

ENERGIA

workbook

Instagram: @coaching_mozliwosci



Facebook: ocean.mozliwosci.

dominika.karczmarczyk

Ocean Możliwości – Coaching – Dominika Karczmarczyk
www.coachingmozliwosci.pl



Cześć! Jestem DOMINIKA KARCZMARCZYK

Cześć! Jestem Dominika – entuzjastka ludzkich możliwości. Fascynuje mnie odkrywanie potencjału w ludziach który na pozór jest ukryty. Uwielbiam kierowanie pytań, które pracują długo po sesji coachingowej i wspieranie ludzi w realizacji ich celów. Nieustannie sama też poszukuję rozwoju – uczę się na szkoleniach ale również sama prowadzę spotkania. Chętnie rozmawiam z ludźmi, by czerpać ogromną wiedzę płynącą z ich doświadczeń, którą później z przyjemnością wykorzystuję w pracy z moimi klientami.

CHCESZ MNIE POZNAĆ? ZAPRASZAM

Dominika@coachingmozliwosci.pl

www.coachingmozliwosci.pl

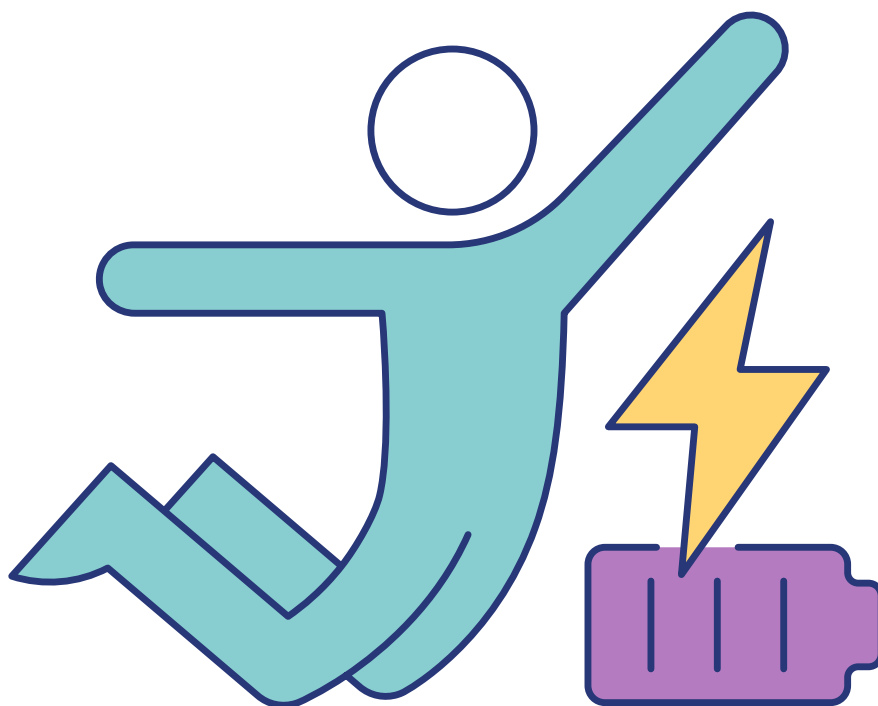
Instagram:
[@coaching_mozliwosci](https://www.instagram.com/coaching_mozliwosci)

Facebook:
[ocean.mozliwosci.](https://www.facebook.com/ocean.mozliwosci)
[dominika.karczmarczyk](https://www.facebook.com/dominika.karczmarczyk)

Ocean Możliwości - Coaching - Dominika Karczmarczyk
www.coachingmozliwosci.pl

CO ZROBIĆ BY MIEĆ WIECEJ ENERGII DO DZIAŁANIA?

