNOŚĆ 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)



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



Jeśli starasz się być wszystkim dla
wszystkich, to wszyscy mogą się
bez ciebie obejść.

Jeśli robisz jedną rzecz naprawdę
dobrze, stajesz się niezastąpiony.

— Regina Brett



Dzień 2

Od najmłodszych lat nauczyłaś się wykonywania bardzo wielu rzeczy, dlatego nie da się pominąć faktu, że masz ogromną wiedzę, doświadczenie, liczbę umiejętności i talentów, które z czasem jeszcze bardziej rozwinęłaś lub nadal rozwijasz.

Mamy tendencję do tego aby wiele z naszych umiejętności traktować jak coś oczywistego i często nie zwracamy na nie już nawet uwagi.

Dzisiaj chciałabym abyś przyjrzała się sobie i doceniła jak wiele potrafisz i jak wiele już osiągnęłaś w swoim życiu.

Sukces dla każdego może brzmieć zupełnie inaczej, każda z nas ma inne wartości, plany, cele i marzenia do realizacji których dąży. Dlatego na start **zaczniemy od Twojej definicji sukcesu.**

Dla mnie sukces to spokój wewnętrzny, akceptacja tego na co nie mam wpływu i jednocześnie życie na własnych zasadach i warunkach w obszarach na które mam realny wpływ.



Ćwiczenie 1

MOJA DEFINICJA SUKCESU

Dokończ zdanie, sukces dla mnie to...



Ćwiczenie 2

Wypisz listę min. 30 sukcesów jakie osiągnęłaś w swoim życiu

mogą to być sukcesy: osobiste, zawodowe, relacyjne

(np. ukończenie wymarzonych studiów, napisanie ebooka, zdanie prawa jazdy, przeczytanie książki po angielsku, stworzenie wspaniałej relacji z Partnerem itd.)



@SILOWNIAUMYSLU



@SILOWNIAUMYSLU



Ćwiczenie 3

Wybierz 3 sukcesy z których jesteś najbardziej dumna i odpowiedz na poniższe pytania.

SUKCES NR 1

Jakie umiejętności pomogły mi odnieść ten sukces?

Czego dowiedziałam się o sobie osiągając ten sukces?



Ćwiczenie 3

Wybierz 3 sukcesy z których jesteś najbardziej dumna i odpowiedz na poniższe pytania.

SUKCES NR 2

Jakie umiejętności pomogły mi odnieść ten sukces?

Czego dowiedziałam się o sobie osiągając ten sukces?



Ćwiczenie 3

Wybierz 3 sukcesy z których jesteś najbardziej dumna i odpowiedz na poniższe pytania.

SUKCES NR 3

Jakie umiejętności pomogły mi odnieść ten sukces?

Czego dowiedziałam się o sobie osiągając ten sukces?



Ćwiczenie 4

Wymień i wypisz na kartce papieru wszystkie swoje umiejętności i zdolności jakie uważasz, że posiadasz (ale nie mniej niż 30! serio, nie przestawaj póki nie wypiszesz minimum 30).

Podpowieź jak zabrać się do tego zadania: zrób listę wszystkiego co regularnie robisz.

Bądź tak precyzyjna jak to tylko możliwe, przeanalizuj swój dzień minuta po minucie.

Oto kilka przykładów które sama wypisałam:

świetnie organizuję swój czas o poranku, komponuje smaczne i zdrowe koktajle, jestem punktualna, jestem spostrzegawcza, jestem uważna i empatyczna na potrzeby innych, mam ładny charakter pisma.

Uwaga na pułapkę!! To nie ma być lista życzeń jaka byś chciała być, spójrz na siebie obiektywnie: nie nazbyt optymistycznie ale też nie super bardzo krytycznie.



@SILOWNIAUMYSLU



podsumowanie

Wierzę, że być może właśnie jesteś zaskoczona jak wiele umiejętności posiadasz i jak wiele w życiu już osiągnęłaś dzięki nim :)

Pamiętaj aby pielęgnować w sobie to co najlepsze i rozwijać swoje naturalne predyspozycje, dzięki temu będziesz w stanie się wyróżnić i z lekkością realizować to co jest dla Ciebie ważne.

