

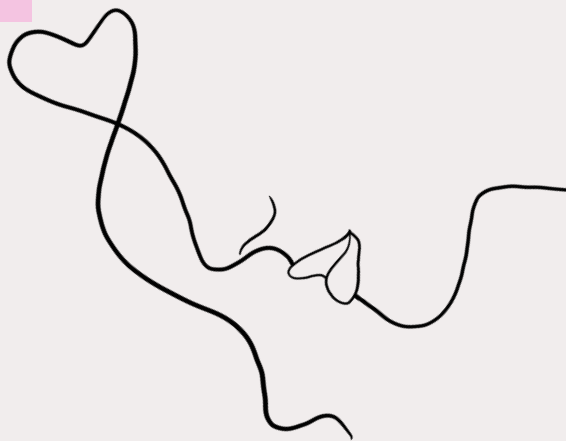
WORKBOOK
WORKBOOK

poznaj siebie

bardziej



w tym workbooku
znajdziesz 10 ćwiczeń,
które pomogą Ci
zrozumieć siebie lepiej



zadanie 1

Linia życia emocjonalnego

Narysuj linię od 0 do obecnego wieku.
Zaznacz najważniejsze momenty, **które ukształtowały Twoje emocje:**

- zdarzenia,
- relacje,
- słowa, które pamiętasz,
- chwile przełomów i zranień.

Obok wypisz:

jaka część mnie się wtedy narodziła?

zadanie 2

Test wyborów

Narysuj dwie kolumny:

- wybory z lęku
- wybory z mocy

Wypisz swoje decyzje z ostatnich 12 miesięcy.

Zobacz, które decyzje napędzały rozwój,
a które powtarzały schematy.

z lęku

z mocy

zadanie 3

Mapa pragnień z poziomu serca

Wypisz imiona osób, **którym oddałaś energię** (emocjonalnie, mentalnie, przez lęk, walkę, udowadnianie).

Przy każdym napisz:

*„Zwracam Ci to, co jest Twoje.
Zabieram to, co moje.”*

zadanie 4

Rytuał „Zwrot energii”

Podziel kartkę na 4 sektory:

ciało, emocje, relacje, finanse.

W każdym odpowiedz:

„Czego naprawdę pragnę, gdy nikt nie patrzy?”

ciało

emocje

relacje

finanse

zadanie 5

Trzy wersje

Opisz:

- Ciebie dziś
- Ciebie za rok
- Ciebie w wersji „bez ograniczeń”

Następnie porównaj:

jak myśli każda z tych wersji?

Jak reaguje?

Co czuje?

zadanie 6

Lustro emocjonalne

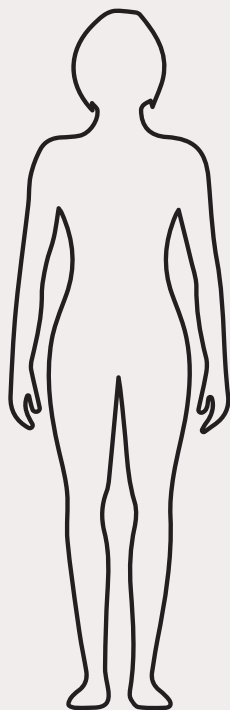
Zadaj sobie pytanie:

„Co dziś najbardziej czuję w ciele?”

Zaznacz na sylwetce miejsce napięcia.

Zapytaj:

jaką historię o sobie to napięcie opowiada?



zadanie 7

Test granic

Wypisz sytuacje z ostatnich tygodni, w których:

- chciałaś odmówić, ale zgodziłaś się,
- czułaś presję,
- byłaś zła, ale milczałaś.

Zapisz:

Co powstrzymało mnie przed wyrażeniem siebie?

zadanie 8

Mapowanie wzorców rodowych

Wypisz 5 zdań, które słyszałaś w domu o:

- pieniądzach,
- miłości,
- pracy,
- emocjach,
- kobietach i mężczyznach.

Zaznacz, które powielasz nieświadomie.

zadanie 9

20 brakujących zdań

Uzupełnij 20 razy:

„Poznałabym siebie głębiej, gdybym...”

Powtarzaj aż dotrzesz do rzeczy naprawdę ukrytych.

zadanie 10

Jaka jest cena „niesłuchania siebie”?

Wypisz:

- ile kosztuje Cię odkładanie decyzji,
- ile energii zajmuje udawanie,
- ile relacji utrzymujesz z obowiązku,
- co straciłaś przez brak odwagi.

Zobacz realną cenę życia w nie-swojej narracji.