rekrutuj z pasją

PRACA Z UMYSŁEM

Workbook



ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SWOJE ŻYCIE

1 PRZEJĘCIE ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA PRZESZŁOŚĆ

Wróć do swojego dzieciństwa i okresu dorastania. Jakie przekonania lub schematy myślenia wyniosłaś, wyniosłeś z domu rodzinnego, które mogą obecnie wpływać na Twoje decyzje? Zapisz, co wyniosłaś, wyniosłeś z relacji z rodzicami i jak te wzorce kształtują twoje życie dzisiaj.

Zastanów się, czy wciąż obwiniasz swoich rodziców lub bliskich za to, kim jesteś dzisiaj. Jakie wzorce mogłaś, mogłeś przejąć?

Wypisz, co chcesz wybaczyć swoim rodzicom, rozumiejąc, że działali na miarę swoich możliwości i zasobów.

ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SWOJE ŻYCIE

ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SWOJE ŻYCIE

2 ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA DECYZJE I ICH KONSEKWENCJE

Wypisz trzy ważne decyzje, które podjąłaś, podjąłeś w swoim życiu. Zastanów się, jakie były ich konsekwencje. Czy te decyzje przyniosły efekty, jakich oczekiwałaś, oczekiwałeś?

Zastanów się, czy jesteś w pełni świadoma, świadomy, że to Ty jesteś odpowiedzialna, odpowiedzialny za te decyzje, czy może próbowałaś, próbowałeś zrzucić winę na innych lub okoliczności. Co byś zrobiła, zrobił inaczej, gdybyś mogła, mógł wrócić do tamtych momentów?

ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SWOJE ŻYCIE

ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SWOJE ŻYCIE

3 Opisz swoje relacje z mają i tatą z czasów dzieciństwa. Jakich smutków doświadczyłaś, doświaidczyłeś? Wypisz wszystkie oczekiwani, niespełnione obietnice, rozczarowania, cierpienia itp. Napisz gdzie odczuwałaś, odczuwaleś strach, ból, brak miłości?

Na końcu zadaj sobie pytanie: czy masz jakiekolwiek oczekiwania dzisiaj wobec swoich rodziców?

ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SWOJE ŻYCIE

ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SWOJE ŻYCIE

ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SWOJE ŻYCIE

ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SWOJE ŻYCIE

ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SWOJE ŻYCIE

4 PILNOWANIE STANÓW ENERGETYCZNYCH W CIĄGU DNIA

Aby wziąć odpowiedzialność za rezultaty, musimy wziąć odpowiedzialność za nasze czyny każdego dnia. Każda godzina naszego życia albo przybliża nas do realizacji naszych celów, albo ego ściąga nas w dół.

Odpowiedz sobie na pytanie: Co czujesz na swój temat?

ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SWOJE ŻYCIE

ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SWOJE ŻYCIE

Ustaw sobie przypomnienie w telefonie na każdy dzień, a może nawet kilka razy dziennie z pytaniem “Co teraz czuję?”. Naucz się zauważać, jakie emocje pojawiają się u Ciebie w ciągu dnia. To pierwszy krok do zmiany. Twoje działania są zawsze wynikiem tego, co utrzymujesz w umyśle na swój temat.

Notatki