Pobądź jeszcze z refleksjami, które przyjdą do Ciebie. Nie spiesz się z wnioskami, daj sobie czas i przestrzeń na to by na spokojnie poprzyglądać się miejscu, w którym jesteś i podziękować sobie za cały wkład który włożyłaś aby być tu i teraz.



dziękuję sobie za to, że...



Gratulacje!

Właśnie ukończyłaś 2 dzień wyzwania!

W prezencie ode mnie otrzymujesz
tapetę z afirmacją do pobrania.

<https://bit.ly/tapetadzien2>

PS. Doceń sama siebie za dobrze
wykonane zadania :)

@SILOWNIAUMYSLU



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

Wierzę, że po wczorajszym zadaniu zbudowałaś i wzmocniłaś siebie liczbą umiejętności które posiadasz i sukcesów, które osiągnęłaś! Koniecznie daj znać ile udało się Tobie umiejętności wypisać, mam nadzieję, że po 30stu tak się rozkręciłaś, że trudno było się Tobie zatrzymać i wyjechałaś poza linijki przeznaczonego na to tekstu ;)

Dzisiaj przyjrzymy się Twoim mocnym stronom i rolom jakie pełnisz w swoim życiu.

Zobaczymy 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 :)

P.S. Pod względem materiału będzie to najbardziej wymagający dzień dlatego zadбай o to aby mieć czas dla siebie i aby nikt Tobie nie przeszkadzał.



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

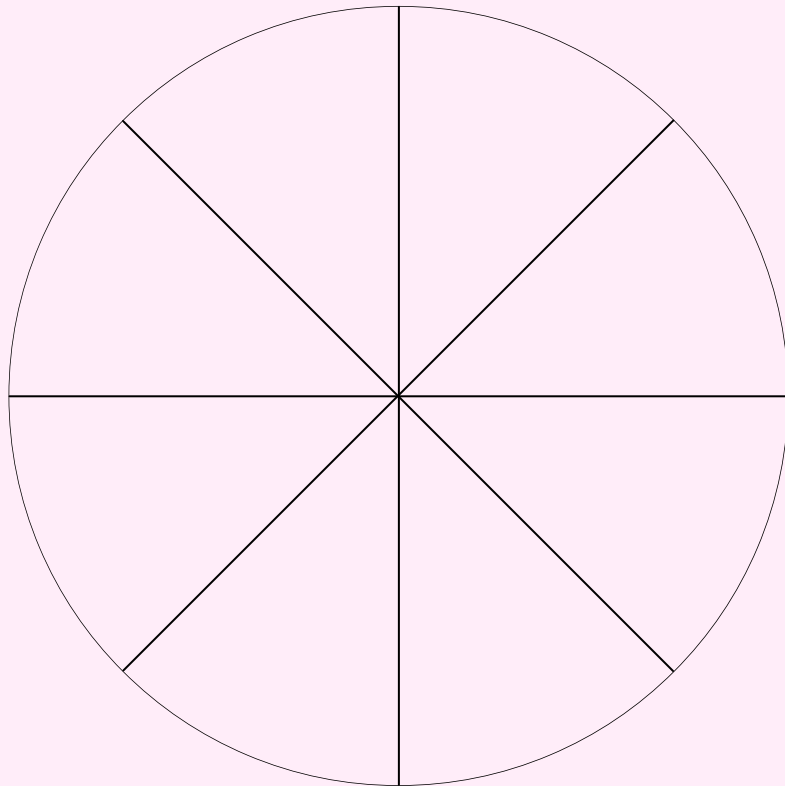
MOJE ROLE W ŻYCIU

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

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



Talent — to robić z łatwością to,
co jest trudne dla innych. Robić
to, co niemożliwe dla talentu —
oto geniusz.

— Henri Frederic Amiel



Dzień 4

Jak się masz po wczorajszych ćwiczeniach?

Mam nadzieję, że odważnie idziesz przez wszystkie zadania i stawiasz się do swojej wewnętrznej deklaracji aby odkryć w sobie to co najlepsze i najpiękniejsze.

Dzisiaj przyjrzymy się Twoim talentom.

