



GALAKTYKA DUSZ
BY EWA PIWNICKA

WARTOŚCI

określ *standards*
swojego życia

WORKBOOK

GALAKTYKA DUSZ BY EWA PIWNICKA

WWW.GALAKTYKADUSZ.PL

Autorka: Ewa Piwnicka

Tytuł: Wartości - określ standardy swojego życia

Zdjęcia: Canva

Publikacja dostępna wyłącznie na galaktykadusz.pl

Copyright Ewa Piwnicka

Warszawa 2022

Wydanie I



Cześć!

Wspaniale, że jesteś.

Powrót do siebie zaczyna się od poznania siebie.

Poprzez rozpoznanie co jest dla Ciebie cenne, dowiadujesz się o jakim standardzie życia marzysz, wyznaczysz kroki, które są wskazówkami do ucieleśnienia go.

Uwierzysz, że masz do niego dostęp.

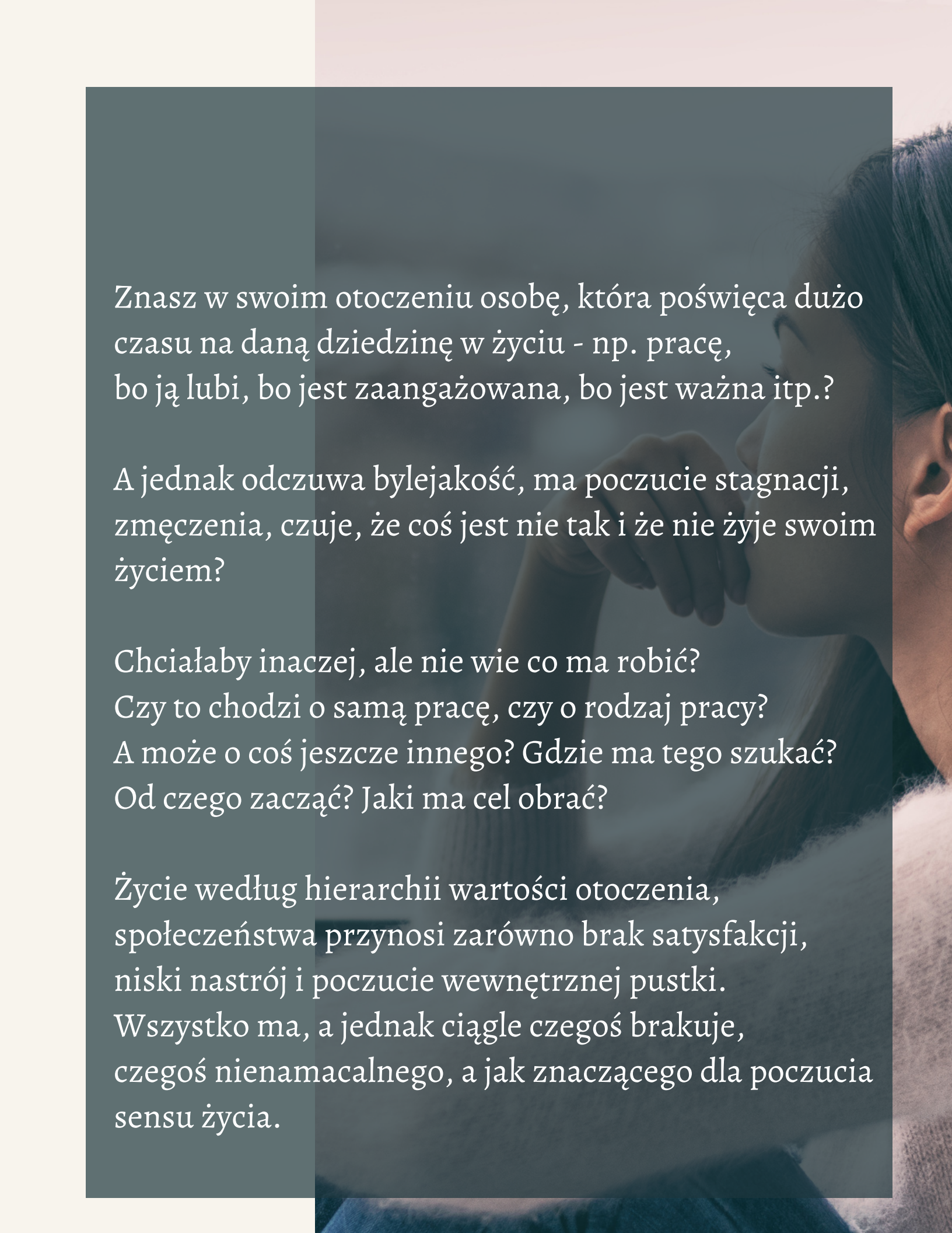
To liczy się dla Ciebie najbardziej, prawda?

Nie tylko marzyć, ale ucieleścić! A to jest możliwe!

Przygotowałam dla Ciebie miniworkbook, byś doświadczyła fundamentalnie ważnej podróży, od której każdy powinien zacząć poznawanie siebie.

Towarzyszę w każdej jego części, jakbym była obok.

W tej podróży określisz **kim jesteś - kim chcesz się stać, gdzie jesteś - gdzie chcesz być**. Określisz **swoje wartości** - one są Twoimi (niezbędnymi, ale niewidocznymi) **drogowskazami** wskazującymi drogę do życia spójnego z Tobą, o najwyższych standardach. **A takie życie kreujesz, prawda?**



Znasz w swoim otoczeniu osobę, która poświęca dużo czasu na daną dziedzinę w życiu - np. pracę, bo ją lubi, bo jest zaangażowana, bo jest ważna itp.?

A jednak odczuwa bylejakość, ma poczucie stagnacji, zmęczenia, czuje, że coś jest nie tak i że nie żyje swoim życiem?

Chciałaby inaczej, ale nie wie co ma robić?

Czy to chodzi o samą pracę, czy o rodzaj pracy?

A może o coś jeszcze innego? Gdzie ma tego szukać?

Od czego zacząć? Jaki ma cel obrać?

Życie według hierarchii wartości otoczenia, społeczeństwa przynosi zarówno brak satysfakcji, niski nastrój i poczucie wewnętrznej pustki.

Wszystko ma, a jednak ciągle czegoś brakuje, czegoś nienamacalnego, a jak znaczącego dla poczucia sensu życia.

**Czy wiesz, co cenisz najbardziej?
Czy znasz swoje standardy?**

Zgłębiając co cenisz w życiu [wartości] zaczynasz kreować Twoje najwyższe standardy życia = życie spójne z Tobą. Zgłębiając co cenisz w życiu pozwalasz odejść rutynie, marazmowi i utknięciu, a tym samym **wysyłasz sygnał, że zasługujesz na więcej od życia.** A to zmienia sposób w jaki Wszechświat reaguje i co dla Ciebie manifestuje. Zmieniasz bieg swojej historii. Zachęcona? Świetnie, czytaj dalej :)

**Wszystko zaczyna się od Ciebie.
Wszystko jest w Tobie.**

W tej podróży korzystasz z wiedzy, którą masz w sobie, pozostaje ją krok po kroku sobie przypomnieć i ucieleśnić. Czas to Twój zasób.

Warto przekonać się na początek, dla większej zachęty i motywacji, ***jak wartości fundamentalnie wpływają na Twoje życie*** :) Spójrz na graf poniżej.

