

workbook
skrzydła



ć w i c z e n i e 1

Dziennik sukcesów

Dziennik sukcesów

cel

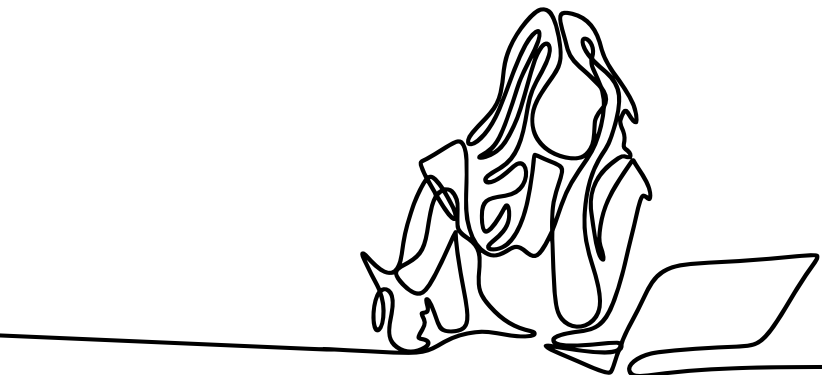
Skupienie się na swoich osiągnięciach, dużych i małych.

jak to zrobić

Codziennie wieczorem zapisz **trzy rzeczy, które poszły Ci dobrze** lub z których jesteś dumna. Mogą to być zarówno małe kroki, jak np. rozpoczęcie nowego projektu, jak i większe osiągnięcia.

dlaczego to działa

Skupienie na sukcesach pomaga **budować pozytywne myślenie** i zwiększa poczucie własnej wartości.



ć w i c z e n i e 2

Mowa ciała

Mowa ciała

cel

Wzmocnienie **pewności siebie** poprzez świadome kształtowanie mowy ciała.

jak to zrobić

Stań przed lustrem i przyjmij "pozycję mocy" – szeroko rozstawione nogi, ręce na biodrach, wyprostowane plecy. **Patrz sobie w oczy i powtarzaj** afirmacje, np. „Jestem silna” lub „Zasługuję na sukces”.

Ćwicz to codziennie przez 2-3 minuty.

dlaczego to działa

Odpowiednia postawa wpływa na wewnętrzne poczucie siły i pewności siebie.



ć w i c z e n i e 3

"Co by zrobiła
odważna
wersja mnie?"

"Co by zrobiła odważna
wersja mnie?"

cel

Zachęcenie do **działania**, mimo lęku.

jak to zrobić

Gdy stajesz przed wyzwaniem lub decyzją, zapytaj siebie: "**Co zrobiłaby moja najodważniejsza wersja?**". Wyobraź sobie, jak podejmuje działanie z pełną pewnością siebie, i spróbuj zadziałać w ten sposób.

dlaczego to działa

Ćwiczenie pomaga **przełamać ograniczające schematy myślowe** i wzmacnia wiarę we własne możliwości.



ć w i c z e n i e 4

obecna vs
przyszła ja

cel

Zauważenie różnic **między obecną i docelową wersją samej siebie** w celu identyfikacji potrzebnych zmian

jak to zrobić

Skorzystaj z **opisu i planszy** na następnej stronie

dlaczego to działa

Zapisanie różnic między swoimi wersjami pozwala Ci zidentyfikować to jaka chcesz być, jak chcesz funkcjonować lub uzmysłwić sobie, że to jaka **jesteś wystarczy by mieć to czego pragniesz**

Wyobraź sobie siebie w dwóch wersjach.

Następnie wypisz wszystko co widzisz po prawej i lewej stronie.

Po lewej stronie jesteś Ty w chwili obecnej.

Po prawej jesteś Ty, w momencie spełnionego marzenia.

Teraz porównaj oba obrazy, czym się różnią oprócz tego marzenia?

Jaka jesteś po lewej a jaki po prawej

Wypisz jakie **cechy, emocje, nastrój towarzyszą Ci przy spełnionym marzeniu i następnie tak samo opisz siebie z teraz.**

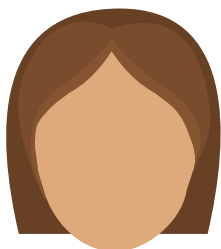
Porównaj obie strony.

Te rzeczy, które różnią się w Tobie wskażą Ci drogę i to, nad czym pracować, by to marzenie się spełniło.

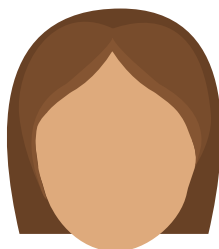
By lewa i prawa były jednakowe.

obecna vs przyszla ja

TERAZ



MARZENIA



10 horizontal pink bars for writing, spanning the width of the page below the 'MARZENIA' column.

ć w i c z e n i e 5

Mapa Pragnień

cel

Określenie swoich celów, **marzeń** i kierunku rozwoju.

jak to zrobić

Na dużym arkuszu papieru narysuj mapę, dzieląc ją na różne sfery życia, takie jak: **kariera, relacje, zdrowie, rozwój osobisty, finanse, hobby**.

W każdej z tych sfer umieść swoje cele i marzenia, dodaj zdjęcia, rysunki, cytaty, które symbolizują to, co chcesz osiągnąć.

Powieś mapę w widocznym miejscu, aby codziennie przypominała ci o twoich marzeniach.

dlaczego to działa

Wizualizacja celów **wzmacnia motywację** i pozwala bardziej świadomie dążyć do ich realizacji.



workbook
skrzydła