

DOTRZYJ DO POKŁADÓW RÓWNOWAGI I SPOKOJU W SOBIE

MINI KURS DLA KOBIET W BIZNESIE,
KTÓRE SĄ PRZYTŁOCZONE ZADANIAMI
I POTRZEBUJĄ SIĘ ZRESETOWAĆ



ANETA JAGIELIŃSKA



Witaj!

Witaj Wspaniała Kobieto Biznesu!
W tym krótkim kursie chcę pomóc Ci uspokoić się
i złapać równowagę, abyś w życiu miała więcej luzu
i mogła zająć się tym, co Cię najbardziej kręci w życiu
i biznesie!

Aneta
www.anetajagielska.pl

Rozpocznij mini kurs od obejrzenia nagrania dzisiejszej lekcji, najlepiej rób to rano, tak aby mieć czas w ciągu dnia na wykonanie zadań. Nagranie wideo to max 10 minut, do tego masz zeszyt ćwiczeń, który właśnie trzymasz w ręku, a w nim od 1 do 3 pytań na dany dzień.

A więc do dzieła!

DZIEŃ 1

Przeczytaj poniższe pytania. Zamknij oczy i poczuj, zobacz jaka jest na nie odpowiedź.

Ćwiczenie to pomaga odkryć dystans pomiędzy Twoją obecną sytuacją, a sytuacją, w jakiej chciałabyś się znajdować. Gdy istnieje między nimi duży wyłom, powstaje brak spójności i poczucie niespełnienia. Bądź ze sobą szczerą, pytania są tylko dla Ciebie.

I pamiętaj - dusza kocha Prawdę!

1. Gdzie znajduję się obecnie w swoim życiu pod względem mentalnym (myśli), emocjonalnym, fizycznym i duchowym? Jak bardzo jestem zadowolona z mojego życia? A Gdzie chciałabym być?

EMOCJONALNIE

FIZYCZNE

DUCHOWO

2. Czym denerwuję się na co dzień w swojej pracy najbardziej?

3. Gdybyś miała na skali od 1 do 10 określić swój poziom spokoju i równowagi to jaki jest w obecnym momencie Twojego życia?



Zamknij oczy i poczuj, zobacz.

Pamiętaj - dusza kocha Prawdę, bądź ze sobą szczerą.

DZIEŃ 2

Dzisiaj zajmiemy się niewspierającymi przekonaniem. Wypisz Twoje niewspierające Cię przekonania dotyczące Twojej pracy.

Następnie wybierz 3 przekonania, które generują u Ciebie największą nerwowość i poczucie przytłoczenia w pracy.

Jak one brzmią?







A teraz zamień je na pozytywne według wzoru:

“Nie radzę sobie w mojej firmie” na “Uczę się jak prowadzić moją firmę, wszystkiego nauczę się krok po kroku”







Kartkę z niesprzyjającymi przekonaniem podrzyj lub spal z intencją puszczenia tego, co Ci nie służy.

Z listy pozytywnych przekonań wybierz pierwsze lub to, które według Ciebie najbardziej Cię wspiera w uzyskaniu spokoju i równowagi. Zamknij oczy, wymów je na głos.

Jakie myśli, jakie uczucia wywołuje?

Jak czuje się z nim Twoje ciało?

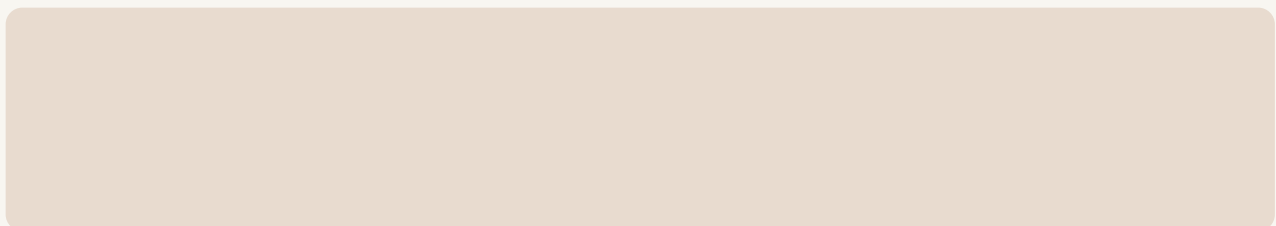
Ciało potrzebuje czasu, żeby nowe przekonanie się uwewnętrzniło, ucieleśniło. Powtarzaj je zatem w ciągu dnia. Nastaw budzik co godzinę i za każdym razem, gdy go usłyszysz powtórz pozytywne przekonanie.

