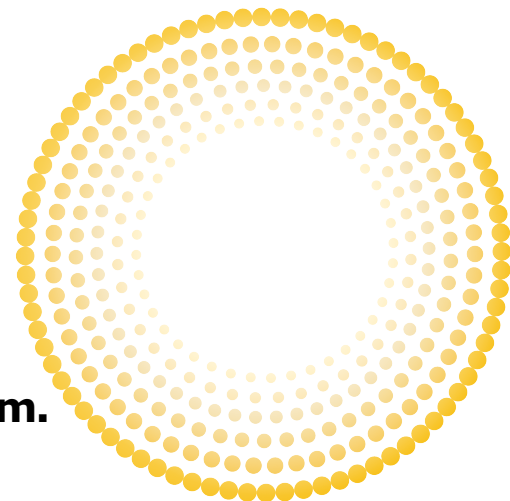


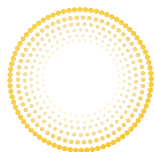


„Kobieca siła, czyli jak odzyskać życiową równowagę”

Odcinek nr 3, Ja a JA, najpierw nałóż sobie maskę z tlenem.

Materiał dydaktyczny do szkolenia online.





ja a JA

NARZĘDZIE 1



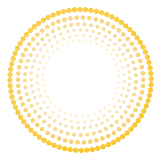
Droga do 3S: Szczęścia Sukcesu Spełnienia, prowadzi przez Ciebie samą, dlatego:

Znajdź wolną przestrzeń, siądź przed lustrem, patrząc sobie głęboko w oczy, weź kilka głębokich uwalniających oddechów i poczuj siebie. Poczuj się w swoim ciele, przywitaj się z samą sobą, tak jak z najlepszą przyjaciółką, w radości a może ze wzruszeniem bo dawno nie miałyście czasu dla siebie. Następnie stopniowo rozpocznij dialog z samą sobą i odpowiedz sobie szczerze na poniższe pytania i pamiętaj, że tylko prawda, pełna pokory i uczciwości, daje szansę na uzdrowienie i uwolnienie oraz pozytywną zmianę:

- Co o sobie sędzę?
- Czy tak naprawdę lubię siebie?
- Jak siebie traktuję?
- Jak dbam o moje ciało?
- Kim i czym się otaczam?
- Jak rozwijam swój mózg?
- Jakie głosy słyszę w głowie, czy one mnie wspierają czy autosabotują?
- i co z tym robię dalej?

Te spotkania mogą stać się Twoją codzienną rutyną, to Ty decydujesz jak często będziesz się spotykać z samą sobą, ile będzie Ciebie w Twoim własnym życiu.

coDZIENNIK



Dziennik

NARZĘDZIE 2



**Siła
Wsparcia
Kobiet**

Kup sobie piękny Dziennik, po który będziesz chętnie sięgać codziennie i każdego dnia przed pójściem spać odpowiedz sobie, tak szczerze z serca (jak słowa będą płynąć razem z łzami to bardzo dobrze, oznacza to że podjąłeś bardzo głęboką pracę):

Jestem wdzięczna za.....

Jestem wdzięczna za.....

Jestem wdzięczna za.....

Jestem wdzięczna za.....

Jestem wdzięczna za.....

oraz

Doceniam siebie za.....

Doceniam siebie za.....

Doceniam siebie za.....

Doceniam siebie za.....

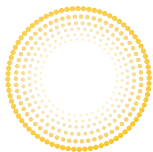
Doceniam siebie za.....



Każda zmiana zaczyna się od Ciebie. Ty jesteś początkiem i końcem, przyczyną i skutkiem. Stąd pytanie, jak dbasz o przyczynę zmiany w Twoim życiu? Jak szanujesz siebie samą?

Czy umiesz docenić siebie? Swój wysiłek wobec innych i siebie samej? Czy działasz na rzecz siebie samej, czy wyłącznie dla innych?

Mamy zły nawyk nieustannego krytykowania siebie, wymagania od siebie zbyt wiele i patrzenia na siebie przez pryzmat swoich deficytów, tylko równoległa praca nad obszarami, które chcesz usprawnić z docenianiem siebie, swoich wszelkich starań, przynosi efekty i pozwoli Ci stać się tym, kim chcesz, pozwoli Ci prowadzić życie, którego pragniesz.



Afirmacje

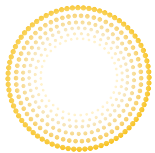
NARZĘDZIE 3



Każdy człowiek ma wewnątrz siebie, wewnętrznego krytyka, na który składają się wszystkie negatywne wypowiedzi innych osób, które usłyszeliśmy w naszym kierunku. Te które najbardziej bolały, głównie te z okresu dzieciństwa, ale również te z życia dorosłego, często pozostawiające w nas traumatyczne wspomnienia, zapisały się w naszej podświadomości tworząc wewnętrznego krytyka. Te ciche, negatywne głosy, są swego rodzaju filtrem, przez który patrzymy na siebie i otaczający nas świat. Temat podświadomości został precyzyjnie zdefiniowany, przez neurologa, twórcę psychoanalizy, Zygmunta Freuda. Jest to mechanizm, który steruje życiem każdego człowieka. Chcąc zmienić własną podświadomość na wspierające głosy, by ostatecznie zmienić życie na lepsze, należy podjąć pracę i zastosować skuteczne narzędzia tj. medytacja, oddech, modlitwa, bycie w tu i teraz, wizualizacja bądź afirmacje. Czytaj je regularnie, zapisuj je, te poniższe lub te płynące z prosto Twojego wnętrza.

