

workbook

przepis na
lemoniade
życia



Nie zawsze wszystko smakuje słodko.

Czasami życie serwuje nam cytrynę, kwaśne sytuacje, trudne rozmowy, emocje, które wstrząsają do rdzenia.

Zamiast je wypierać, ignorować czy rozgryzać z zaciśniętymi zębami, możesz nauczyć się transformować je w coś nowego.

Ten workbook jest Twoim osobistym przepisem na to, jak z emocjonalnego kwasu wycisnąć moc, lekcję i autentyczność. Nie chodzi o „pozytywne myślenie” na siłę, ale o głęboką alchemię: spotkanie ze sobą, zrozumienie i odzyskanie wpływu.

Gotowa?

Zakładamy fartuch alchemiczny i działamy!

krok 1

Zidentyfikuj cytrynę



Zacznij od uczciwego spojrzenia:

Co dziś w Tobie kwaśne, trudne, gryzące?

Zapisz:

Jakie emocje dziś czuję, które są trudne lub przytłaczające?

Co się wydarzyło, co mnie poruszyło?

Co ostatnio „psuje mi smak” codzienności?

Gdzie w ciele czuję napięcie, opór?

Moja cytryna dziś to:

.....

.....

.....

.....

krok 2

Zobacz, co w niej wartościowego



Zobacz, co w niej wartościowego

Zanurkuj głębiej. Każda emocja, nawet ta nieprzyjemna, mówi coś o Tobie. Każda sytuacja może być nauczycielką.

Pytania transformujące:

- Co ta sytuacja chce mi pokazać?
- Co ta emocja próbuje ochronić?
- Jaką część mnie reprezentuje?
- Czy to echo czegoś z przeszłości? (dzieciństwo, ród, wewnętrzne dziecko)

W tej cytrynie dostrzegam:

.....

.....

.....

.....

krok 3

Dodaj cukier czyli
Twoje zasoby



Masz w sobie więcej słodyczy, niż Ci się wydaje.
To czas, by przypomnieć sobie o sile, którą już masz.

Zapisz:

- Co mi kiedyś pomogło w podobnej sytuacji?
- Co mnie wspiera dziś? Ludzie, słowa, rytuały?
- Jakie mam cechy, które mogą mnie przez to przeprowadzić?

Moje cukry, które dziś dodam to:

.....

.....

.....

.....

krok 4

Zrób lemoniadę!



Zamień kwaśne w klarowne. Co z tej sytuacji możesz stworzyć?

Stwórz:

- Motto dnia (np. „Kwaśne chwile nie odbierają mi światła.”)
- Działanie (np. „Dziś przytulę siebie zamiast siebie krytykować.”)

Moja lemoniada z tej sytuacji to:

.....

.....

.....

.....

Twoja osobista receptura



Stwórz własny przepis, który będzie Twoją
drogą przez "najkwaśniejsze" momenty.

Możesz go używać w każdej sytuacji.

Kiedy czuję trudność, pierwsze co robię to

.....

Zatrzymuję się i pytam siebie:

.....

Przypominam sobie, że moje zasoby to:

.....

Z tego tworzę nowy przekaz lub działanie:

.....



lemoniada życia to nie bajka o
tym, że wszystko zawsze ma być słodko.

To sztuka: widzieć cytrynę,
nie zaprzeczać jej istnieniu,
i zdecydować, co z nią zrobisz.

Masz w sobie moc zmiany.
Nie tylko smakujesz życie,
Ty kreujesz jego smak