SAMOPOCZUCIE

wyraża
na ile spójnie żyjesz
z tym **co najbardziej cenisz**
w sobie i w świecie.

czy żyjesz spójnie z wartościami?

DOŚWIADCZENIA

które przyciągasz,
mają wiele wspólnego z tym
jak się czujesz
ze sobą i w swoim życiu.

czy żyjesz spójnie z wartościami?

wartości

STANDARDY

jakie masz w sobie
nadają ton temu,
czego doświadczasz w życiu
[czyli jak ono wygląda]
i jak się w nim czujesz.

czy żyjesz spójnie z wartościami?

Kiedy znasz swoje wartości
i podążasz w prawdzie z nimi
jesteś na swojej ścieżce

Kiedy powróciłaś do siebie
i jesteś w kontakcie ze sobą,
masz niewyobrażalny
wpływ na swoje życie

Kiedy wiesz gdzie chcesz dotrzeć
a Twoje działania i intencje
są spójne z Twoimi wartościami
kreujesz samoistnie
upragnione życie,
życie z Twoimi standardami.



Zapraszam

do pierwszego, fundamentalnego kroku podróży Twojego życia - **przypomnienia swoich wartości**, czyli nadanie kierunku swojemu życiu i uzyskanie drogowskazów, bez których czujesz się jak kapitan statku bez mapy [wartości] i kompasu [emocji].

Ten miniworkbook jest głęboką podróżą, podczas której nazwiesz, zrozumiesz, ułożysz w sobie Twoje najgłębiej ukryte pragnienia i potrzeby związane z obszarem zawodowym, który przenika się nieustannie z obszarem osobistym.

A to wszystko zawiera się w nazwaniu **hierarchii Twoich wartości - co najbardziej cenisz w sobie i w świecie**, przez które poprowadzę Cię krok po kroku w tym miniworkbooku.

Zachęcam Cię do przejścia miniworkbooka za każdym razem, gdy zachodzą zmiany w Twoim życiu, a wraz z nimi zmieniają się priorytety.

Czy dość mocno rozbudziłam Twoją ciekawość, tak szczerze i głęboko? Takich właśnie uczuć szukaj w sobie, które Cię uskrzydlają, sprawiają, że czujesz się ponownie żywa!

Owocnych odkryć!

Ewa

ZNAJĄC SWOJE WARTOŚCI :

- odkryjesz wskazówki, **jakich cech szukasz w zajęciu zawodowym**, by niosło spokój [bo idziesz w kierunku swojej prawdy], poczucie spełnienia i bycia autentyczną, radość,
- a **podejmowanie decyzji** stanie się precyzyjne i naturalne [będziesz wiedziała czego potrzebujesz i gdzie zmierzasz]
- przyjrzyysz się **jakie obszary zawodowe mogą napędzać Twoją duszę**, w których możesz z lekkością, naturalnie wyrażać siebie, swoje talenty i które z nich ucieleśnią Twoje najwyższe standardy życia
- rozpoznasz z większą łatwością **wymierne efekty swoich odkryć i doświadczeń zawodowych** i poczucie, że idziesz w dobrym kierunku - bo będziesz wiedziała do czego dążysz, jak chcesz się czuć i co cenisz najbardziej,
- co w efekcie odczuwalnie **zwiększy** Twoją **motywację** - prokrastynacja pójdzie do lamusa
- rozpoznasz przy kim możesz być autentyczna [kto wyraża podobne wartości jak Ty], z osobami o jakich cechach i wartościach możesz współpracować

Wartości różnią się od celów.

Cele można osiągnąć, podczas gdy **wartości bardziej przypominają kierunek, w którym chcemy podążać.**



ANIM ZACZNIESZ
ATRZYMAJ SIĘ.

**Na kartce zapisz datę
i odpowiedzi na 2 pytania:**

1. Dlaczego chcesz przypomnieć sobie swoje wartości?
2. Po czym rozpoznasz, że jesteś gotowa wieść życia spójnie z Twoimi wartościami?

ZANIM ZACZNIESZ

Arkusz odpowiedzi

1. Dlaczego chcesz przypomnieć sobie swoje wartości?

2. Po czym rozpoznasz, że jesteś gotowa wieść życia spójnie z Twoimi wartościami?

Część I



Pierwszy krok rozpoznania swoich wartości.
Otrzymasz 4 pytania.

Zadbaj by odpowiedzi były spontaniczne.
Zaufaj, że to pierwsze co przyjdzie jest
najwłaściwsze.

Bądź ze sobą szczerą. Robisz to dla siebie.

*Przy każdym pytaniu jest arkusz odpowiedzi do
wydruku.*

1 Kogo podziwiasz?

Znajdź dwie osoby, które są pozytywnymi wzorcami do naśladowania, które inspirują cię do prowadzenia sensownego życia.

Mogą być to osoby, które znasz osobiście, znane postacie z książek/filmów, aktorów, muzyków, pisarzy, [poza sobą] itp.



Czy już znalazłaś te postacie?

przejdź do pytań pomocniczych

KOGO PODZIWIASZ?

Pytania pomocnicze:

Zapisuj wszystkie swoje odpowiedzi.

Nie musisz znać ani ich ani ich historii. Puść wodzę fantazji. Wyobraź sobie, jakimi wartościami się kierują.

1. Jakie najważniejsze ich wartości są dla Ciebie inspirujące?

poniżej:

*lista **wartości** poniżej*

gotowe do wydruku arkusze odpowiedzi

KOGO PODZIWIASZ?

Lista wartości

A

- Autentyczność
- Atrakcyjność
- Asertywność

B

- Bezpieczeństwo
- Bliskość

C

- Ciekawość
- Cierpliwość
- Czas dla siebie

D

- Dostatek
- Decyzyjność
- Dobrobyt
- Duchowość
- Dyscyplina

E

- Efektywność
- Empatia
- Elastyczność
- Etyka

G

- Godność

H

- Harmonia
- Hojność
- Humor

I

- Inspiracja
- Indywidualizm
- Intuicja

K

- Komfort
- Kompromis
- Komunikacja
- Kreatywność

L

- Logika
- Lojalność

M

- Mądrość
- Miłość
- Motywacja
- Moc

N

- Niezależność
- Naturalność

O

- Odpowiedzialność
- Odwaga
- Opanowanie
- Otwartość
- Osiągnięcia

P

- Pogoda ducha
- Pewność
- Pokora
- Porządek
- Poczucie wpływu
- Praca zespołowa
- Prawda
- Pilność
- Prostota
- Przedsiębiorczość
- Przywództwo

KOGO PODZIWIASZ?

Lista wartości cd

R

- Radość
- Rodzina
- Relacje
- Rozwaga
- Rozwój
- Równość
- Równowaga
- Rzetelność

S

- Satysfakcja
- Skromność
- Serdeczność
- Spokój
- Sprawiedliwość
- Spójność
- Sumienność
- Status
- Szlachetność
- Śmiałość
- Szacunek
- Szczerść

T

- Takt
- Tolerancja
- Towarzyskość
- Twórczość

U

- Uczciwość
- Uczynność
- Uznanie

Z

- Zaangażowanie
- Zabawa
- Zaradność
- Zapobiegliwość
- Zaradność
- Zaszczyt
- Zaufanie
- Zdrowie
- Znaczenie
- Zrozumienie
- Życie w zgodzie ze sobą
- Życzliwość

W

- Wdzięczność
- Wiarygodność
- Wielkoduszność
- Wiedza
- Wiara
- Wierność
- Wizja
- Wolność
- Wrażliwość
- Wsparcie
- Wspaniałomyślność
- Współpraca
- Wytrwałość
- Wykształcenie
- Wygoda

KOGO PODZIWIASZ?