Czy Twoim problemem jest to że ciągle nie masz siły? Masz wiele planów i celów ale nie możesz się za nie zabrać? Pisałam już o różnych możliwościach radzenia sobie z tym: o ustalaniu celów, o wymówkach, a ostatnio o procesie zmiany. Jeżeli starasz się działać i zmieniać te aspekty, a dalej coś nie wychodzi to może zarządzanie energią będzie tym czego potrzebujesz.



Energia o której mowa to nic innego jak chęć do działania. Jeżeli całe dni leżysz na kanapie i oglądasz seriale to naturalne, że Ci się nie chce. Nie zarządzasz swoją energią tylko upuszczasz ją takimi działaniami. W tym Workbooku mam dla Ciebie ćwiczenia na to by zarządzać swoją energią i realizować swoje plany!

Gotowy?



MOTYWACJA NA DZIŚ

Przeciętna osoba wkłada 25% energii i możliwości w pracę. Świat zdejmuję kapelusz dla tych, którzy dają z siebie więcej niż 50%, i staje na głowie dla tych niezwykłych dusz, które poświęcają 100%" – Andrew Carnegie.

CYKLE ENERGETYCZNE

Jeżeli bez problemu potrafisz określić kiedy jesteś najbardziej produktywny to przejdź od razu do punktu 3. Jeżeli potrzebujesz w tym małej pomocy to przygotowałam dla Ciebie ćwiczenie które pomoże Ci określić kiedy najlepiej Ci się działa.

1

Przypomnij sobie sytuacje kiedy ostatnio nie udało Ci się zrobić nic produktywnego. Kiedy w ciągu dnia zaczął się ten stan? Czy były jakieś oznaki tego? Czy były jakieś okoliczności które to spowodowały? Zjedzenie obiadu, odcinek serialu, ciężki dzień w pracy? Rozpatruj tydzień roboczy oddzielnie jeżeli pracujesz i weekend oddzielnie. Zapisz na tej podstawie pory dnia, okoliczności w których ciężko Ci się zmobilizować do działania.

1

2

3

4

2

Teraz przypomnij sobie wszystkie sytuacje w których zmobilizowałeś się do działania? Jak to się zaczynało? Jakie myśli się pojawiły? Jakie bezpośrednie sytuacje to poprzedzały? Zastanów się o jakiej porze dnia najbardziej lubisz działać? Zastanów się jak to się dzieje że udaje Ci się zmobilizować do działania? Zapisz teraz wszystkie pory, sytuacje które cechują się działaniem.

1

2

3

4

3

Wypisz teraz 4 nowe zasady które wprowadzisz. Zapisz w jaki sposób możesz poznać że spada Ci energia i co możesz z tym zrobić. Zapisz kiedy najlepiej Ci się pracuje, jaka pora jest dla Ciebie najlepsza. Zapisz jakie wcześniejsze działania i myśli prowadzą do Twojej produktywności. Działania które obniżają Twoją produktywność zapisz jako te na które starasz się poświęcać tylko wyznaczoną ilość czasu.

1

2

3

4

ŚWIADOME PRZERWY

Łatwo się zmęczyć jeśli w ogóle nie odpoczywasz. Zapisz 5 rzeczy które możesz robić podczas przerwy. Przerwa rozumiana jest tutaj jako przerwa w działaniu lub pracy – czas na doładowanie się. Więc żeby się doładować nie zaczynaj przeglądać Facebooka. To wcale nie pomoże Twojej głowie odpocząć. W czasie przerwy masz podbić swoją energię. Zrób kilka przysiadów, pajacyków, idź szybkim marszem po kawę, wyjdź na dwór na dwie minuty i tam zrób mały spacer. W głowie za to myśl właśnie że kumulujesz energię. Zapisz 4 sposoby na przerwy a poniżej opisz w jakich sytuacjach możesz z tego korzystać.

1

2

3

4

5

ZDROWE NAWYKI ŻYWIENIOWE

Jedzenie to Twoje paliwo więc jak chcesz mieć energię przyjrzyj się temu co jesz, kiedy jesz i jak to wpływa na Twoją energię. Czy rzeczywiście Ci jej dodaje czy Ci jej odbiera?

