



5 DNIOWE WYZWANIE

moje mocne strony, umiejętności i talenty

Dorota Kaszubowska

Self Care Coach

spotkania indywidualne online

517 290 711

@SILOWNIAUMYSLU



O mnie

Nazywam się Dorota Kaszubowska.

Z miłości i pasji do rozwoju osobistego jestem Coachem i trenerką mentalną.

Pracuję z Kobietami w obszarze dobrostanu i **#selfcare** czyli zatroszczenia się o siebie.

Pomagam Kobietom stawać się dla siebie numerem 1 bez wyrzutów sumienia.

Pracuję holistycznie w obszarze: umysł, dusza i ciało.

Uwielbiam pracę z umysłem, szalenie bliskie są mi afirmacje a także obszary związane z przekonaniami, marzeniami i nawykami.

Prowadzę sesje indywidualne, kursy, szkolenia, warsztaty.

Zapraszam Cię do odwiedzenia mnie na moich profilach w mediach społecznościowych.

@SILOWNIAUMYSLU

5 dniowe wyzwanie - rozkład jazdy

moje mocne strony, umiejętności i talenty

01

DZIEŃ 1 - poznaj swój typ osobowości;

02

DZIEŃ 2 - przyjrzyj się swoim umiejętnościom;

03

DZIEŃ 3 - zdefiniuj role jakie pełnisz w życiu, poznaj swoje mocne strony;

04

DZIEŃ 4 - odkryj talenty, z którymi idziesz przez życie;

05

DZIEŃ 5 - nie wystarczy wiedzieć, trzeba działać! Twoja osobista deklaracja.



Jeśli starasz się być wszystkim dla
wszystkich, to wszyscy mogą się
bez ciebie obejść.

Jeśli robisz jedną rzecz naprawdę
dobrze, stajesz się niezastąpiony.

— Regina Brett



Dzień 2

Od najmłodszych lat nauczyłaś się wykonywania bardzo wielu rzeczy, dlatego nie da się pominąć faktu, że masz ogromną wiedzę, doświadczenie, liczbę umiejętności i talentów, które z czasem jeszcze bardziej rozwinęłaś lub nadal rozwijasz.

Mamy tendencję do tego aby wiele z naszych umiejętności traktować jak coś oczywistego i często nie zwracamy na nie już nawet uwagi.

Dzisiaj chciałabym abyś przyjrzała się sobie i doceniła jak wiele potrafisz i jak wiele już osiągnęłaś w swoim życiu.

Sukces dla każdego może brzmieć zupełnie inaczej, każda z nas ma inne wartości, plany, cele i marzenia do realizacji których dąży. Dlatego na start **zaczniemy od Twojej definicji sukcesu.**

Dla mnie sukces to spokój wewnętrzny, akceptacja tego na co nie mam wpływu i jednocześnie życie na własnych zasadach i warunkach w obszarach na które mam realny wpływ.



Ćwiczenie 1

MOJA DEFINICJA SUKCESU

Dokończ zdanie, sukces dla mnie to...



Ćwiczenie 2

Wypisz listę min. 30 sukcesów jakie osiągnęłaś w swoim życiu

mogą to być sukcesy: osobiste, zawodowe, relacyjne

(np. ukończenie wymarzonych studiów, napisanie ebooka, zdanie prawa jazdy, przeczytanie książki po angielsku, stworzenie wspaniałej relacji z Partnerem itd.)



moje sukcesy

A series of horizontal dashed lines on a light pink background, intended for writing.



moje sukcesy

A series of horizontal dashed white lines on a light pink background, intended for writing.



moje sukcesy

A series of horizontal dashed white lines on a light pink background, intended for writing.



Ćwiczenie 3

Wybierz 3 sukcesy z których jesteś najbardziej dumna i odpowiedz na poniższe pytania.

SUKCES NR 1

Jakie umiejętności pomogły mi odnieść ten sukces?

Czego dowiedziałam się o sobie osiągając ten sukces?



Ćwiczenie 3

Wybierz 3 sukcesy z których jesteś najbardziej dumna i odpowiedz na poniższe pytania.

SUKCES NR 2

Jakie umiejętności pomogły mi odnieść ten sukces?

Czego dowiedziałam się o sobie osiągając ten sukces?



Ćwiczenie 3

Wybierz 3 sukcesy z których jesteś najbardziej dumna i odpowiedz na poniższe pytania.

SUKCES NR 3

Jakie umiejętności pomogły mi odnieść ten sukces?

Czego dowiedziałam się o sobie osiągając ten sukces?



Ćwiczenie 4

Wymień i wypisz na kartce papieru wszystkie swoje umiejętności i zdolności jakie uważasz, że posiadasz (ale nie mniej niż 30! serio, nie przestawaj póki nie wypiszesz minimum 30).

Podpowiedź jak zabrać się do tego zadania: zrób listę wszystkiego co regularnie robisz.

Bądź tak precyzyjna jak to tylko możliwe, przeanalizuj swój dzień minuta po minucie.

Oto kilka przykładów które sama wypisałam:

świetnie organizuję swój czas o poranku, komponuje smaczne i zdrowe koktajle, jestem punktualna, jestem spostrzegawcza, jestem uważna i empatyczna na potrzeby innych, mam ładny charakter pisma.

Uwaga na pułapkę!! To nie ma być lista życzeń jaka byś chciała być, spójrz na siebie obiektywnie: nie nazbyt optymistycznie ale też nie super bardzo krytycznie.



moje umiejętności

A series of horizontal dashed lines on a light pink background, intended for writing.



podsumowanie

Wierzę, że być może właśnie jesteś zaskoczona jak wiele umiejętności posiadasz i jak wiele w życiu już osiągnęłaś dzięki nim :)

Pamiętaj aby pielęgnować w sobie to co najlepsze i rozwijać swoje naturalne predyspozycje, dzięki temu będziesz w stanie się wyróżnić i z lekkością realizować to co jest dla Ciebie ważne.

Pobądź jeszcze z refleksjami, które przyjdą do Ciebie. Nie spiesz się z wnioskami, daj sobie czas i przestrzeń na to by na spokojnie poprzyglądać się miejscu, w którym jesteś i podziękować sobie za cały wkład który włożyłaś aby być tu i teraz.



dziękuję sobie za to, że...

A series of horizontal dashed lines on a light pink background, intended for writing a list of things to be grateful for.



miejsce na Twoje wnioski, notatki

A large rectangular area with a light pink background, containing ten horizontal dashed white lines for writing.



Gratulacje!

Właśnie ukończyłaś 2 dzień wyzwania!

W prezencie ode mnie otrzymujesz tapetę z afirmacją do pobrania.

<https://bit.ly/tapetadzien2>

PS. Docéń sama siebie za dobrze wykonane zadania :)

@SILOWNIAUMYSLU



Kontakt

Bądźmy w kontakcie

Dorota Kaszubowska
Self Care Coach

Telefon
517 290 711

Adres e-mail
czesc@silowniaumyslu-online.pl



[silowniaumyslu.online](https://www.facebook.com/silowniaumyslu.online)



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



www.silowniaumyslu-online.pl

@SILOWNIAUMYSLU