Talent to Twój naturalny POTENCJAŁ, to Twoje naturalne PREDYSPOZYCJE.

Każdy z nas ma w sobie kilka dominujących talentów, które zasadniczo nie zmieniają się przez całe życie. Ale to czy chcesz z nich uczynić swoje SILNE STRONY - Twoje obszary tak zwanego MISTRZOSTWA OSOBISTEGO, zależy tylko i wyłącznie od Ciebie.

A jeśli wydaje się Tobie, że nie masz żadnych talentów i w niczym nie jesteś wyjątkowa to dzisiaj, na zawsze, zdecydowanie się to zmieni!



Przygotowałam dla Ciebie listę przykładowych talentów.

Bardzo ciekawym testem jest też test talentów Gallupa, uwielbiam i serdecznie polecam! Test ten jest płatny ale w moim osobistym odczuciu warto zainwestować.

Moje talenty z testu Gallupa to:

- naprawianie
- zgodność
- uczenie się
- indywidualizacja
- empatia

Wtedy też odkryłam, że empatia może być talentem!

Kolejnym krokiem było zadanie sobie pytania: co mogę z tym zrobić? Okazało się, że dzięki temu mogę budować wspaniałe relacje z innymi ludźmi, zapisałam się na studia z coachingu a reszta to już historia. Dzięki temu, że odkryłam w sobie ten talent jesteśmy tu i teraz, razem :)

Mega, co?

To co, zachęciłam Cię do tego abyś odkryła swoje talenty?



Ćwiczenie 1

ODPOWIEDZ NA PYTANIA

Co najbardziej lubisz robić? Co możesz robić stale z ogromną przyjemnością?



Ćwiczenie 1

ODPOWIEDZ NA PYTANIA

Co przychodzi Ci naturalnie i z lekkością?



Ćwiczenie 1

ODPOWIEDZ NA PYTANIA

Co z tego, co zrobiłaś do tej pory, dało Ci największe poczucie pewności siebie, osobistej dumy, spełnienia?



Ćwiczenie 1

ODPOWIEDZ NA PYTANIA

Przy wykonywaniu jakich czynności świat przestaje dla Ciebie istnieć a czas przecieka przez palce?



Ćwiczenie 1

ODPOWIEDZ NA PYTANIA

Z jakiej dziedziny masz wiedzę i mogłabyś wykorzystać ją do prowadzenia swojego biznesu czy rozwoju zawodowego?



Ćwiczenie 2

Przed Tobą lista talentów, którą przygotowałam dla Ciebie.

Wybierz te, które czujesz, że są Twoje.

Od 5 do 8.

Docień dzisiaj to co odkryjesz i/lub potwierdzisz sama przed sobą :)



Ćwiczenie 2

dążenie do celu

asertywność

podejmowanie
decyzji

pewność siebie

praca pod presją

praca w grupie

kreatywność

uczenie innych

słuchanie innych

rozwiązywanie
problemów

kontrolowanie

komunikacja

zarządzanie
ludźmi

spostrzegawczość

dokładność

samodzielność

empatia

inicjowanie
działań

uczenie się

organizacja

rzetelność

otwartość na
nowe

talent muzyczny

talent artystyczny

poczucie humoru

orientacja na
klienta

odwaga

precyzja

planowanie

ambicja

nawiązywanie
relacji

sprzedaż



Ćwiczenie 2

inspirowanie

motywowanie

analityczne
myślenie

doskonalenie

indywidualizacja

zarządzanie
projektami

wytrzymłość

autoprezentacja

realizowanie

podejmowanie
ruzyka

wizjonerstwo

przedsiębiorczość

myślenie
krytyczne

nauka języków
obcych

dowodzenie

dyscyplina

optymista

bycie optymistą

bliskość

umiejętności
techniczne

bezstronność

bezstronność

równowaga

krytyczne
myślenie

punktualność

odkrywczość

zbieranie danych

intelekt

naprawianie

wiara w siebie

wiara w siebie

rywalizacja



Ćwiczenie 2

MOJE TALENTY TO..

Co dzisiaj mogę zrobić aby zacząć rozwijać moje talenty?



podsumowanie

Za Tobą ogrom pracy i mam nadzieję dużo odkrytych wartości.

