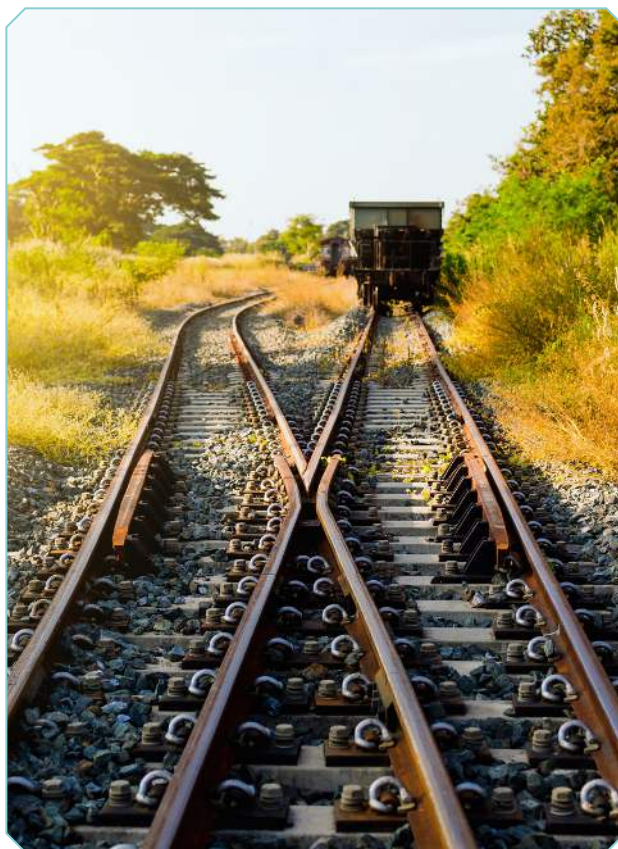


ZMIANA

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

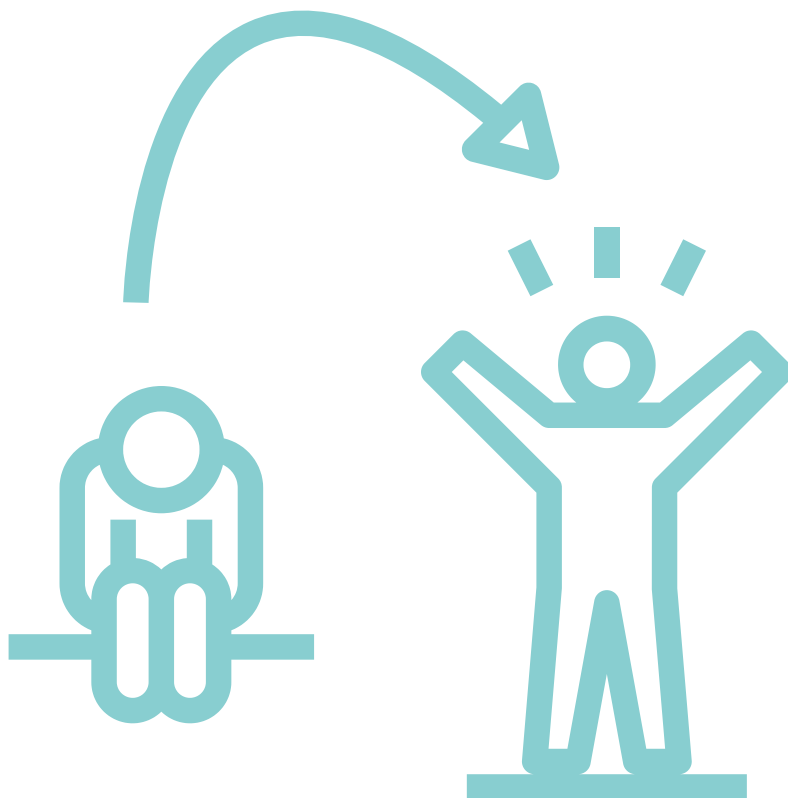
Instagram:
[@coaching_mozliwosci](https://www.instagram.com/coaching_mozliwosci)

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

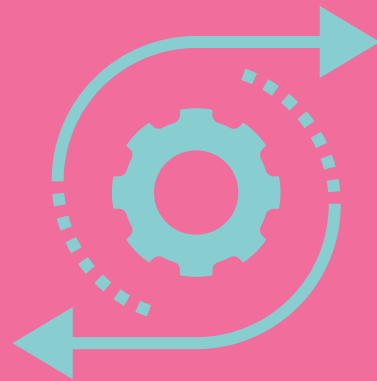
Ocean Możliwości - Coaching - Dominika Karczmarczyk
www.coachingmozliwosci.pl

JAK WPROWADZIĆ ZMIANĘ Z WSWOIM ŻYCIU?