Arkusz odpowiedzi

Pierwsza osoba to:

Druga osoba to:

.....

.....

1. jej / jego **wartości:**

1. jej / jego **wartości:**

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

KOGO PODZIWIASZ?

Pytania pomocnicze:

Zapisuj wszystkie swoje odpowiedzi.

Nie musisz znać ani ich ani ich historii. Puść wodzę fantazji. Wyobraź sobie, jakimi wartościami się kierują.

2. Ich godne podziwu **cechy**?

poniżej:

*lista **cech** poniżej*

gotowe do wydruku arkusze odpowiedzi

KOGO PODZIWIASZ?

Lista cech [przykładowe]

- Altruizm
- Ambicja
- Asertywność
- Ciekawość
- Cierpliwość
- Dobroduszność
- Dynamiczność
- Gościnność
- Grzeczność
- Kreatywność
- Komunikatywność
- Lojalność
- Odpowiedzialność
- Odwaga
- Odporność na stres
- Otwartość na doświadczenie
- Optymizm
- Przechylność
- Punktualność
- Pozytywne nastawienie
- Roztropność
- Rozwiązywanie problemów
- Skromność
- Szczerość
- Sumienność
- Spostrzegawczość
- Szybkie podejmowanie decyzji
- Uczciwość
- Uprzejmość
- Ugodowość
- Wielkoduszność
- Wrozumiałość / Wrażliwość
- Wytrwałość
- Współpraca
- Zaangażowanie
- Zdolność adaptacji

KOGO PODZIWIASZ?

Arkusz odpowiedzi

Pierwsza osoba to:

Druga osoba to:

.....

.....

2. jej / jego **cechy:**

2. jej / jego **cechy:**

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

KOGO PODZIWIASZ?

Pytania pomocnicze:

Zapisuj wszystkie swoje odpowiedzi.

Nie musisz znać ani ich ani ich historii. Puść wodzę fantazji. Wyobraź sobie, jakimi wartościami się kierują.

3. Jakie mają zachowania,
jakie podejmują działania,
które chcesz naśladować?

poniżej:

gotowe do wydruku arkusze odpowiedzi

KOGO PODZIWIASZ?

Lista zachowań [przykładowe]

- Altruizm
- Ambicja
- Asertywność
- Ciekawość
- Cierpliwość
- Dobroduszność
- Dynamiczność
- Gościnność
- Grzeczność
- Kreatywność
- Komunikatywność
- Lojalność
- Odpowiedzialność
- Odwaga
- Odporność na stres
- Otwartość na doświadczenie
- Optymizm
- Przeworność
- Punktualność
- Pozytywne nastawienie
- Roztropność
- Rozwiązywanie problemów
- Skromność
- Szczerść
- Sumienność
- Spostrzegawczość
- Szybkie podejmowanie decyzji
- Uczciwość
- Uprzejmość
- Ugodowość
- Wielkoduszność
- Wyrozumiałość / Wrażliwość
- Wytrwałość
- Współpraca
- Zaangażowanie
- Zdolność adaptacji

KOGO PODZIWIASZ?

Arkusz odpowiedzi

Pierwsza osoba to:

Druga osoba to:

.....

.....

3. jej / jego **działania / zachowania**
godne naśladowania

3. jej / jego **działania / zachowania**
godne naśladowania

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

KOGO PODZIWIASZ?

Pytania pomocnicze:

Zapisuj wszystkie swoje odpowiedzi.

Nie musisz znać ani ich ani ich historii. Puść wodzę fantazji. Wyobraź sobie, jakimi wartościami się kierują.

4. Jak taka osoba/postać myśli o sobie i o świecie?

poniżej:

gotowe do wydruku arkusze odpowiedzi

KOGO PODZIWIASZ?

Arkusz odpowiedzi

Pierwsza osoba to:

Druga osoba to:

.....

.....

4. jej / jego **myśli o sobie i świecie**

4. jej / jego **myśli o sobie i świecie**

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

KOGO PODZIWIASZ?

Pytania pomocnicze:

Zapisuj wszystkie swoje odpowiedzi.

Nie musisz znać ani ich ani ich historii. Puść wodzę fantazji. Wyobraź sobie, jakimi wartościami się kierują.

5. Co robi, by radzić sobie z trudnościami / wyzwaniem?

poniżej:

gotowe do wydruku arkusze odpowiedzi

KOGO PODZIWIASZ?

Arkusz odpowiedzi

Pierwsza osoba to:

Druga osoba to:

.....

.....

5. jej / jego **sposoby radzenia z
wyzwaniami:**

5. jej / jego **sposoby radzenia z
wyzwaniami:**

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

KOGO PODZIWIASZ?

Pytania pomocnicze:

Zapisuj wszystkie swoje odpowiedzi.

Nie musisz znać ani ich ani ich historii. Puść wodzę fantazji. Wyobraź sobie, jakimi wartościami się kierują.

6. Jaki styl życia prowadzi?

[jak wygląda jej/jego dzień, miesiąc, rok]

jak spędza wolny czas?

w jakich godzinach i gdzie pracuje [dom, biuro, w samolocie itp]

w jakich warunkach mieszka i pracuje?

jak się odżywia?

jak i sposób ubierania się?

jaki jest status dóbr materialnych?

poniżej:

gotowe do wydruku arkusze odpowiedzi

KOGO PODZIWIASZ?

Arkusz odpowiedzi

Pierwsza osoba to:

.....

6. jej / jego styl życia:

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

Druga osoba to:

.....

6. jej / jego styl życia:

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

KOGO PODZIWIASZ?

Pytania pomocnicze:

Zapisuj wszystkie swoje odpowiedzi.

Nie musisz znać ani ich ani ich historii. Puść wodzę fantazji. Wyobraź sobie, jakimi wartościami się kierują.

7. Jakie ma marzenia?

poniżej:

gotowe do wydruku arkusze odpowiedzi

KOGO PODZIWIASZ?

Arkusz odpowiedzi

Pierwsza osoba to:

Druga osoba to:

.....

.....

7. jej / jego **marzenia:**

7. jej / jego **marzenia:**

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

2 Co inspiruje do działania
te 2 osoby/postacie, które wybrałaś?

Spróbuj zapisać kilka powodów,
dla których tak bardzo chciały podjąć działanie.

Nie musisz znać ich historii życia. Puść wodzę
fantazji. Wyobraź sobie, co by to mogło być.



Czy masz już pomysł co je inspiruje?

przejdź do pytań pomocniczych

KTO INSPIRUJE?

Pytania pomocnicze:

Zapisuj wszystkie swoje odpowiedzi.

Nie musisz znać ani ich ani ich historii. Puść wodzę fantazji. Wyobraź sobie, jakimi wartościami się kierują.

1. Jakie sytuacje inspirują ich do działania?

poniżej:

gotowe do wydruku arkusze odpowiedzi

KTO INSPIRUJE?

Arkusz odpowiedzi

Pierwsza osoba to:

Druga osoba to:

.....