Bardzo się cieszę, że wykonałaś powyższe zadania, mam nadzieję, że wiedza ta zaowocuje u Ciebie pozytywnymi zmianami.

Jestem niesamowicie ciekawa jakie talenty w sobie odkryłaś.

Jutro ostatni dzień naszego wyzwania i najważniejszy jego element: Twoja deklaracja :)

Do jutra!



Gratulacje!

Właśnie ukończyłaś 4 dzień wyzwania!

W prezencie ode mnie otrzymujesz
tapetę z afirmacją do pobrania.

<https://bit.ly/tapetadzien4>

PS. Doceń sama siebie za dobrze
wykonane zadania :)

@SILOWNIAUMYSLU



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

Zanim wypuszczę 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.

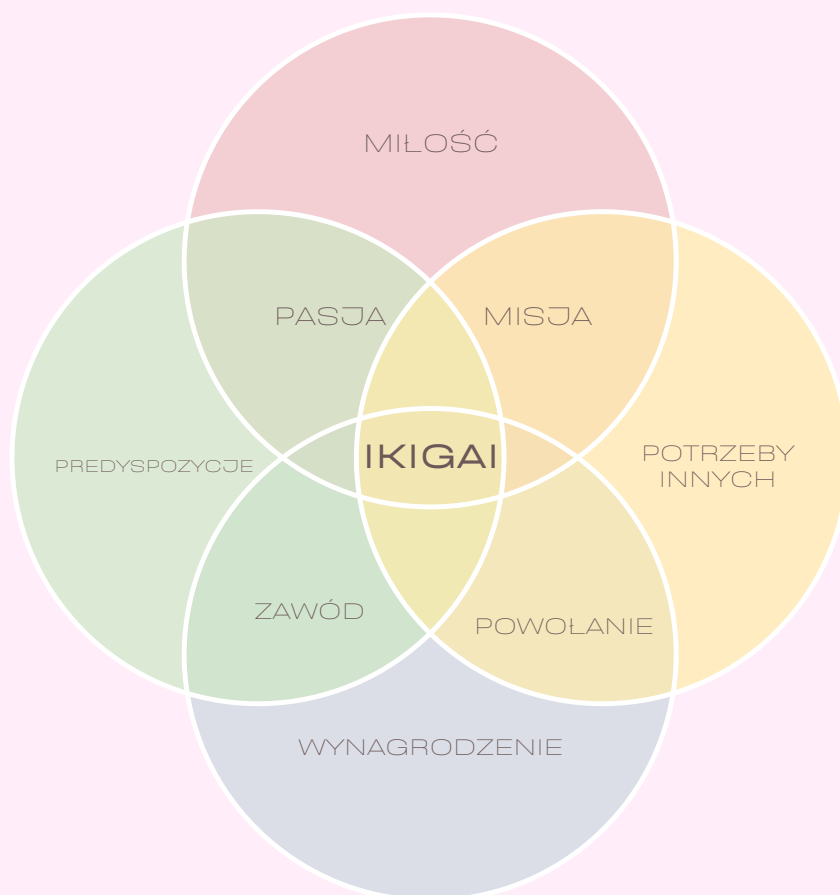
Przygotowałam dla Ciebie pytania które pomogą Tobie odkryć Twoje IKIGAI. IKIGAI to japońska filozofia szczęścia, siła napędowa do działania - powód dla którego stajemy codziennie rano, sekret długiego i spełnionego życia.

