

ODZYSKAJ SWÓJ CZAS

workbook



PROGRAM ROZWOJOWY NA BAZIE
TRENINGU NEUROPLASTYCZNOŚCI MÓZGU
MODUŁ I

UNIWERSYTET PIĘKNEGO ŻYCIA



Cześć!

bardzo się cieszę, że jesteś na pokładzie kursu “Odzyskaj swój czas”.
Przed Tobą fascynująca podróż w kierunku samej siebie i życia takiego, które daje Ci całą masę radości. To oznacza także koniec frustracji i poczucia wtaczania pod górę wielkiego głazu, który ciągle się wymyka.

Ten workbook (oraz każdy kolejny) będzie Cię wspierał w pracy własnej. Znajdziesz w nim ćwiczenia, które pomogą Ci czasem zejść nieco głębiej, czasem uporządkować coś sobie w głowie, a innym razem będą celować w utarte i często także ukryte wzorce myślowe, z którymi praca daje naprawdę niesamowite rezultaty.

Dlatego teraz zapraszam Cię do pierwszych kilku ćwiczeń, które pomogą Ci z kursu skorzystać jak najlepiej,

Praktyka 1

STREFY WZROSTU *w tym programie*



W której strefie teraz jesteś?

Gdzie potrzebujesz się znaleźć, aby
jak najlepiej skorzystać z kursu
(w Twojej konkretnej sytuacji)?

Praktyka 2

KILKA KROKÓW ku sobie

W ramach przygotowań do połączenia się z Twoją intencją, przeczytaj poniższe podpowiedzi i pomyśl o pierwszej rzeczy, która przychodzi Ci na myśl. Wpisz odpowiedzi w puste pola.

Jestem osobą, która...

Kocha	
Pragnie	
Motywuje się	
Inspiruje się	
Ma nawyk	
Jest szczęśliwa, gdy	
Wierzy w	
Potrafi	
Dałaby	
Pewnego dnia	
Ma cel, aby	
Zauważa	
Boi się	

Praktyka 3

MOJE wielkie moce

Program "Odzyskaj swój czas" krok po kroku prowadzi Cię ku dużej zmianie. Aby mogła się ona urzeczywistnić z lekkością, warto jest sięgnąć do czego, co ja nazywam "Wielkimi Mocami". Te moce to to, co już wiesz i potrafisz. Mogą to być Twoje cechy charakteru lub umiejętności, które w sobie wykształciłaś. Często to coś, co mamy już tak uwewnętrznione, że wcale nie zwracamy na to uwagi. Wydaje nam się to najnormalniejsze pod słońcem, tymczasem nie każdy to posiada.

Dziś chodzi o to, abys zajrzała ciut głębiej i poszukała w sobie skarbów, o których być może na co dzień nie pamiętasz. Popatrz na siebie trochę z boku i zastanów się co z tego, co JUŻ MASZ I ZNASZ mogłoby Ci pomóc skorzystać z tego programu jak najgłębiej?

Po lewej stronie tabeli masz miejsce na wypisanie swoich Wielkich Mocy. Po prawej natomiast chcę, abys przeniosła swoją uwagę (pamiętaj o filtrze RAS :)) na to, jak KONKRETNIE mogą Cię one wesprzeć podczas pracy z kursem. Chodzi o to, aby mieć to cały czas obecne w głowie i dzięki temu ułatwić swojemu mózgowi działanie z materiałami i korzystanie z sesji na żywo w pełni.

Poniżej podaję Ci kilka pytań, które mogą okazać się pomocne:

- *Co potrafię robić dobrze, jeśli chodzi o rozwój?*
- *Jakie rodzaje pracy rozwojowej przychodzą mi z lekkością?*
- *O czym wielokrotnie słyszałam od innych, że jest moim darem lub talentem?*
- *Co się kryje pod daną Wielką Mocą?*
- *Jak mogę wykorzystać tą moc, aby przekuć ją na więcej możliwości rozwoju?*
- *O czym wiem, że potrafię to zrobić, ale ciągle odkładałam to na później?*
- *Jak mogę użyć tej Mocy, aby zmienić coś w swoim życiu?*

Moje Wielkie Moce to:

*Jak mogę z nich skorzystać
w kursie?*

1.

2.

3.

1.

2.

3.

1.

2.

3.

1.

2.

3.

1.

2.

3.

Praktyka 4

MOJE cele

Ta sekcja ułatwi Ci zidentyfikowanie 3 głównych celów, które chcesz osiągnąć w programie. Zapisz je oraz napisz, dlaczego jest są dla Ciebie ważny. W ostatnim kroku, bardzo ważnym, określ po czym zauważysz, że udany cel został osiągnięty, jakie będą tego wyznaczniki?

<i>Cel 1 :</i>	Czemu jest dla mnie ważny :
	Wyznacznik osiągnięcia celu:
<i>Cel 2 :</i>	Czemu jest dla mnie ważny :
	Wyznacznik osiągnięcia celu:
<i>Cel 3 :</i>	Czemu jest dla mnie ważny :
	Wyznacznik osiągnięcia celu:

Praktyka 5

MOJE KLUCZOWE wartości

Na poniższej liście zakresł wartości, które z Tobą rezonują. Nie główkuj zbyt długo, idź za głosem swojej intuicji. Jeśli myślisz o jakiejś konkretnej wartości, która jest dla Ciebie ważna, a której nie ma na liście, dopisz ją w wolnej przestrzeni na końcu.