.....

1. sytuacje inspirujące

1. sytuacje inspirujące

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

KTO INSPIRUJE?

Pytania pomocnicze:

Zapisuj wszystkie swoje odpowiedzi.

Nie musisz znać ani ich ani ich historii. Puść wodzę fantazji. Wyobraź sobie, jakimi wartościami się kierują.

2. Dlaczego chcą podjąć działanie?

poniżej:

gotowe do wydruku arkusze odpowiedzi

KTO INSPIRUJE?

Arkusz odpowiedzi

Pierwsza osoba to:

.....

2. powód podjęcia działania

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

Druga osoba to:

.....

2. powód podjęcia działania

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

KTO INSPIRUJE?

Pytania pomocnicze:

Zapisuj wszystkie swoje odpowiedzi.

Nie musisz znać ani ich ani ich historii. Puść wodzę fantazji. Wyobraź sobie, jakimi wartościami się kierują.

3. Co chcą uzyskać podejmując dane działanie?

poniżej:

gotowe do wydruku arkusze odpowiedzi

KTO INSPIRUJE?

Arkusz odpowiedzi

Pierwsza osoba to:

.....

3. efekt działania

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

Druga osoba to:

.....

3. efekt działania

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

KTO INSPIRUJE?

Pytania pomocnicze:

Zapisuj wszystkie swoje odpowiedzi.

Nie musisz znać ani ich ani ich historii. Puść wodzę fantazji. Wyobraź sobie, jakimi wartościami się kierują.

4. Co nimi kieruje, co ich motywuje?

[jakie wartości dają im napęd]]

poniżej:

lista wartości

gotowe do wydruku arkusze odpowiedzi

KTO INSPIRUJE?

Lista wartości

A

- Autentyczność
- Atrakcyjność
- Asertywność

B

- Bezpieczeństwo
- Bliskość

C

- Ciekawość
- Cierpliwość
- Czas dla siebie

D

- Dostatek
- Decyzyjność
- Dobrobyt
- Duchowość
- Dyscyplina

E

- Efektywność
- Empatia
- Elastyczność
- Etyka

G

- Godność

H

- Harmonia
- Hojność
- Humor

I

- Inspiracja
- Indywidualizm
- Intuicja

K

- Komfort
- Kompromis
- Komunikacja
- Kreatywność

L

- Logika
- Lojalność

M

- Mądrość
- Miłość
- Motywacja
- Moc

N

- Niezależność
- Naturalność

O

- Odpowiedzialność
- Odwaga
- Opanowanie
- Otwartość
- Osiągnięcia

P

- Pogoda ducha
- Pewność
- Pokora
- Porządek
- Poczucie wpływu
- Praca zespołowa
- Prawda
- Pilność
- Prostota
- Przedsiębiorczość
- Przywództwo

KTO INSPIRUJE?

Lista wartości cd

R

- Radość
- Rodzina
- Relacje
- Rozwaga
- Rozwój
- Równość
- Równowaga
- Rzetelność

S

- Satysfakcja
- Skromność
- Serdeczność
- Spokój
- Sprawiedliwość
- Spójność
- Sumienność
- Status
- Szlachetność
- Śmiałość
- Szacunek
- Szczerść

T

- Takt
- Tolerancja
- Towarzystwość
- Twórczość

U

- Uczciwość
- Uczynność
- Uznanie

Z

- Zaangażowanie
- Zabawa
- Zaradność
- Zapobiegliwość
- Zaradność
- Zaszczyt
- Zaufanie
- Zdrowie
- Znaczenie
- Zrozumienie
- Życie w zgodzie ze sobą
- Życzliwość

W

- Wdzięczność
- Wiarygodność
- Wielkoduszność
- Wiedza
- Wiara
- Wierność
- Wizja
- Wolność
- Wrażliwość
- Wsparcie
- Wspaniałomyślność
- Współpraca
- Wytrwałość
- Wykształcenie
- Wygoda

KTO INSPIRUJE?

Arkusz odpowiedzi

Pierwsza osoba to:

Druga osoba to:

.....

.....

4. motywacja do działania
[wartości]

4. motywacja do działania
[wartości]

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

KTO INSPIRUJE?

Pytania pomocnicze:

Zapisuj wszystkie swoje odpowiedzi.

Nie musisz znać ani ich ani ich historii. Puść wodzę fantazji. Wyobraź sobie, jakimi wartościami się kierują.

5. Jakie uczucia zmotywowały ich do działania?

poniżej:

lista uczuć

gotowe do wydruku arkusze odpowiedzi

KTO INSPIRUJE?

Lista uczuć

- akceptacja
- brak bezpieczeństwa
- brak swobody
- beztrioskość
- bycie ozywionym
- bycie pogodnym
- błogość
- bezradność
- duma
- docenienie
- miłość
- napięcie
- nieufność
- otwartość
- optymizm
- oddanie
- obawa
- odrzucenie
- pobudzenie
- podekscytowanie
- pasja
- przyjazność
- pokrzepienie
- przygaszenie
- poczucie bliskości
- poczucie pustki
- rozbawienie
- rozentuzjasmowanie
- roztkliwienie
- usatysfakcjonowanie
- uskrzydlenie
- ulga
- ufność
- uprzejmość
- uwielbienie
- swoboda
- szczęśliwość
- spełnienie
- spokój
- śmiałość
- samotność
- zaspokojenie
- zainteresowanie
- zaciekawionie
- zafascynowanie
- zaintrygowanie
- zainspirowanie
- zniechęcenie
- wdzięczność
- wyciszenie
- werwa
- wyczerpanie
- żywotność
- życzliwość

KTO INSPIRUJE?

Arkusz odpowiedzi

Pierwsza osoba to:

Druga osoba to:

.....

.....

5. jakie uczucia zmotywowały do działania?

5. jakie uczucia zmotywowały do działania?

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

KTO INSPIRUJE?

Pytania pomocnicze:

Zapisuj wszystkie swoje odpowiedzi.

Nie musisz znać ani ich ani ich historii. Puść wodzę fantazji. Wyobraź sobie, jakimi wartościami się kierują.

6. Co byliby skłonni zaryzykować?

poniżej:

gotowe do wydruku arkusze odpowiedzi

KTO INSPIRUJE?

Arkusz odpowiedzi

Pierwsza osoba to:

Druga osoba to:

.....

.....

6. co mogliby zaryzykować?

6. co mogliby zaryzykować?

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

KTO INSPIRUJE?

Pytania pomocnicze:

Zapisuj wszystkie swoje odpowiedzi.

Nie musisz znać ani ich ani ich historii. Puść wodzę fantazji. Wyobraź sobie, jakimi wartościami się kierują.

7. Jakiej nagrody oczekivaliby za podjęcie wysiłku?

poniżej:

gotowe do wydruku arkusze odpowiedzi

KTO INSPIRUJE?

Arkusz odpowiedzi

Pierwsza osoba to:

Druga osoba to:

.....

.....

7. oczekiwana nagroda za wysiłek

7. oczekiwana nagroda za wysiłek

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

3 Kiedy najbardziej czujesz się sobą?

Twoją wskazówką że:

- wyrażasz się spójnie ze swoimi wartościami jest sytuacja, w której pozwalasz sobie być autentyczną.
- nie wyrażasz się spójnie ze swoimi wartościami, jest sytuacja, w której odczuwasz przymus dopasowania się, by być zauważoną. Wtedy czujesz się zawstydzona, osamotniona, smutna, zgaszona.