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

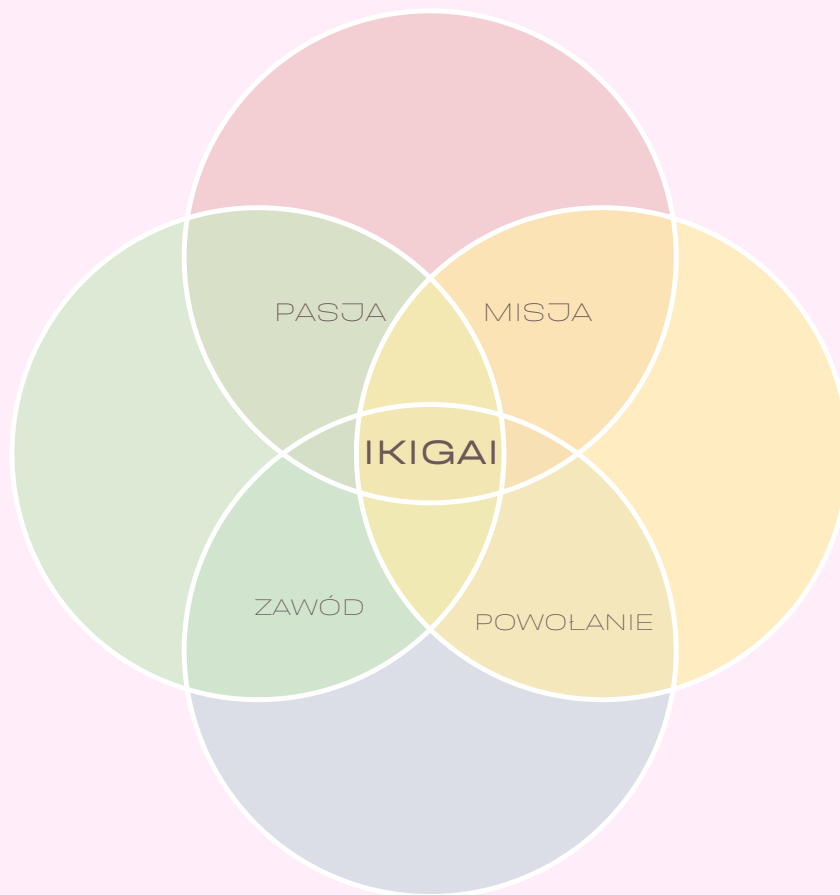
Znając swoje IKIGAI wiesz co czyni Twoje życie wartościowym ale też daje satysfakcję i poczucie sensu.

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 DD.MM.RRRR wykorzystując swoje naturalne umiejętności, mocne strony i talenty?



podsumowanie

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



@SILOWNIAUMYSLU



Jeśli obserwujesz mnie w social mediach to wiesz, że nie zostawię Cię samą z wiedzą na temat Twoich mocnych stron, umiejętności i talentów.

Dlaczego?

Bo nie wystarczy wiedzieć - TRZEBA DZIAŁAĆ!

Skoro jesteś tutaj to daj sobie szansę aby dokonać prawdziwej zmiany.

Twoim najważniejszym zadaniem teraz będzie zajęcie się tym, w czym czujesz się najlepiej - będzie to obszar, w którym zyskujesz największy zwrot z energii.

Rozwijając swoje mocne strony możesz dojść do poziomu mistrzowskiego, rozwijając swoje słabe strony dojdiesz do poziomu co najwyżej dobrego i nigdy nie osiągniesz wybitnych wyników.

Dlatego jeśli szukasz szczęścia i spełnienia będę Cię zachęcać do tego abyś cały czas skupiała się i zgłębiała wiedzę na temat swoich mocnych stron - to właśnie na nich zaczniesz budować swoją wyjątkowość i sprawczość!



Zaczynając działania nad rozwojem swoich umiejętności, w obszarze największego potencjału poczujesz się ze sobą naprawdę wspaniale, wręcz jak zdobywczyni a już na pewno jak świadoma Kreatorka swojego życia!

Co więcej, zaczniesz doświadczać wspaniałych uczuć pewności siebie i poczucia własnej wartości.

Pamiętaj!

Życie jest darem i daje nam przywilej, możliwość i obowiązek podarowania czegoś w zamian poprzez stawanie się coraz lepszym.

Gratuluję Ci ukończenia wyzwania dotyczącego odkrycia Twoich umiejętności, mocnych stron i talentów.

Za nami pięć dni wspólnej pracy, jestem ogromnie ciekawa Twoich przemyśleń, odkryć, a także informacji zwrotnej na ile pomocne były dla Ciebie przygotowane materiały.

W celu ulepszania, tworzonych przeze mnie, spotkań, warsztatów, szkoleń będę Ci ogromnie wdzięczna za krótką informację zwrotną a także ewentualną rekomendację do użytku publicznego w celach marketingowych (podpisana jedynie Twoim imieniem).



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