PYTANIA *Twojego coacha*

Jak się czujesz po zjedzonym posiłku
w kontekście podejmowania działania?

1

2 Po jakim posiłku czujesz się najlepiej? Pełen sił?

Jakie masz odstępy między posiłkami?

3

JAKOŚĆ SNU

Przez kolejne 3 dni zapisuj ile spałeś i jak się czujesz po przebudzeniu. Jak masz taką możliwość poeksperymentuj z ilością godzin snu, zobacz czy czujesz różnicę.

01.

02.

03.

04.

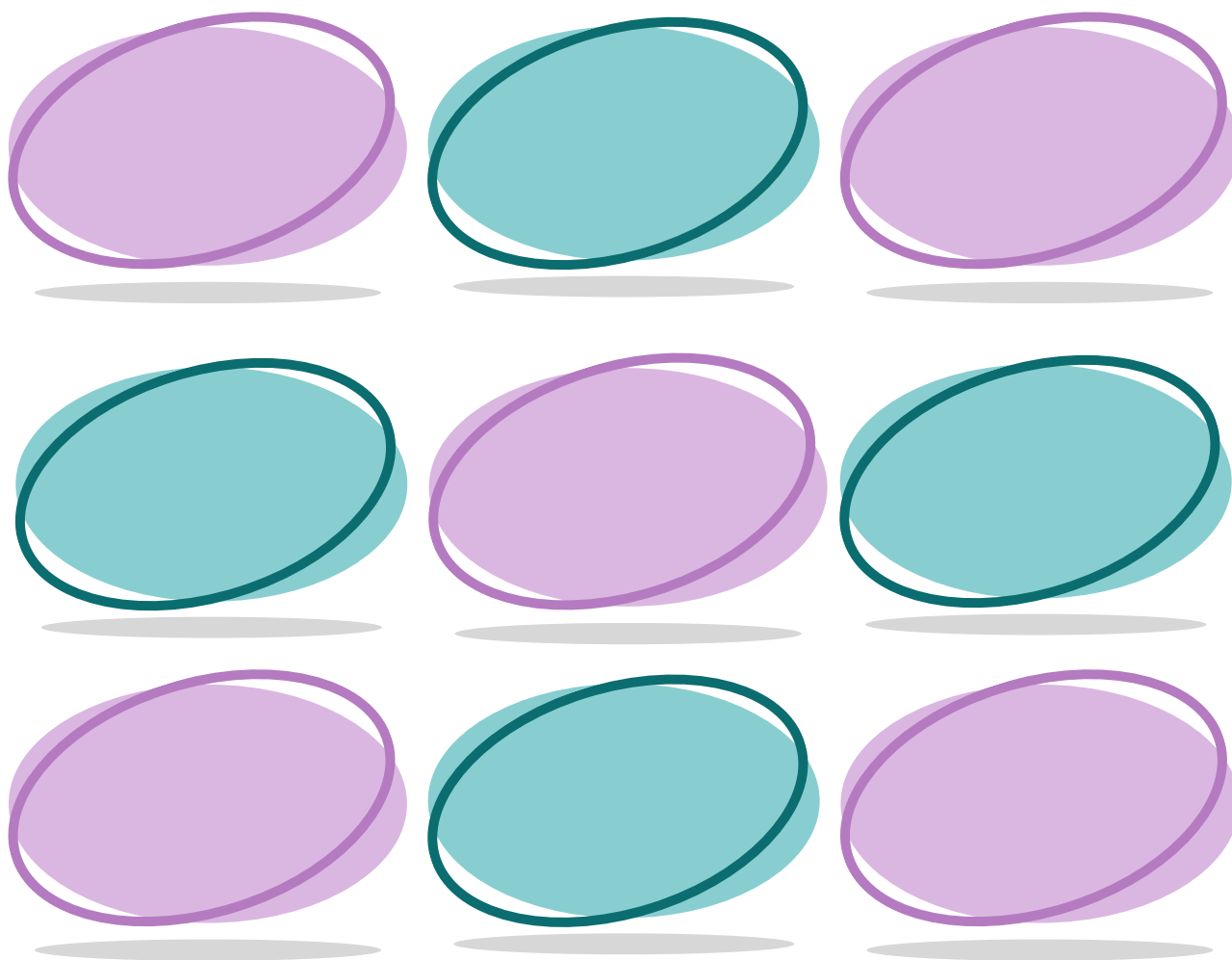
OGRANICZ NEGATYWNE WPŁYWY

Na Twoją energię ma wpływ Twoje dobre samopoczucie i ludzie którymi się otaczasz. Zastanów się teraz kto ma na Ciebie zły wpływ. Kto podkopuje Twoją pewność siebie oraz nie okazuje Ci wsparcia. Zastanów się w jakich sytuacjach tak się czujesz – być może jakiś rodzaj muzyki wywołuje u Ciebie mało wspierające myśli ? Zapisz osoby, rzeczy i sytuacje które to powodują. Niech to będzie lista tego czego będziesz starać się unikać.

LISTA

ĆWICZENIA FIZYCZNE

Zastanów się jaka aktywność fizyczna sprawia Ci najwięcej przyjemności? Wcześniej podczas omawiania przerw zachęcałam Cię do małej aktywności tutaj zapraszam żebyś zastanowił się co możesz robić żeby więcej się ruszać. Ruch jest konieczny by podbić swój poziom energii. Jeżeli zaczniesz rano ćwiczyć, może się okazać że będziesz znacznie bardziej produktywny bo Twoja energia już od rana będzie podbita. Wypisz 9 pomysłów na aktywności.



Teraz z tych 9 propozycji wybierz jedną którą wykonasz jeszcze w tym tygodniu oraz drugą którą wprowadzisz w chociaż minimalnym stopniu codziennie. Zapisz je poniżej.