Wiele osób regularnie stawia sobie cele, poszukuje motywacji, ale wciąż brak im rezultatów. Pomimo starań i chęci wciąż nie mogą przełamać niewidzialnej bariery. W tym workbooku chciałam zaprosić Cię do popracowania nad zmianą. Skupisz się na tym co dla Ciebie oznacza zmiana. Jakie masz myśli z nią związane i zbliżysz się do tego co Cię blokuje. Jestem zdania że każdy człowiek ma ukryty potencjał który może wydobyć.



Dzieje się tak z bardzo wielu przyczyn. To co możesz zrobić by odnaleźć w sobie pokłady tych możliwości to praca nad sobą. Ciągły wzrost. Czytając książki o tematyce rozwojowej, śledząc blogi i chodząc na szkolenia nie ma możliwości by nie zmieniać się. W tym procesie zmiany które powinieneś dokonać z czasem się po prostu objawiać. Dzisiaj chciałam się skupić na tym jak możesz rozumieć zmianę, co ona dla Ciebie znaczy i po co ona ci jest.



MOTYWACJA NA DZIŚ

"Zmiana jest odważniejsza niż każde tłumaczenie." – Aldous Huxley



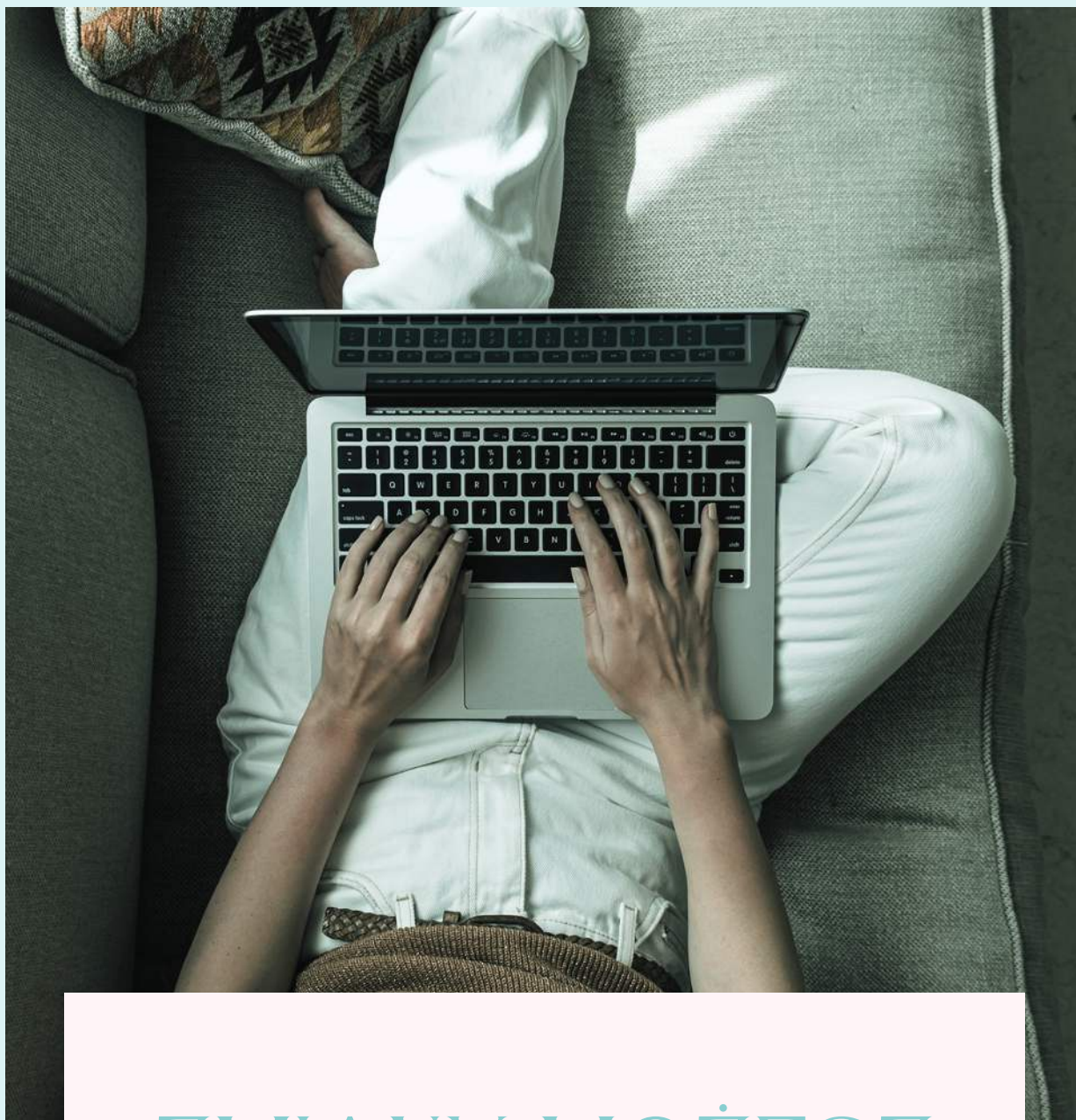
JAKIEJ ZMIANY CHCESZ DOKONAĆ?