Czy już wiesz kiedy jesteś autentyczna?

przejdź do pytań pomocniczych



KIEDY CZUJESZ SIĘ SOBĄ?

Pytania pomocnicze:

Zapisuj wszystkie swoje odpowiedzi.

W jakich sytuacjach czujesz się autentyczną to:

1. Z kim wtedy jesteś?
2. Jakie czynności, działania robisz?
3. Jakie pozytywne emocje są podczas tych doświadczeń?
4. Jakie wartości swobodnie wyrażasz kiedy jesteś autentyczna?

poniżej:

*lista **emocji***

*lista **wartości***

gotowe do wydruku arkusze odpowiedzi

KIEDY CZUJESZ SIĘ SOBĄ?

Lista emocji

podstawowe

złożone (pochodne) powstały z połączenia kilku emocji podstawowych, odczuwanych jednocześnie

Radość

Zaufanie to mix: **akceptacji** i **podziwu**

Zaskoczenie

Zachwył to mix: **radości** i **zaskoczenia**

Oczekiwanie to mix: **zainteresowania** i **czujności**

Ciekawość to mix: **zaskoczenia** i **zaufania**

Nadzieja to mix: **oczekiwania** i **zaufania**

Optymizm to mix: **nadziei** i **radości**

Smutek

Strach

Poczucie winy to mix: **radości** i **strachu**

Złość

Wstyd to mix: **strachu** i **wstrętu**

Wstręt

Rozczarowanie to mix: **zaskoczenia** i **smutku**

Żal to mix: **smutku** i **wstrętu**

Pogarda to mix: **wstrętu** i **złości**

Zazdrość to mix: **smutku** i **złości**

Lęk to mix: **oczekiwania** i **strachu**

Rozpacz to mix: **strachu** i **smutku**

Wyrzuty sumienia to mix: **smutku** i **obrzydzenia**

KIEDY CZUJESZ SIĘ SOBĄ?

Lista wartości

A

- Autentyczność
- Atrakcyjność
- Asertywność

B

- Bezpieczeństwo
- Bliskość

C

- Ciekawość
- Cierpliwość
- Czas dla siebie

D

- Dostatek
- Decyzyjność
- Dobrobyt
- Duchowość
- Dyscyplina

E

- Efektywność
- Empatia
- Elastyczność
- Etyka

G

- Godność

H

- Harmonia
- Hojność
- Humor

I

- Inspiracja
- Indywidualizm
- Intuicja

K

- Komfort
- Kompromis
- Komunikacja
- Kreatywność

L

- Logika
- Lojalność

M

- Mądrość
- Miłość
- Motywacja
- Moc

N

- Niezależność
- Naturalność

O

- Odpowiedzialność
- Odwaga
- Opanowanie
- Otwartość
- Osiągnięcia

P

- Pogoda ducha
- Pewność
- Pokora
- Porządek
- Poczucie wpływu
- Praca zespołowa
- Prawda
- Pilność
- Prostota
- Przedsiębiorczość
- Przywództwo

KIEDY CZUJESZ SIĘ SOBĄ?

Lista wartości cd

R

- Radość
- Rodzina
- Relacje
- Rozwaga
- Rozwój
- Równość
- Równowaga
- Rzetelność

S

- Satysfakcja
- Skromność
- Serdeczność
- Spokój
- Sprawiedliwość
- Spójność
- Sumienność
- Status
- Szlachetność
- Śmiałość
- Szacunek
- Szczerść

T

- Takt
- Tolerancja
- Towarzystwość
- Twórczość

U

- Uczciwość
- Uczyrność
- Uznanie

Z

- Zaangażowanie
- Zabawa
- Zaradność
- Zapobiegliwość
- Zaradność
- Zaszczyt
- Zaufanie
- Zdrowie
- Znaczenie
- Zrozumienie
- Życie w zgodzie ze sobą
- Życzliwość

W

- Wdzięczność
- Wiarygodność
- Wielkoduszność
- Wiedza
- Wiara
- Wierność
- Wizja
- Wolność
- Wrażliwość
- Wsparcie
- Wspaniałomyślność
- Współpraca
- Wytrwałość
- Wykształcenie
- Wygoda

KIEDY CZUJESZ SIĘ SOBĄ?

Arkusz odpowiedzi

Jestem autentyczna, gdy:

1. jestem z

2. robię

-

-

-

-

-

-

3. odczuwam [emocje]

-

-

-

-

-

4. jakie wartości swobodnie wyrażasz kiedy jesteś autentyczna?

-

-

-

-

-

-



KIEDY CZUJESZ SIĘ SOBĄ?

Pytania pomocnicze:

Zapisuj wszystkie swoje odpowiedzi.

W jakich sytuacjach czujesz się w jakiś sposób niewłaściwie i jesteś nieautentyczna to:

1. Z wtedy kim jesteś?
2. Z kim nie jesteś do końca szczery?
3. Jakie emocje towarzyszą Ci w takiej sytuacji?

poniżej:

lista emocji

gotowe do wydruku arkusze odpowiedzi

KIEDY CZUJESZ SIĘ SOBĄ?

Lista emocji

podstawowe

złożone (pochodne) powstały z połączenia kilku emocji podstawowych, odczuwanych jednocześnie

Radość

Zaufanie to mix: **akceptacji** i **podziwu**

Zaskoczenie

Zachwył to mix: **radości** i **zaskoczenia**

Oczekiwanie to mix: **zainteresowania** i **czujności**

Ciekawość to mix: **zaskoczenia** i **zaufania**

Nadzieja to mix: **oczekiwania** i **zaufania**

Optymizm to mix: **nadziei** i **radości**

Smutek

Strach

Poczucie winy to mix: **radości** i **strachu**

Złość

Wstyd to mix: **strachu** i **wstrętu**

Wstręt

Rozczarowanie to mix: **zaskoczenia** i **smutku**

Żal to mix: **smutku** i **wstrętu**

Pogarda to mix: **wstrętu** i **złości**

Zazdrość to mix: **smutku** i **złości**

Lęk to mix: **oczekiwania** i **strachu**

Rozpacz to mix: **strachu** i **smutku**

Wyrzuty sumienia to mix: **smutku** i **obrzydzenia**

KIEDY CZUJESZ SIĘ SOBĄ?

Arkusz odpowiedzi

Jestem nieautentyczna, gdy:

1. jest przy mnie

2. nie jestem szczery z

-

-

-

-

-

-

-

-

3. odczuwam [emocje]

-

-

-

-

-

-

-

-

-



KIEDY CZUJESZ SIĘ SOBĄ?

Pytania pomocnicze:

Zapisuj wszystkie swoje odpowiedzi.

W jakich sytuacjach czujesz się w jakiś sposób niewłaściwie i jesteś nieautentyczna to:

4. Jakie uczucia taka sytuacja w Tobie budzi?
5. Czy takie doświadczenia są dla Ciebie męczące? Dlaczego?
6. Jak narażasz swoje wartości? [wypisz zachowania]
[mowa o narażaniu wartości, które wymieniłaś w pytaniu
"Jakie wartości swobodnie wyrażasz kiedy jesteś autentyczna?"]

poniżej:

lista uczuć

gotowe do wydruku arkusze odpowiedzi

KIEDY CZUJESZ SIĘ SOBĄ?