Zapisz je w widocznym miejscu - powieś karteczkę przy komputerze, na lodówce, albo ustaw jako tapetę w telefonie.

DZIEŃ 3

Dzisiaj Twoim zadaniem jest posprzątanie biurka.

Na początek przyjrzyj się mu z dystansu i zapisz jak wygląda.



Jakie uczucia w Tobie wywołuje (przytłoczenie, przygnębienie, złość, radość, spokój?)

Jak się czułaś w trakcie sprzątanania i jak czułaś się na koniec?

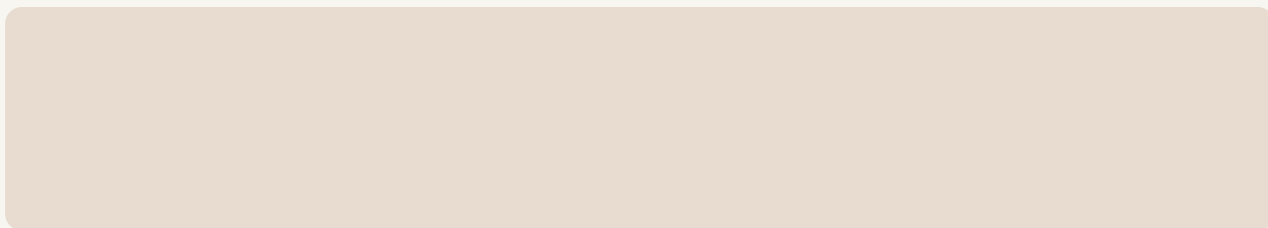
Gdyby te zbędne rzeczy były metaforą czegoś w Twoim życiu to czego byłyby metaforą?

(Jeżeli nie masz czasu na sprzątanie całego biurka zacznij dzisiaj od 1 szuflady)

DZIEŃ 4

Nastaw budzik co godzinę lub 2 i za każdym razem jak zadzwoni zadawaj sobie pytanie: Jak mogę poczuć jeszcze więcej spokoju i równowagi teraz?

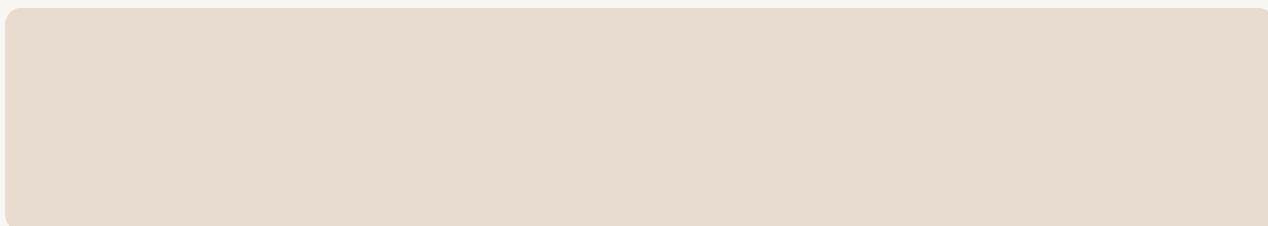
Na koniec dnia jakie masz spostrzeżenia, wglądy?