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.



ZMIANY MOŻESZ DOKONAĆ...

... kiedy każda część Ciebie
będzie tego chciała

KROK 1

Zajmij się zmianą nad którą chcesz pracować. Zastanów się czy uważasz że to jest osiągalne? Czy wierzysz że można tą zmianę wprowadzić? Zapisz swoje przemyślenia poniżej w formie listu do przyjaciela w którym go przekonujesz że ta zmiana jest możliwa.



Handwriting practice lines consisting of 18 horizontal dotted lines.

KROK 2

Żeby przejąć kontrolę nad własnym życiem, a co za tym idzie i nad zmianą której chcesz dokonać, niezbędne jest przekonanie że to Ty i tylko Ty odpowiadasz za swoją zmianę. Ten krok możemy podzielić na trzy mniejsze które lepiej pomogą Ci zrozumieć jak to zrobić. Do każdego mniejszego kroku poniżej znajdź po 4 swoje argumenty za tym.

1

Czy musisz wprowadzić tą zmianę? Czy jest to absolutna konieczność czy tylko zachcianka? Dopiero w momencie kiedy będzie to coś koniecznego dla Ciebie znajdziesz motywację i siłę by to zmienić w swoim życiu. Podaj 4 powody dla których uważasz że ta zmiana jest konieczna w Twoim życiu.

1

2

3

4

2

Nie wystarczy tylko wiara że coś musi się zmienić. Żeby coś zmienić niezbędne jest przekonanie że to Ty musisz tej zmiany dokonać. Musisz spojrzeć na siebie jako na źródło zmiany, jak na osobę która tej zmiany może dokonać. Jak na osobę która ma wszystkie niezbędne kompetencje, narzędzia by ją wprowadzić w życie. Tu, teraz. Zapisz 4 argumenty że tak jest.

1

2

3

4

3

Musisz wierzyć, że właśnie Ty możesz dokonać tej właśnie zmiany. Konkretnie. Zadaj sobie pytanie czy wierzysz? Zastanów się teraz nad 4 argumentami które potwierdzają to że jesteś zdolny do tej zmiany. Mogą to być przekonania, myśli na temat życia lub cokolwiek innego co czujesz.

1

2

3

4

KROK 3

Zapraszam Cię teraz do spisania sytuacji, których masz dosyć w swoim życiu. Wypisz tylko to, co zmieni się kiedy wprowadzisz zmianę nad którą pracujesz do swojego życia. Ćwiczenie ma na celu wzbudzić w Tobie gotowość do zmiany poprzez skupienie się na negatywach obecnej sytuacji. Masz mieć dość tego jak jest by ruszyć naprzód.

LISTA

Czy masz tego dosyć w swoim życiu i jesteś gotowy
wprowadzić tą zmianę?





POTRZEBUJESZ WIĘCEJ INSPIRACJI LUB WSPARCIA?

Mam nadzieję że podobało Ci się ćwiczenie i że jest Ci teraz bliższa zmiana oraz jak jej dokonać! Tak samo możesz przeanalizować dwie kolejne zmiany. 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)