Lista uczuć

- akceptacja
- brak bezpieczeństwa
- brak swobody
- beztroskość
- bycie ożywionym
- bycie pogodnym
- błogość
- bezradność
- duma
- docenienie
- miłość
- napięcie
- nieufność
- otwartość
- optymizm
- oddanie
- obawa
- odrzucenie
- pobudzenie
- podekscytowanie
- pasja
- przyjazność
- pokrzepienie
- przygaszenie
- poczucie bliskości
- poczucie pustki
- rozbawienie
- rozentuzjasmowanie
- roztkliwienie
- usatysfakcjonowanie
- uskrzydlenie
- ulga
- ufność
- uprzejmość
- uwielbienie
- swoboda
- szczęśliwość
- spełnienie
- spokój
- śmiałość
- samotność
- zaspokojenie
- zainteresowanie
- zaciekawienie
- zafascynowanie
- zaintrygowanie
- zainspirowanie
- zniechęcenie
- wdzięczność
- wyciszenie
- werwa
- wyczerpanie
- żywotność
- życzliwość
- zaufanie

KIEDY CZUJESZ SIĘ SOBĄ?

Arkusz odpowiedzi

Jestem nieautentyczna, gdy:

4. w tej sytuacji towarzyszą mi uczucia

-
-
-
-
-
-
-

5. czy takie doświadczenia [bycia nieautentyczną] jest męczące i dlaczego?

-
-
-
-
-
-
-
-

6. jak narażasz swoje wartości? [Twoje zachowania wbrew sobie]

-
-
-
-
-
-

4 Wyobraź sobie, że masz nieograniczone środki finansowe, zdrowie i czas.

Zapisz pierwsze odpowiedzi, które przychodzą. Być może ugruntują Twoją wiedzę na temat tego, co jest dla Ciebie ważne, jakimi wartościami chcesz się kierować.



Czy już wiesz co będziesz robić?

przejdź do pytań pomocniczych



WYOBRAŹ SOBIE, ŻE

Pytania pomocnicze:

Zapisuj wszystkie swoje odpowiedzi.

1. Jak chcesz spędzić czas? Co dokładnie chcesz robić?
2. Z kim chcesz go spędzić? Wymień te osoby.
3. Jakie miejsca chcesz poznać, albo do jakich chcesz powrócić?
4. Co będzie Ci potrzebne?
5. Czy jest coś konkretnego, co mogłoby Ci dać poczucie spełnienia i spokoju?

poniżej:

gotowe do wydruku arkusze odpowiedzi

WYOBRAŹ SOBIE, ŻE

Arkusz odpowiedzi

1. co dokładnie robisz? jak spędzasz czas?

-
-
-
-
-
-
-
-
-

2. wymień osoby, z którymi chcesz spędzać ten czas

-
-
-
-
-
-
-

3. miejsca, które chcesz poznać / wrócić do nich

-
-
-
-
-
-
-

WYOBRAŹ SOBIE, ŻE

Arkusz odpowiedzi

4. co będzie Ci potrzebne?

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

5. co może przynieść Ci poczucie spełnienia i spokoju?

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

WARTOŚCI W ŻYCIU

Część II



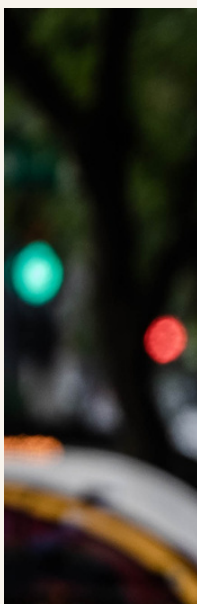
Wartości społeczne

nadrzędne i przewodnie zasady, którymi grupy kierują się w działaniach.

Te wartości są pośrednie, ze wsparciem których możemy uzyskać wartości osobiste.

Nazewnictwo społecznych i osobistych jest takie samo. Różnią się rolą: społeczne [dla grupy], osobiste [dla jednostki].

Wartościami społecznymi nie będziemy się zajmowali. Skupimy się na wartościach osobistych.



WARTOŚCI OSOBISTE

Wartości osobiste

poprzez które określamy, jak przeżyć nasze życie.

Te wartości są jak nadrzędne i przewodnie zasady, które mówią, jakie doświadczenia zapraszamy, jak chcemy się czuć w życiu, jakie standardy wyznaczamy i co nam służy.

Nazewnictwo społecznych i osobistych jest takie samo. Różnią się rolą: społeczne [dla grupy], osobiste [dla jednostki].





Na podstawie powyższych odpowiedzi w części I
Kogo podziwiasz - pytanie nr 1
Kto inspiruje do działania - pytanie nr 4
Kiedy czujesz się sobą - pytanie nr 1
uzyskałaś dość pokaźną listę wartości.

Teraz je nieco uporządkujmy.

- Wybierz 10 najcenniejszych wartości osobistych
Zapisz je na kartce, jedna pod drugą
[lista wartości dla przypomnienia poniżej]
- Ustal na skali od 1 do 5 jak ważne dla Ciebie jest wyrażanie
tej wartości *[bez znaczenia czy ją już wyrażasz czy nie]*
1 oznacza niskie znaczenie,
5 oznacza wysokie znaczenie

Zadbaj by określenie skali było spontaniczne.

Liczy się pierwsza myśl.

Bądź ze sobą szczerą. Robisz to dla siebie.

Poniżej są gotowe do wydruku arkusze odpowiedzi

WARTOŚCI W ŻYCIU

Arkusz odpowiedzi

10 NAJCENNIEJSZYCH WARTOŚCI

SKALA

1.

1.

2.

2.

3.

3.

4.

4.

5.

5.

6.

6.

7.

7.

8.

8.

9.

9.

10.

10.

WARTOŚCI W ŻYCIU

Lista wartości

A

- Autentyczność
- Atrakcyjność
- Asertywność

B

- Bezpieczeństwo
- Bliskość

C

- Ciekawość
- Cierpliwość
- Czas dla siebie

D

- Dostatek
- Decyzyjność
- Dobrobyt
- Duchowość
- Dyscyplina

E

- Efektywność
- Empatia
- Elastyczność
- Etyka

G

- Godność

H

- Harmonia
- Hojność
- Humor

I

- Inspiracja
- Indywidualizm
- Intuicja

K

- Komfort
- Kompromis
- Komunikacja
- Kreatywność

L

- Logika
- Lojalność

M

- Mądrość
- Miłość
- Motywacja
- Moc

N

- Niezależność
- Naturalność

O

- Odpowiedzialność
- Odwaga
- Opanowanie
- Otwartość
- Osiągnięcia

P

- Pogoda ducha
- Pewność
- Pokora
- Porządek
- Poczucie wpływu
- Praca zespołowa
- Prawda
- Pilność
- Prostota
- Przedsiębiorczość
- Przywództwo

WARTOŚCI W ŻYCIU

Lista wartości cd

R

- Radość
- Rodzina
- Relacje
- Rozwaga
- Rozwój
- Równość
- Równowaga
- Rzetelność

S

- Satysfakcja
- Skromność
- Serdeczność
- Spokój
- Sprawiedliwość
- Spójność
- Sumienność
- Status
- Szlachetność
- Śmiałość
- Szacunek
- Szczerść

