

# PRZEKONANIA

## 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)

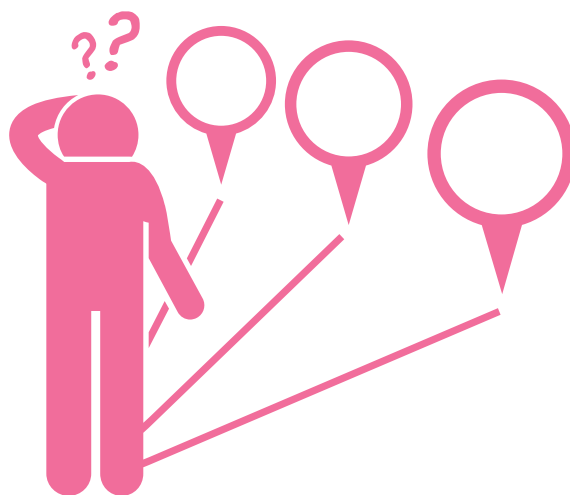
Facebook:  
[ocean.mozliwosci](https://www.facebook.com/ocean.mozliwosci)  
[dominika.karczmarczyk](https://www.facebook.com/dominika.karczmarczyk)

Ocean Możliwości - Coaching - Dominika Karczmarczyk  
[www.coaching.szczecin.pl](http://www.coaching.szczecin.pl)

# CZY WIESZ CZYM SĄ PRZEKONANIA?

*inspiracja*

Każdego dnia, wykonując różne zadania w ciągu dnia myślimy. Myśli biegną a my poświęcamy uwagę tylko niektórym z nich. Część z nich jest już w nas wbudowana, to nasze wyjaśnienia tego co nas otacza. Przekonania determinują to jakie decyzje podejmujemy, to co robimy, co osiągamy i jak w konsekwencji wygląda nasze życie. Co więcej to w zależności od tego jakie masz przekonania będzie zależeć to czy będziesz szczęśliwy i czy będzie miłość w Twoim życiu. To jakie masz przekonania kształtuje to kogo spotkasz na swojej drodze. To właśnie przekonania pozwalają Ci lub nie pozwalają sięgać po to czego pragniesz i realizować się na płaszczyznach Twoich zainteresowań. Kiedy to wiesz możesz spojrzeć na przekonania jako na potężną część Twojej osobowości którą możesz ukształtować. Chcę Cię zaprosić do ćwiczeń dzięki którym znajdziesz, zdefiniujesz i zmienisz swoje przekonania. Kiedy znajdziesz przekonanie którym kierujesz się w życiu, warto sprawdzić czy jest ono dla Ciebie wspierające. Czy może to właśnie ta myśl która zawsze szepcze Ci do ucha że to nie jest dla Ciebie?





## MOTYWACJA NA DZIŚ

“Gdy zmienisz sposób w jaki patrzysz na rzeczy, rzeczy na które patrzysz się zmieniają.” – Tony Robbins





# CZY WIESZ CO CI SŁUŻY?

Właśnie jesteś po refleksji nad swoim życiem, miałeś okazję przyjrzeć się swoim myślom, przekonaniom w sytuacjach trudnych i dobrych. Teraz pora się zastanowić które z nich Cię wspierają? Które z nich Ci pomagają?



Wyobraź sobie że Twoje przekonania to ludzie wokół Ciebie. Zastanów się którzy pomagają Ci się rozwijać, spełniać marzenia, motywują Cię do pełniejszego życia? A którzy Ciągle stają ci na drodze, ściągają w dół i podkopują pewność siebie? To wszystko ma znaczenie, najlepiej rozważaj każde z przekonań na kilku sytuacjach - przyjemnych i tych mniej przyjemnych. Na wcześniejszych stronach z listami, gdzie miałeś okazję wypisywać swoje przekonania była jedna dodatkowa kolumna podpisana "wsparcie". Przeanalizuj teraz te przekonania pod kątem kilku sytuacji aby określić czy to przekonanie jest przekonaniem które Cię wspiera. Wpisuj "tak" lub "nie" w zależności jak czujesz.

# PYTANIA

## *Twojego coacha*

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

**1** Które z wypisanych przekonań najbardziej cię zaskoczyło?

---

---

---

---

Które przekonanie było ci najtrudniej zakwalifikować jako wspierające lub nie? **2**

---

---

---

---

**3** Które przekonanie masz najbardziej świadome?

---

---

---

---



# PYTANIA

## *Twojego coacha*

Z którego przekonania najbardziej korzystasz? **4**

---

---

---

---

**5** Z którego przekonania jesteś dumny?

---

---

---

---

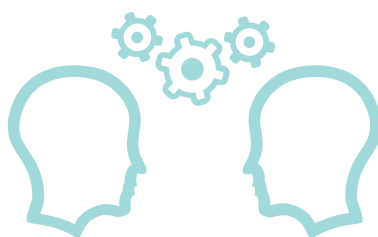
Które przekonanie jest zgodne z Twoimi wartościami? **6**

---

---

---

---



# WSPIERAJĄCE

Wybierz teraz 3 najbardziej wspierające cię przekonania! Zastanów się które z nich służą Ci w życiu najbardziej, które są przydatne i z których chcesz najwięcej korzystać. Jeżeli nie masz takich jeszcze w swojej kolekcji to możesz właśnie teraz warto je stworzyć i zapisać. Poza przekonaniem zapisz ten rodzaj sytuacji w jakiej chcesz korzystać z tego przekonania. Do dzieła!

01.

02.

03.

# PRZESZKADZAJĄCE

Wybierz 3 przekonania które najbardziej Ci przeszkadzają. Wybierz te które najsilniej wpływają na Ciebie i Cię ograniczają. Pomyśl o sytuacjach w których kierowały Twoim życiem. Następnie przekreśl je i zapisz niżej na nowo sytuację w taki sposób jakbyś chciał się teraz – będąc w niej jeszcze raz – zachować.

01.

02.

03.



## POTRZEBUJESZ WIĘCEJ INSPIRACJI LUB WSPARCIA?

Mam nadzieję że podobało Ci się ćwiczenie i uświadomiłeś sobie swoje przekonania oraz obaliłeś te ograniczające! 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)