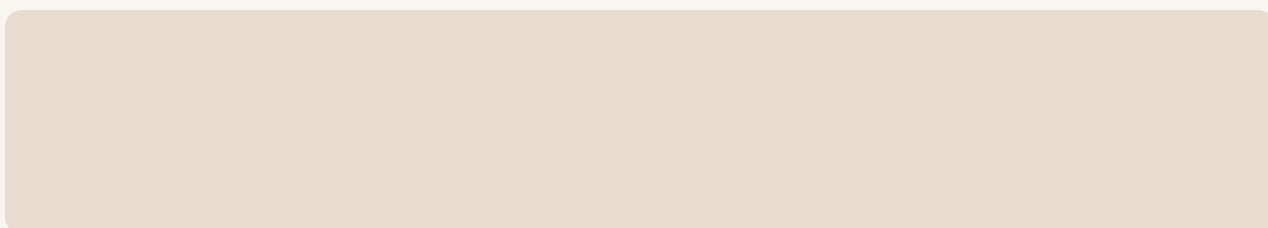
DZIEŃ 5

Dzisiaj posłuchaj medytacji, najlepiej z samego rana i odpowiedz na następujące pytania:

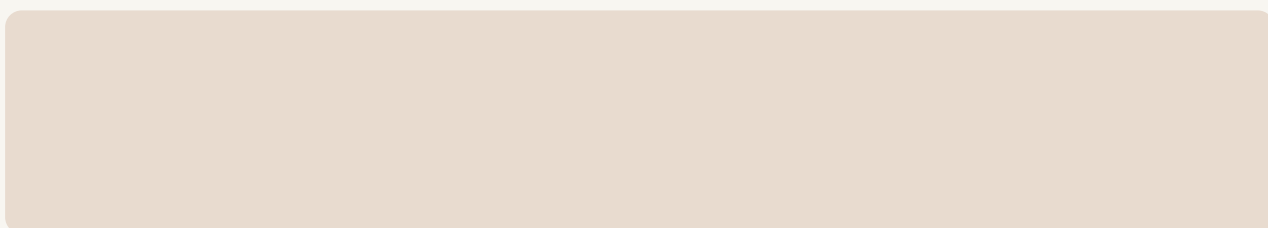
Czy znalazłaś pokłady spokoju w sobie?



Co musi się zmienić w Tobie, abyś miała więcej tego spokoju na co dzień?



Jakie nawyki potrzebujesz wprowadzić?



Jaki będzie Twój pierwszy krok?

NOWY POCZĄTEK?

To już koniec naszego wyzwania. Dziękuję Ci za zaufanie.

Dotrwałaś do końca, a to oznacza, że zależy Ci na tym by o siebie zadbać i jesteś na dobrej drodze, aby sobie poukładać podejście do pracy i do życia tak, żeby z lekkością i satysfakcją równocześnie spełniać się we wszystkich ważnych dla Ciebie sferach życia.

By przejąć kontrolę i w końcu poczuć się naprawdę dobrze ze sobą.

Teraz podsumuj w skali 1 do 10 w jakim miejscu jesteś pod względem spokoju i równowagi po tym tygodniu?



Czy nastąpiła poprawa? Czy odnalazłaś choć trochę więcej równowagi i spokoju? A może uświadomiłaś sobie, co dokładnie przytłacza Cię w Twoim biznesie albo w życiu?

To bardzo dobry pierwszy krok do zmiany! Zapraszam, napisz do mnie o swoich przemyśleniach, czekam z otwartością. ❤️ kontakt@anetajagielinska.pl



Czas na trwałą zmianę

Ćwiczenia zawarte w tym wyzwaniu mogą być dla Ciebie początkiem pięknej i trwałej zmiany, czego Ci z całego serca życzę.

Zapraszam też do głębszej, indywidualnej pracy metodą Soul Coachingu®, szczególnie jeśli:

- Coś blokuje Cię w stawianiu kolejnych kroków
- Trudno Ci usłyszeć siebie, zdecydować się na coś

Pomogę Ci odkryć prawdziwą przyczynę i poprowadzę do rozwiązania w zgodzie ze sobą.

Twoja dusza mówi prosto i jasno. Kiedy wrócisz do ciała, do siebie wewnątrz, to powie Ci, jakie działania masz podjąć, by dokonać prawdziwej transformacji i odzyskać nową energię, wigor i radość.

I nie tylko w działaniach biznesowych i ścieżce zawodowej, ale też w relacjach z innymi i ważnych życiowych wyborach.

Zapraszam na bezpłatną wstępną sesję:

UMÓW WSTĘPNĄ SESJĘ

Aneta

www.anetajagielinska.pl