T

- Takt
- Tolerancja
- Towarzystwość
- Twórczość

U

- Uczciwość
- Uczynność
- Uznanie

Z

- Zaangażowanie
- Zabawa
- Zaradność
- Zapobiegliwość
- Zaradność
- Zaszczyt
- Zaufanie
- Zdrowie
- Znaczenie
- Zrozumienie
- Życie w zgodzie ze sobą
- Życzliwość

W

- Wdzięczność
- Wiarygodność
- Wielkoduszność
- Wiedza
- Wiara
- Wierność
- Wizja
- Wolność
- Wrażliwość
- Wsparcie
- Wspaniałomyślność
- Współpraca
- Wytrwałość
- Wykształcenie
- Wygoda

WARTOŚCI W ŻYCIU

- Wybierz z listy dziesięciu wartości te 3 wartości, przy których ustawiłaś skalę [4-5]
- Jeśli będzie więcej wartości ze skalą [4-5], wybierz z nich tylko 3, te które są najcenniejsze dla Ciebie teraz.
- Może na początku wydawać się bardzo trudno wybrać tylko 3. Jednak gdy chwilę popatrzysz na te wartości, zobacz na które z nich wzrok najczęściej wraca, przy których masz większe drżenie serca.

poniżej:

gotowe do wydruku arkusze odpowiedzi

WARTOŚCI W ŻYCIU

Arkusz odpowiedzi

**3 WARTOŚCI,
KTÓRE TERAZ SĄ MOIM FUNDAMENTEM TWORZENIA
NAJWYŻSZYCH STANDARDÓW W MOIM ŻYCIU**

1.

2.

3.

Określiłaś swoje 3 najważniejsze wartości osobiste.

Przejdź do kolejnej strony.

Znajdziesz na niej 4 pytania, do których odpowiedzi pozwolą Ci zrozumieć

- co kryje się dla Ciebie pod wartością
- co możesz zrobić by się dostosować lub włączyć tę wartość do codzienności, by podnieść swój standard życia.



WARTOŚCI W ŻYCIU [OSOBISTE]

Spójrz na wybrane przez siebie trzy najcenniejsze wartości

1. Jak zdefiniujesz pierwszą, drugą, trzecią wartość, czyli co ona kryje dla Ciebie pod tą nazwą. Jakie cechy, działania, zachowania, uczucia składają się na nią?
2. Jakie działania w Twoim życiu odzwierciedlają te wartości?
3. Co jeszcze możesz zrobić, aby bardziej dostosować się do tych wartości?
4. Czy możesz zrobić coś więcej, aby włączyć te trzy wartości do swojego codziennego życia?





WARTOŚCI W ŻYCIU [OSOBISTE]

Poprzez odpowiedzi na 4 powyższe pytania, pogłębisz zrozumienie wybranych 3 wartości osobistych.

Tym samym będziesz miała możliwość upewnić się, że to na pewno te wartości obecnie są dla Ciebie najcenniejsze.

Wartości wraz z okolicznościami życia i priorytetami mogą ulegać zmianie, a wraz z tymi zmianami warto zaktualizować swoją hierarchię.

poniżej:

gotowe do wydruku arkusze odpowiedzi

WARTOŚCI W ŻYCIU [OSOBISTE]

Lista cech [przykładowe]

- Altruizm
- Ambicja
- Asertywność
- Ciekawość
- Cierpliwość
- Dobroduszność
- Dynamiczność
- Gościnność
- Grzeczność
- Kreatywność
- Komunikatywność
- Lojalność
- Odpowiedzialność
- Odwaga
- Odporność na stres
- Otwartość na doświadczenie
- Optymizm
- Przeworność
- Punktualność
- Pozytywne nastawienie
- Roztropność
- Rozwiązywanie problemów
- Skromność
- Szczerść
- Sumienność
- Spostrzegawczość
- Szybkie podejmowanie decyzji
- Uczciwość
- Uprzejmość
- Ugodowość
- Wielkoduszność
- Wyrozumiałość / Wrażliwość
- Wytrwałość
- Współpraca
- Zaangażowanie
- Zdolność adaptacji

WARTOŚCI W ŻYCIU [OSOBISTE]

Lista uczuć

- akceptacja
- brak bezpieczeństwa
- brak swobody
- beztroskość
- bycie ożywionym
- bycie pogodnym
- błogość
- bezradność
- duma
- docenienie
- miłość
- napięcie
- nieufność
- otwartość
- optymizm
- oddanie
- obawa
- odrzucenie
- pobudzenie
- podekscytowanie
- pasja
- przyjazność
- pokrzepienie
- przygaszenie
- poczucie bliskości
- poczucie pustki
- rozbawienie
- rozentuzjasmowanie
- roztkliwienie
- usatysfakcjonowanie
- uskrzydlenie
- ulga
- ufność
- uprzejmość
- uwielbienie
- swoboda
- szczęśliwość
- spełnienie
- spokój
- śmiałość
- samotność
- zaspokojenie
- zainteresowanie
- zaciekawienie
- zafascynowanie
- zaintrygowanie
- zainspirowanie
- zniechęcenie
- wdzięczność
- wyciszenie
- werwa
- wyczerpanie
- żywotność
- życzliwość

WARTOŚCI W ŻYCIU [OSOBISTE]

Arkusz odpowiedzi

Pierwsza wartość to

Definicja wartości - co kryje się dla mnie pod nią - jakie uczucia, emocje, zachowania, działania?

-
-
-
-
-
-
-
-
-

Moje działania odzwierciedlające pierwszą wartość

-
-
-
-
-
-
-
-
-

WARTOŚCI W ŻYCIU [OSOBISTE]

Arkusz odpowiedzi

Druga wartość to

Definicja wartości - co kryje się dla mnie pod nią - jakie uczucia, emocje, zachowania, działania?

-

-

-

-

-

-

-

-

Moje działania odzwierciedlające drugą wartość

-

-

-

-

-

-

-

-

-

WARTOŚCI W ŻYCIU [OSOBISTE]

Arkusz odpowiedzi

Trzecia wartość to

Definicja wartości - co kryje się dla mnie pod nią - jakie uczucia, emocje, zachowania, działania?

-

-

-

-

-

-

-

-

Moje działania odzwierciedlające trzecią wartość

-

-

-

-

-

-

-

-

-



WARTOŚCI W ŻYCIU [OSOBISTE]

I jaki masz wniosek?

Sprawdziłaś sercem, czy na podstawie tego co rozumiesz pod pojęcie wybranych 3 wartości, to właśnie one są teraz tymi, które mogą nadawać ton Twojemu życiu?

Wybór tych 3 wartości sercem, oznacza brak potrzeby powrotu do poprzednich 10 wartości.

Po prostu wiesz, że te są spójne z Tobą.

Jeśli tak właśnie jest, jesteś pewna swojej decyzji, to

Wielkie Gratulacje!!!

Właśnie zbudowałaś solidny fundament pod najwyższe standardy swojego życia i kierunku ścieżki zawodowej spójnej z Tobą.

ZANIM ZAMKNIESZ WORKBOOKA ATRZYMAJ SIĘ.