Jestem CUDem

- Sięgam po swoją kobiecą moc
- Widzę w sobie wspaniałą istotę
- Z każdym dniem czuję się silniejsza
- Odkrywam, jak jestem cudowna
- Jestem mądra i piękna
- Sama kieruję swoim życiem
- Poszerzam swoje możliwości
- Wolno mi być kimkolwiek zechcę
- Mam wspaniałe życie, z każdym dniem przybliżam się do życia, o którym marzę
- Miłość w moim życiu, bierze początek ode mnie
- Wypełniam siebie miłością
- Mam władzę nad moim życiem
- Jestem kobietą pełną mocy
- Zasługuję na miłość i szacunek
- Akceptuję moje dzisiejsze życie, nie walczę z nim
- Mocno stoję na nogach
- Jestem gotowa uczyć się nowych sposobów na życie
- Sięgam po swoją moc i ją wykorzystuję by żyć pełnią życia

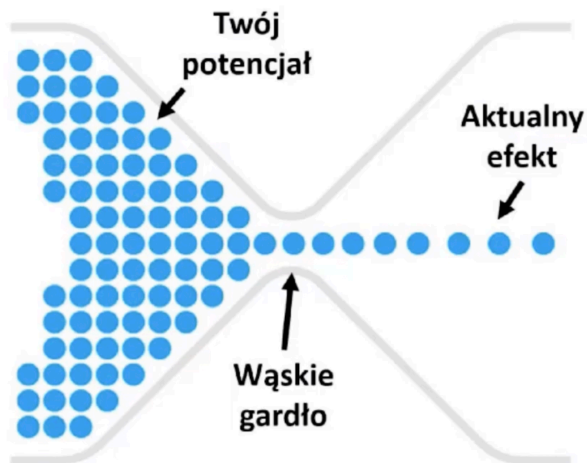


Potencjał

NARZĘDZIE 4

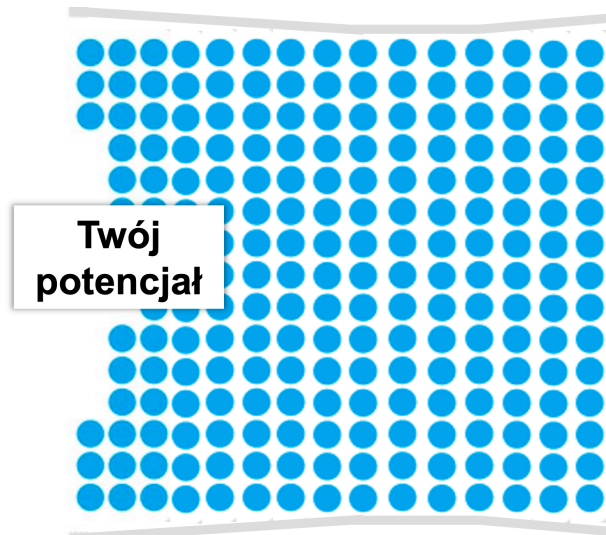


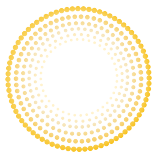
Każdy ma w swojej Istocie wielki potencjał, jednak jest on często niewolniony. Rozwój osobisty, zawodowy i duchowy, praca z sobą, zmienia obraz Ciebie samego i Twojego życia. Życie mamy jedno, więc czas byś poczuła siebie w pełni, swoje piękno, mądrość, talenty, to jak niezwykłą kobietą jesteś. Wszechświat daje nam wiele możliwości, jednak czy po nie sięgamy to już nasz indywidualny wybór. Choć wybór ten jest często zablokowany przez ograniczające przekonania, wewnętrzną krytykę i mechanizmy psychologiczne. Im bardziej uwolnisz swój potencjał, tym łatwiej będzie Ci sięgnąć po Twoje plany i marzenia, osiągać Twoje cele. Twoje Ciało, Umysł i Dusza dają Ci ogromne możliwości, nie zwalczaj w sobie tego, co pragnie się zmaterializować.



ZMIANA, wymagająca pracy, prowadzi do:

- świadomości siebie samego, poczucie własnej wartości, wiary w siebie
- odkrycia własnych zasobów i talentów
- przepięknych Twoich życiowych doświadczeń
- wiedzy, poszerzenia własnych horyzontów
- nowych możliwości





Kim jestem

NARZĘDZIE 5



Teraz jest czas byś powróciła do ćwiczenia z pierwszej części Twojego coDziennika. Odpowiedz sobie w szczeroci na poniższe zagadnienia i pamiętaj każda praca zanim przyniesie efekty wymaga działania, regularności, zaangażowania i czasu.

**Kim jestem dziś?
Co o sobie dziś sędzę?**

Kim chcę się stać?

czas

**Jak dbam dziś o siebie?
Jak się rozwijam? Czy
rozwój zmierza w kierunku
mojego celu?**

**Czego potrzebuję by stać
się tą, o której marzę?
Co realnie zrobię?**

coDZIENNIK



Sfinansowano ze środków Fundacji ORLEN

