

WORKBOOK

AWANTURA Z ŻYCIEM

*siła spokoju w obliczu
burzy*

MOC PERSONAL TRANSFORMATION COACHING PRZEMIANY

By Ilona Nowak

Wprowadzenie

*„Nie możemy zmienić kierunku wiatru, ale
możemy ustawić żagle tak, by dotrzeć do
celu.”*

Timmy Dean

Życie codziennie stawia nas przed wyzwaniem. Mogą wydawać się przytłaczające, ale każdy dzień to nowa szansa na ustawienie swoich żagli tak, by odnaleźć wewnętrzny spokój i realizować swoje cele.

Ten workbook pomoże Ci odnaleźć siłę w trudnych chwilach oraz podejmować kroki, które pomogą Ci zbudować życie w zgodzie z sobą.

Rozpoznanie burzy: Co mnie przytłacza?

Zadanie:

Zastanów się, co aktualnie sprawia, że czujesz się jak w samym środku burzy. Wypisz swoje największe wyzwania.

Wyzwanie 1: _____

Wyzwanie 2: _____

Wyzwanie 3: _____

Refleksja:

Jakie emocje te sytuacje w Tobie wywołują?
Jak wpływają na Twoją codzienność?

Znalezienie swojego wiatru: Co mnie wspiera?

Zadanie:

Wypisz rzeczy, osoby lub nawyki, które dają Ci siłę.

Co lub kto daje mi wsparcie?

Jakie moje umiejętności pomagają mi radzić sobie w trudnych chwilach?

Kiedy ostatnio czułam się spokojna i dlaczego?

Refleksja:

Jak mogłabyś wykorzystać te zasoby, aby przetrwać obecne trudności?

Odpuszczanie: Co już mi nie służy?

Zadanie:

Zidentyfikuj rzeczy, przekonania lub nawyki,
które już nie przynoszą Ci korzyści.

Co już nie wspiera mojego wzrostu?

Jakie relacje lub sytuacje mnie obciążają?

Czego mogę się pozbyć, by poczuć ulgę?

Praktyka:

Wybierz jedną rzecz z listy i podejmij decyzję, by
się z nią pożegnać. Jakie kroki możesz podjąć, by
to zrobić?

Ustawianie żagli: Wyznaczanie nowych celów

Zadanie:

Zdefiniuj swój cel, który pomoże Ci poczuć się bardziej spełnioną.

Mój cel na najbliższy tydzień:

Mój cel na najbliższy miesiąc:

Jakie małe kroki mogę podjąć każdego dnia, by osiągnąć ten cel?

Refleksja:

Jak realizacja tych celów może wpłynąć na moje życie?

Praktyka wdzięczności: Docenienie siebie i życia

Zadanie:

Każdego dnia zapisz trzy rzeczy, za które jesteś
wdzięczna:

Dziś jestem wdzięczna za:

Praktyka:

Po każdym zapisie zatrzymaj się na chwilę i spróbuj
poczuć wdzięczność w swoim sercu.

Dziel się siłą: Inspracja dla innych

Zadanie:

Napisz kilka słów, które mogłyby zainspirować kogoś w podobnej sytuacji.

Moje przesłanie:

Refleksja:

Jak czujesz się po napisaniu tych słów? Czy dodały Ci one siły?

Podsumowanie

Pamiętaj, że masz w sobie moc, by zmienić kurs swojego życia, nawet w obliczu przeciwności. Dzięki temu workbookowi mogłaś zatrzymać się na chwilę, spojrzeć na swoje wyzwania z innej perspektywy i określić kolejne kroki.

Każdy mały krok to dowód Twojej siły.

Twoje żagle są gotowe. Wyruszaj w drogę!

Wierzę w Ciebie

I.