

MOC MARZEŃ workbook

Instagram: @coaching_mozliwosci



Facebook: ocean.mozliwosci.

dominika.karczmarczyk

Ocean Możliwości – Coaching – Dominika Karczmarczyk

www.coaching.szczecin.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@coaching.szczecin.pl

www.coaching.szczecin.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.coaching.szczecin.pl

JAK ZACZAĆ MARZYĆ?

instrukcja

Zapraszam do eksploracji! To ćwiczenie jest jak magiczna wyprawa w głąb własnej wyobraźni, specjalnie stworzone by oderwać się od codzienności i otworzyć drzwi do naszych najskrytszych marzeń. Często, w świecie pełnym obowiązków i zadań, trudno Ci oderwać się od racjonalnego myślenia. Tymczasem, Twoja wyobraźnia, Twoje marzenia, czekają, by się rozwinąć. To ćwiczenie nie ocenia oraz nie wymaga perfekcji. To swobodne podróżowanie po bezkresie abstrakcji, bez ograniczeń czy racjonalizmu. Tutaj nie ma poprawnych odpowiedzi ani błędów. To chwila dla Ciebie, by pozwolić sobie na niczym nieograniczoną eksplorację swoich myśli i marzeń. Zdarza się że przestajemy słuchać głosu naszej wyobraźni w natłoku codziennych obowiązków. To wyzwanie, by odważyć się spojrzeć w głąb swoich pragnień i oddać się tej wolności myślenia. Niech ta podróż pozwoli Ci na chwilę oderwać się od logicznej strony życia i zanurzyć w cudownym świecie marzeń. Gotowy na tę niezwykłą podróż? Pozwól swoim myślom na swobodne płynięcie i doświadcz wyjątkowej wolności wyobraźni!

MOTYWACJA NA DZIŚ

" Tylko, ci którzy widzą swoje marzenie, są w stanie je uchwycić " – John Maxwell

UWOLNIENIE

Pomyśl o swoim idealnym życiu za 20, 30 lat, gdzie chcesz być, co chcesz robić, co mieć – jak wygląda Twoja codzienność? Opisz wszystko co Ci przychodzi do głowy, nie zastanawiaj się i nie staraj układać zdań. Przelej swoje myśli po przeczytaniu tych pytań poniżej na papier.



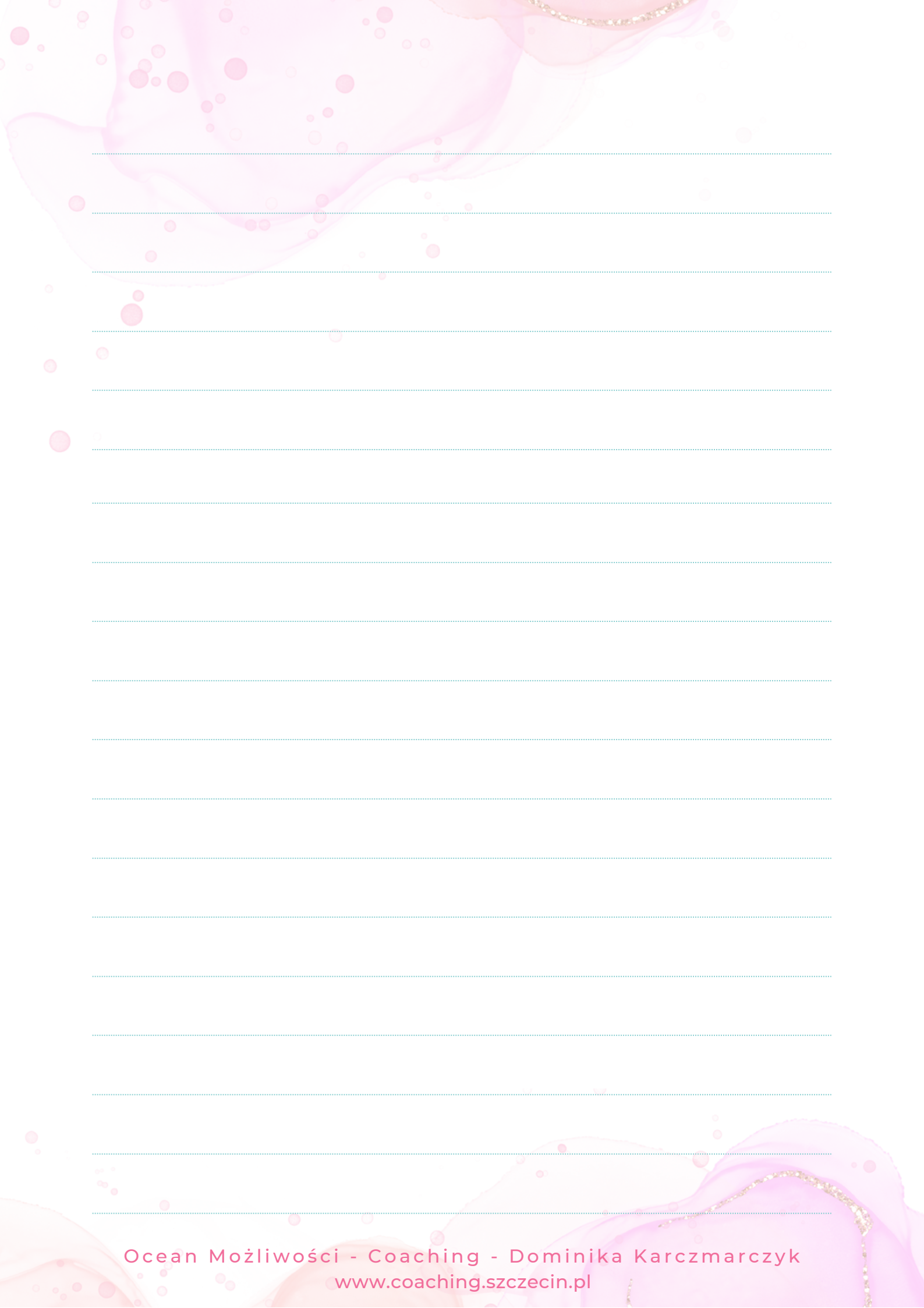
Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