**Na kartce zapisz datę
i odpowiedzi na 2 pytania:**

1. Co przyniosło Ci przypomnienie sobie swoich wartości?
Jak się czujesz w sobie i ze sobą?
Jakie myśli pojawiają się?
2. W skali od 1-5 jaką masz w sobie motywację, by dalej pracować nad swoją ścieżką zawodową?
3. Czy uwierzyłaś, że jest dla Ciebie zajęcie zawodowe, które Cię uskrzydli, przyniesie spokój i spełnienie?
4. Jaki będzie Twój kolejny krok?
To deklaracja przed samą sobą.

ZANIM SKOŃCZYSZ

Arkusz odpowiedzi

1. Co przyniosło Ci przypomnienie sobie swoich wartości?

Jak się czujesz w sobie i ze sobą?

Jakie myśli pojawiają się?

2. W skali od 1-5 jaką masz w sobie motywację, by dalej pracować nad swoją ścieżką zawodową?

1 ozn bardzo niska; 5 ozn bardzo wysoka

ZANIM SKOŃCZYSZ

Arkusz odpowiedzi

3. Czy uwierzyłaś, że jest dla Ciebie zajęcie zawodowe, które Cię uskrzydli, przyniesie spokój i spełnienie?
Co sprawiło, że uwierzyłaś?

4. Jaki będzie Twój kolejny krok?
To deklaracja przed samą sobą.

BONUS

W wolnej chwili wróć do **odpowiedzi** jakie udzieliłaś w **pytaniach z części pierwszej**.

To są informacje płynące z podświadomości. Możesz jeszcze nie mieć z nimi kontaktu i czytając odpowiedzi będziesz kręciła głową, że to bzdety. Jeśli tak jest, wracaj do tych odpowiedzi raz na jakiś czas :) I obserwuj.

Jeśli już jakaś część odpowiedzi jest świadoma, to właśnie zyskałaś istotne wskazówki dla nadania kierunku swojemu życiu.

Z wielką przyjemnością przypomnę Ci czego dotyczą wskazówki, które wraz określonymi wartościami nadają wyrazistość i kolory dla Twojego życia, jeśli uznasz, że chcesz je ucieleśnić. :)

Zajrzyj na następną stronę :)

Dowiedziałas się:

- jakie cechy cenisz najbardziej?
- jakie zachowania i działania są dla Ciebie godne naśladowania?
- co służy Ci w radzeniu sobie z trudnościami i wyzwaniem?
- jaki styl życia masz skryty w głębi serca?
- jakie naprawdę marzenia czekają na realizację?

- które sytuacje inspirują Cię do działania?
- jaką jest Twoja głęboka motywacja do podjęcia działania?
- jakie uczucia są dla Ciebie napędem?
- co jesteś gotowa zaryzykować?
- jakiej nagrody oczekujesz za podjęty wysiłek?

- z kim i w czym jesteś autentyczna? i z kim chcesz spędzać czas?
- jakie emocje są Twoim drogowskazem, że jesteś autentyczna?
- z kim i w czym jesteś nieautentyczna?
- jakie emocje są Twoim drogowskazem, że jesteś nieprawdziwa?
- jakie uczucia są Twoim drogowskazem, że jesteś nieprawdziwa?
- na ile jest dla Ciebie męczące bycie nieprawdziwą i zrozumienie przyczyny bycia zmęczoną takim doświadczeniem?
- jakie zachowania narażają Twoje wartości, które już poznałaś?

- jakie miejsca są dla Ciebie ważne?
- czego potrzebujesz?
- co przyniesie Ci poczucie spełnienia i spokoju?

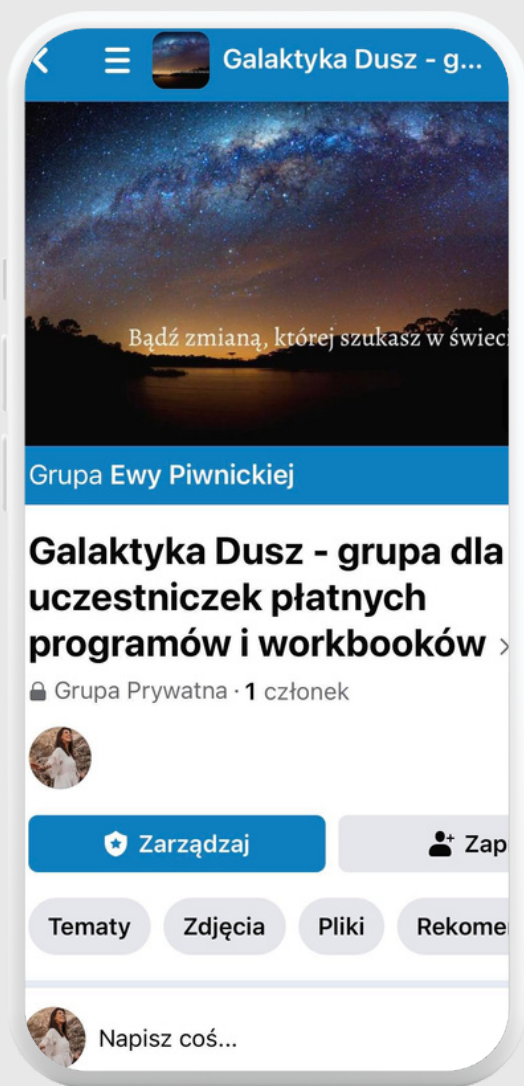
C O DALEJ?

Poprzez celowe życie zgodne ze swoimi wartościami i odkrytymi wskazówkami, zaczniesz odczuwać wzrost szczęścia, spokoju umysłu, kreatywności i flow.

Bycie wierną swoim podstawowym wartościom wiąże się z trwającą całe życie podróżą pełną odkryć, eksperymentów, prób i błędów.

PRZESTRZEŃ DLA WIZJONERÓW NOWEJ ZIEMI

Dołącz do wspólnej społeczności osób przypominających sobie co kochają robić, tego co niesie wartość, spełnienie i poczucie sensu. Osób pełnych inspiracji, którzy chcą zmieniać świat poprzez zmianę zawodową.



To grupa dla osób, które są gotowe odkrywać, próbować, doświadczać nowych pomysłów na siebie, by tworzyć życie o najwyższych standardach, spójnie z głosem serca. By przypominać sobie jakie działania zawodowe wyrażają najpełniej i mogą być autentyczne.

Spotkasz na niej uczestników i uczestniczki płatnych programów i workbooków Galaktyki Dusz. Wymieniamy się swoimi efektami i odkryciami. Wspólny rozwój jest fajny :)

dołącz >> [grupa Galaktyka Dusz](#)

TWÓJ KOLEJNY KROK

Jeśli chcesz mieć gotowy plan i krok po kroku być wyprowadzona z chaosu pomysłów zawodowych na siebie **Stwórz jasny plan wraz z jego wdrożeniem krok po kroku. Poczujesz celowość działania i motywację.**

SPRAWDZAM



SPRAWDZAM

- Jeśli chcesz **obrać kierunek na zajęcia zawodowe [biznes z serca]**, w którym będziesz robiła co wnosi wartość w życie Twoje i innych i przy okazji zarabiała na tym co kochasz robić
- Jeśli chcesz **pogłębić zaufanie do głosu intuicji**
- Jeśli chcesz **wspierać innych** od zaraz **poprzez odczyty channelingu 1:1**



GALAKTYKA DUSZ

BY EWA PIWNICKA

GALAKTYKA DUSZ BY EWA PIWNICKA

WWW.GALAKTYKADUSZ.PL