

# UCHWYCENIE PRAGNIENÍ

## workbook

Instagram: @coaching\_mozliwosci



Facebook: ocean.mozliwosci.

dominika.karczmarczyk

Ocean Możliwości – Coaching – Dominika Karczmarczyk

[www.coaching.szczecin.pl](http://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](mailto:Dominika@coaching.szczecin.pl)

[www.coaching.szczecin.pl](http://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](http://www.coaching.szczecin.pl)

# CZY WIESZ CZEGO CHCÉSZ?

*inspiracja*

Stworzyłam ten workbook z myślą o osobach które nie definiują oczywistości w swoim życiu. Jeżeli nie wiemy co dla nas oznacza odpoczynek to jak możemy odpocząć? Pierwsza myśl jaka przychodzi mi do głowy to odpoczynek rozumiany jako siedzenie na kanapie i odpoczywanie. Ale chyba nikt tak nie odpoczywa? Może odpoczywasz czytając ulubioną książkę, oddając się swojemu hobby, idąc na spacer? Zazwyczaj mówimy tutaj o odpoczynku psychicznym - to on jest trudny to uchwycenia. Kiedy jesteś zmęczony po bieganiu czy po siłowni to nie ma problemu żeby odpocząć. Usiąść na spokojnie i się zrelaksować, jest nam łatwiej zrozumieć czego nam potrzeba. Kiedy natomiast głowa Ci paruje, jesteś rozdrażniony to znacznie ciężiej o odpoczynek. Dlatego świadomość tego jak się możesz zregenerować pomoże Ci to osiągnąć. Będzie to szybka myśl "jestem zmęczona, ok to żeby odpocząć muszę się wybiegać, albo poczytać ulubioną książkę, mogę też oddać się pasjonującej grze na którą zazwyczaj nie masz czasu." Kiedy nauczysz się ze sobą obchodzić będziesz łatwiej uzyskiwać satysfakcję z życia i osiągać cele.





## MOTYWACJA NA DZIŚ

"Ludzie sukcesu są marzycielami, którzy uznali marzenie za coś zbyt ważnego, by zostawić je w świecie fantazji." – Earl Nightingale

# USTALANIE WŁASNYCH OCZEKIWAŃ

Przygotowałam dla Ciebie kilka rodzajów ćwiczeń. Uważam że to najlepsza forma pracy nad sobą. Zachęcam do podążania za moimi wskazówkami a w razie potrzeby możesz powtórzyć ćwiczenia dla innej uchwyconej potrzeby. Wiem że może kusić Cię, żeby tylko to przeczytać i odpowiedzieć sobie na to w myślach, ale słowa pisane mają moc. Będziesz mieć do czego wracać, będziesz mieć punkt odniesienia kiedy za jakiś czas podejdziesz do definiowania nieuchwytnego jeszcze raz.

I BELIEVE  
*in*  
my self

Jeżeli robisz coś dla siebie to angażuj się w to w pełni. Wtedy będziesz mieć rezultaty których potrzebujesz i które będą prowadzić Cię do realizacji własnych celów. Głęboko wierzę, że każdy człowiek jest stworzony do rzeczy wielkich, które może osiągnąć z przyjemnością i w zgodzie ze sobą. Nie chodzi tutaj o wielkie poświęcenia i o walkę każdego dnia. Dlatego daj sobie czas i przestrzeń na to żeby podejść do poniższych ćwiczeń ze spokojem i z wygospodarowanym czasem na to by wypełnić poniższe ćwiczenia.

# NIEZDEFINIOWANE

Zapraszam Cię teraz do spisania tego co do tej pory pragniesz, a nie jest przez Ciebie zdefiniowane. Jeżeli masz poczucie że chcesz spokoju, chcesz odpocząć, chcesz więcej zarabiać, chcesz zmienić pracę to zapisz to. Im więcej pomysłów tym lepiej.

## LISTA

# PYTANIA

## *Twojego coacha*

Przygotowałam dla Ciebie kilka pytań na temat tego co zapisałeś.  
Zapraszam do refleksji!

**1** Której z wypisanych rzeczy teraz najbardziej potrzebujesz?

---

---

---

---

Jak zmiana tego aspektu na Ciebie wpłynie? **2**

---

---

---

---

**3** Co stanie się łatwiejsze kiedy zaczniesz realizować tę potrzebę w swoim życiu?

---

---

---

---

# PYTANIA

## *Twojego coacha*

Czy realizacja wybranej potrzeby wpłynie na jakieś inne wcześniej wypisane?

4

---

---

---

---

5 Jaki jeden mały krok możesz zrobić dzisiaj by zbliżyć się do realizacji tej potrzeby?

---

---

---

---

Kiedy będziesz wiedzieć jak realizować tą potrzebę albo osiągniesz cel co stracisz?

6

---

---

---

---





# PYTANIA

## *Twojego coacha*

Jaki obszar w swoim życiu masz najbardziej zaopiekowany?

7

---

---

---

---

8 Ile czasu dziennie tygodniowo na to przeznaczasz?

---

---

---

---

Ile czasu chcesz przeznaczyć na zaspokojenie potrzeby którą określiłeś za najważniejszą?

9

---

---

---

---







A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are 18 lines in total, evenly spaced from top to bottom.



## POTRZEBUJESZ WIĘCEJ INSPIRACJI LUB WSPARCIA?

Mam nadzieję że podobało Ci się ćwiczenie i stworzyłeś wizję działania! 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@coaching.szczecin.pl](mailto:Dominika@coaching.szczecin.pl)

[www.coaching.szczecin.pl](http://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](http://www.coaching.szczecin.pl)