WARTOŚCI

Po wyobrażeniu sobie swojego idealnego życia, idealnego dnia - zastanów się co jest dla Ciebie ważne? Co liczy się dla Ciebie kiedy masz to wszystko? Na co przeznaczasz energię, czas? Jakimi wartościami się kierujesz? Zapisz swoje przemyślenia.

OSOBOWOŚĆ

Zastanów się teraz jaki, jaka jesteś? Jakie masz cechy które są dla Ciebie wspierające? Jakie zachowania i nawyki pomagają Ci cieszyć się życiem? Co w Tobie sprawia że uśmiechasz się na myśl o tym? Zapisz swoje myśli. Pamiętaj by pisać jednym tchem, nie analizować i się nie zastanawiać.



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are 20 lines in total, evenly spaced from top to bottom.

LISTA

Zapraszam Cię teraz do wypisania swoich marzeń poniżej w punktach. Po prawej stronie znajduje się kolumna oznaczona na górze T - teraźniejszość i P - przyszłość. Zapisując swoje marzenie zastanów się czy masz to tu i teraz czy chcesz to mieć w przyszłości.

LISTA	T	P
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

LISTA marzeń

Przygotowałam dla Ciebie kilka pytań które pomogą dostrzec to co jest istotne w Twoich przemyśleniach.

P 1 Jakie 4 najważniejsze marzenia możesz określić?

Jakie najważniejsze 4 marzenia są zgodne z wartościami które chcesz mieć w przyszłości? **P 2**

P 3 Jakie 3 marzenia pomogą posiadać Ci wymarzone życie?

Pierwsza LISTA MARZEŃ

Zapisz teraz poniżej marzenia które są dla Ciebie ważne, podziel je na dwie grupy: marzenia główne i marzenia poboczne. Zapraszam Cię już teraz do podzielenia swoich marzeń by mieć wgląd w to co jest dla Ciebie naprawdę istotne.

MARZENIA GŁÓWNE

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

MARZENIA POBOCZNE

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>



POTRZEBUJESZ WIĘCEJ INSPIRACJI LUB WSPARCIA?

Mam nadzieję że podobało Ci się ćwiczenie i udało ci się określić nazwać swoje marzenia. Jeżeli potrzebujesz w tym temacie pomocy to chętnie umówię się z Tobą na pierwszą bezpłatną sesję coachingową, gdzie porozmawiamy na temat kierunku w jakim chcesz się rozwijać i możliwości jakie mogą ci zaoferować.

Ocena 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@coaching.szczecin.pl

www.coaching.szczecin.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.coaching.szczecin.pl