Obfitość	Relacje	Entuzjazm	Pasja
Śmiałość	Ambicja	Gotowość	Prostota
Intuicja	Wsparcie	Wrażliwość	Spokój
Akceptacja	Miłość	Bycie najlepszą	Rodzina
Zdecydowanie	Niezawodność	Etyka	Wydażność
Radość	Uznanie	Optymizm	Stabilność
Proaktywność	Entuzjazm	Bezpieczeństwo	Opiekuńczość
Osiągnięcia	Lojalność	Życzliwość	Przyjaźń
Poświęcenie	Odporność	Doskonałość	Rozwój
Życzliwość	Atrakcyjność	Otwartość umysłu	Wyzwanie
Profesjonalizm	Etyka	Samokontrola	Elastyczność
Postęp	Robienie w świecie	Śmiałość	Hojność
Rzetelność	różnicy	Wyrazistość	Wolność
Wiedza	Zaradność	Oryginalność	Spryt
Punktualność	Autonomia	Bezinteresowność	Podejmowanie
Przygoda	Doskonałość	Blask	ryzyka
Różnorodność	Praca w zespole	Uczciwość	Solidność
Przywództwo	Uważność	Pasja	Zobowiązanie
Uznanie	Odpowiedzialność	Prostota	Wzrost
Empatia	Balans	Spokój	
Harmonia	Wyrazistość	Rodzina	
Uczenie się	Motywacja	Wydażność	

Praktyka 5

MOJE KLUCZOWE wartości

Z wartości, które zaznaczyłaś na poprzedniej stronie, które 3 są dla Ciebie kluczowe w programie? Dlaczego te?

Pamiętaj, że kluczowe wartości będą się zmieniać wraz z kontekstem, tutaj skup się na tych, które będą dla Ciebie najważniejsze w ramach pracy z kursem.

Praktyka 6

GARŚĆ WSKAZÓWEK

Stawoterapia

Stwórz rytuał codziennego pisania

Pisanie aktywuje na wielu poziomach i najlepsze rezultaty zyskasz, działając każdego dnia po trochu. Jeśli poczujesz opór — tym bardziej pisz.

Nasz umysł lubi opierać się zmianom, zatem na początku może próbować bojkotować te, wywołane pisaniem. Po prostu weź głęboki oddech, chwyć pióro lub długopis i pisz dalej.

Zapisuj 2-3 strony zeszytu dziennie

Aby dopuścić do głosu poziom podświadomy, najlepiej jest każdego dnia zapisywać 2-3 strony formatu A5.

Dopiero po pierwszej stronie zaczynasz pisać bardziej spontanicznie (wycisza się część impulsów z kory mózgowej) oraz bardziej emocjonalnie (zaczynamy docierać do układu limbicznego). Tego właśnie szukamy.

Najlepiej rozpocząć nowy notatnik do pisania rozwojowego i wykorzystywać tyle miejsca, ile przy danych pytaniu potrzebujesz.

Pamiętaj, że piszesz dla SIEBIE

Pisanie jest dla Ciebie. Jego zadaniem jest docierać głębiej i odkrywać to, co w Tobie i dla Ciebie na dziś jest nieznane.

Nie martw się składnią, poprawnością, ani logiką. To proces pracy z poziomem podświadomym, zatem poprawność językowa nie ma dużego znaczenia.

Twoim życiem kieruje w ok.90% poziom podświadomy (czyli wzorce, reakcje emocjonalne etc.). Pozwól sobie pobyc z tym procesem bliżej, bo to tam siedzi moc zmiany.

Intencją sprzyjającą pisaniu rozwojowemu jest stworzenie przestrzeni na to, aby pojawiło się to, co ma się pojawić. Czasem możesz dojść do jakiegoś bardzo ważnego wzorca w ciągu pierwszych 5 minut, a czasem potrzebne będzie półgodziny pisania.

Może zdarzyć się i tak, że danego dnia wyda Ci się, że nic nie wynika z Twojego pisania, ale nie obawiaj się - każda Twoja sesja powoduje, że coś się zmienia, choć nie zawsze zobaczysz to od razu.

Praktyka 6

PYTANIA *do pisania*

- 01** *Dlaczego tak naprawdę czuję, że potrzebuję tego programu, co chcę zmienić?*
- 02** *Jak mogę zadbać o to, aby skorzystać z kursu jak najgłębiej?*
- 03** *Co sprawia mi w życiu prawdziwą przyjemność?*
- 04** *Co dla mnie oznacza “piękne życie”?*
- 05** *Czego potrzebuję na co dzień, aby móc żyć tak, jak lubię?*
- 06** *Jakie pragnienia stale zagłuszam?*
- 07** *Kiedy czuję się szczęśliwa, spełniona i spokojna zarazem?*

Praktyka 7

TWOJA intencja

Zanim rozpocznieś działanie z tą sekcją, przejdź proszę przez wizualizację audio z tego tygodnia - pomoże Ci ona połączyć się z Twoimi głębszymi potrzebami dotyczącymi kolejnych 6 tygodni.

Co chcesz, aby się zmieniło dzięki Twojej pracy w programie?

Popatrz na to przez pryzmat tego, jak chcesz się codziennie czuć po tych 6 tygodniach

Czego teraz najbardziej Ci brakuje w codzienności?

Skup się na tym, co coraz to do Ciebie wraca i czego brak konsumuje dużo Twojej energii życiowej.

Kierunkowanie filtra - intencja

Napisz jedno zdanie dotyczące czasu, do którego chcesz dostroić swój filtr RAS - coś, co będzie Cię prowadzić przez ten kurs.