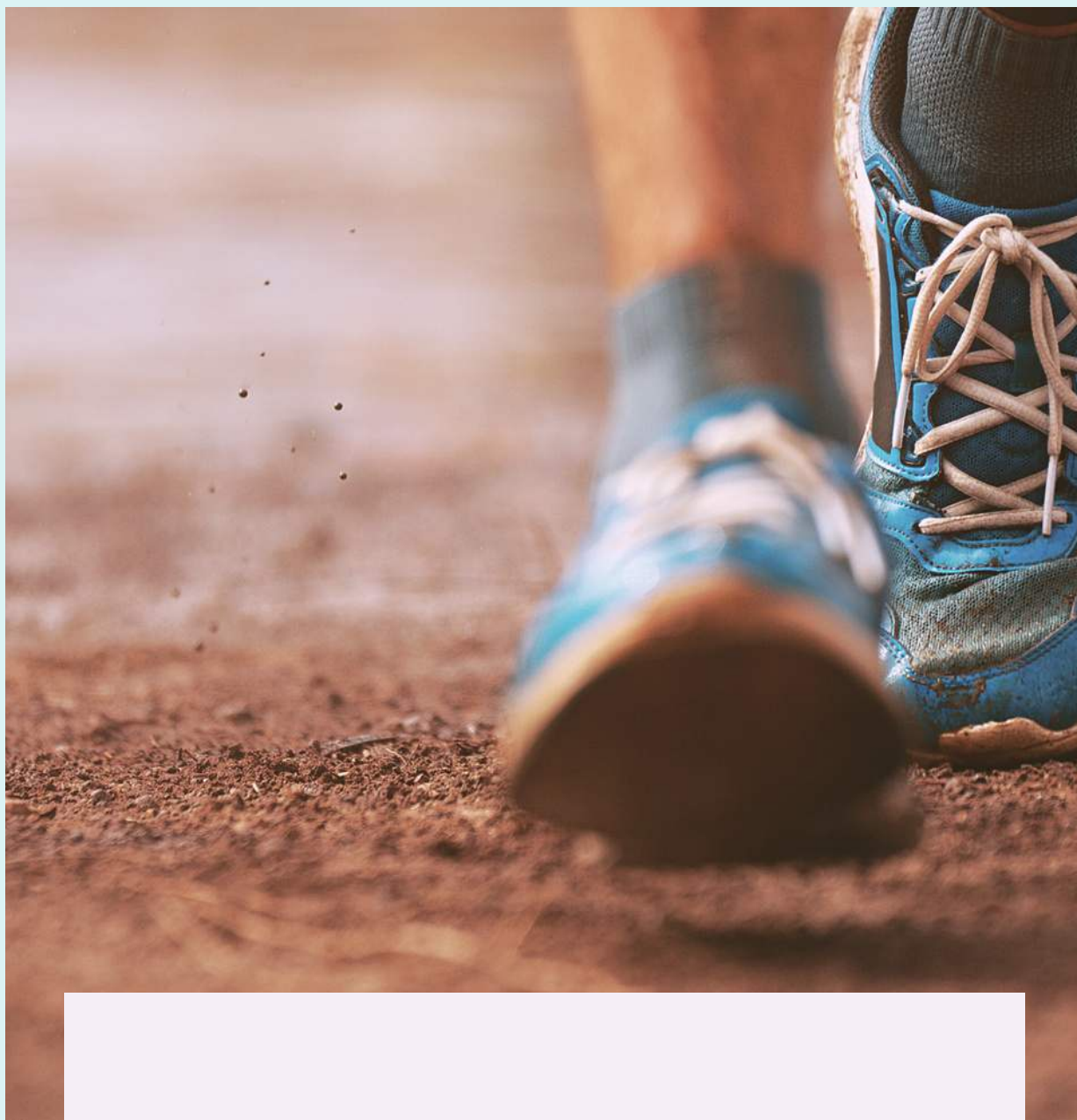
JAKIEJ ZMIANY CHCESZ DOKONAĆ?

Zastanów się teraz nad trzema zmianami w swoim życiu których najbardziej chcesz dokonać. Pomyśl czego już kilka razy próbowałeś i się nie udało. Zastanów się co chcesz zmienić by móc mieć życie takie o jakim marzysz. Zapisz te trzy zmiany które są dla Ciebie ważne.

01.

02.

03.



ENERGIA ZACZYNA SIĘ W GŁOWIE...

... zacznij myśleć że każde kolejne
podjęte działanie - łąduje Twoją
wewnętrzną baterię



POTRZEBUJESZ WIĘCEJ INSPIRACJI LUB WSPARCIA?

Mam nadzieję że podobały Ci się ćwiczenia jakie dla Ciebie przygotowałam i że już wiesz jak zarządzać swoją energią! Jeżeli potrzebujesz w tym temacie pomocy, to chętnie umówię się z Tobą na pierwszą bezpłatną sesję coachingową – porozmawiamy w jakim kierunku chcesz się rozwijać i możliwości jakie mogę Ci zaoferować.

Ocean możliwości to wyjątkowy warsztat w formie bloga.

W poniedziałek w mediach społecznościowych znajdziesz inspirujący cytat, we wtorek wpis na blogu z ćwiczeniem, natomiast w piątek artykuł z pogłębieniem wtorkowego tematu.

Dominika@coachingmozliwosci.pl

www.coachingmozliwosci.pl

Instagram:
[@coaching_mozliwosci](https://www.instagram.com/coaching_mozliwosci)

Facebook:
[ocean.mozliwosci](https://www.facebook.com/ocean.mozliwosci).
[dominika.karczmarczyk](https://www.facebook.com/dominika.karczmarczyk)

Ocean Możliwości - Coaching - Dominika Karczmarczyk
www.coachingmozliwosci.pl