



ŚWIADOMOŚĆ I STRUKTURA

Mini —————  —————
PRZEWODNIK
PO ŚWIADOMEJ ZMIANIE

—————  —————
Aneta Maria Józwiak

Seria „Sercem pisane...”



Pierwszy krok do siebie

Mini workbook oparty na metodzie

„Świadomość i Struktura”

Aneta Maria Jóźwiak

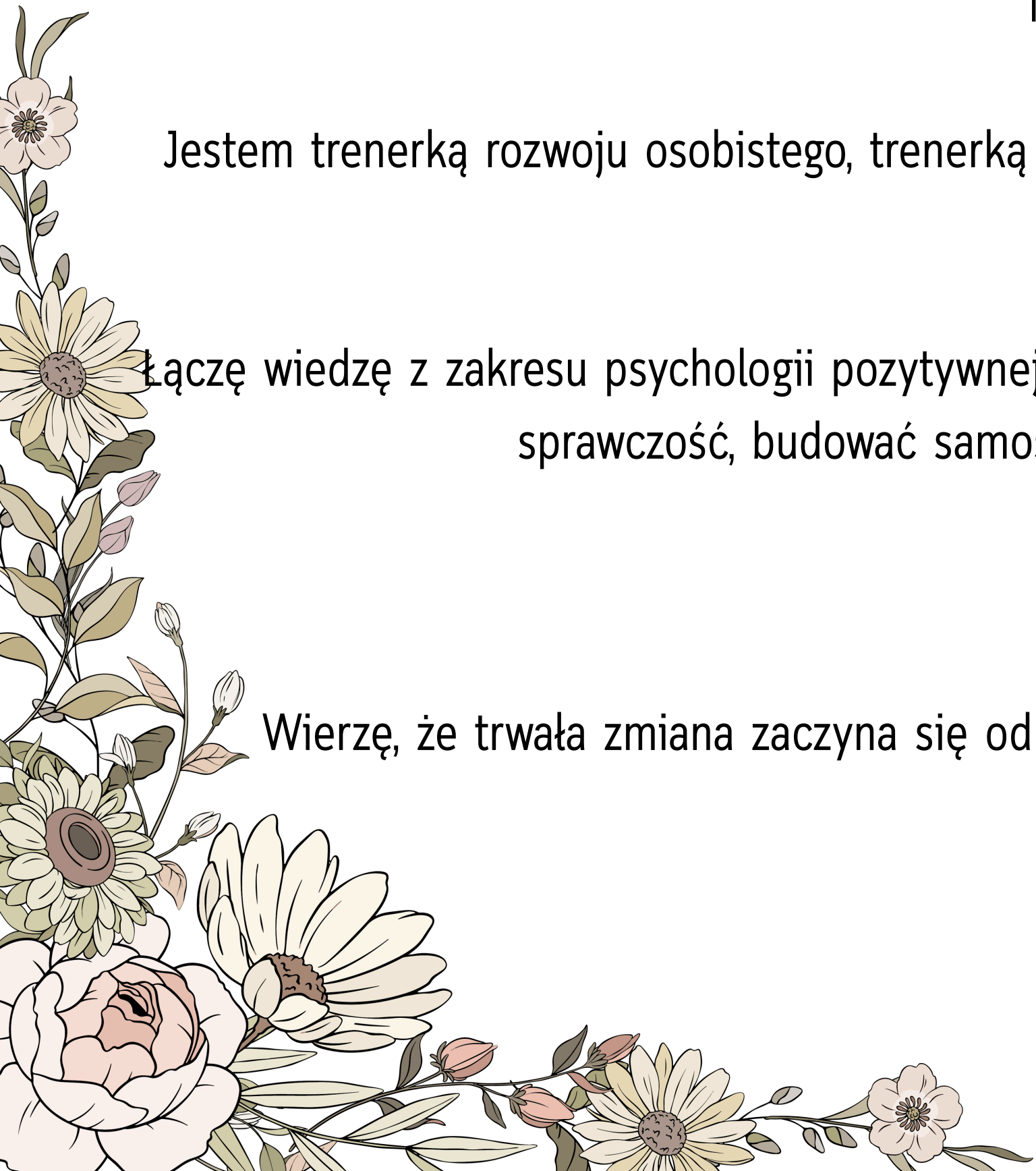
O autorce

Nazywam się Aneta Maria Józwiak.

Jestem trenerką rozwoju osobistego, trenerką umiejętności psychospołecznych i twórczynią autorskiej metody „Świadomość i Struktura”.

Łączę wiedzę z zakresu psychologii pozytywnej z wieloletnim doświadczeniem pracy z ludźmi, pomagając kobietom odzyskiwać sprawczość, budować samoświadomość i odważnie tworzyć nowy rozdział swojego życia.

Wierzę, że trwała zmiana zaczyna się od zatrzymania, zrozumienia siebie i podjęcia pierwszego świadomego kroku.



Witaj

Dziękuję, że jesteś.

Jeżeli trzymasz ten materiał w dłoniach, to znaczy, że zrobiłaś już pierwszy krok – zatrzymałaś się, aby poświęcić chwilę sobie.

Żyjemy w świecie pełnym pośpiechu i obowiązków. Często troszczymy się o wszystkich wokół, zapominając o własnych potrzebach. Tymczasem każda trwała zmiana zaczyna się od jednego prostego momentu – od zatrzymania i zadania sobie pytania: „Jak naprawdę się czuje?”

Ten mini workbook jest zaproszeniem do takiego właśnie spotkania ze sobą.

Nie szukaj idealnych odpowiedzi. Wystarczy szczerść wobec samej siebie.



Ćwiczenie 1

Gdzie jestem dzisiaj?

Oceń od 1 do 10:

Spokój

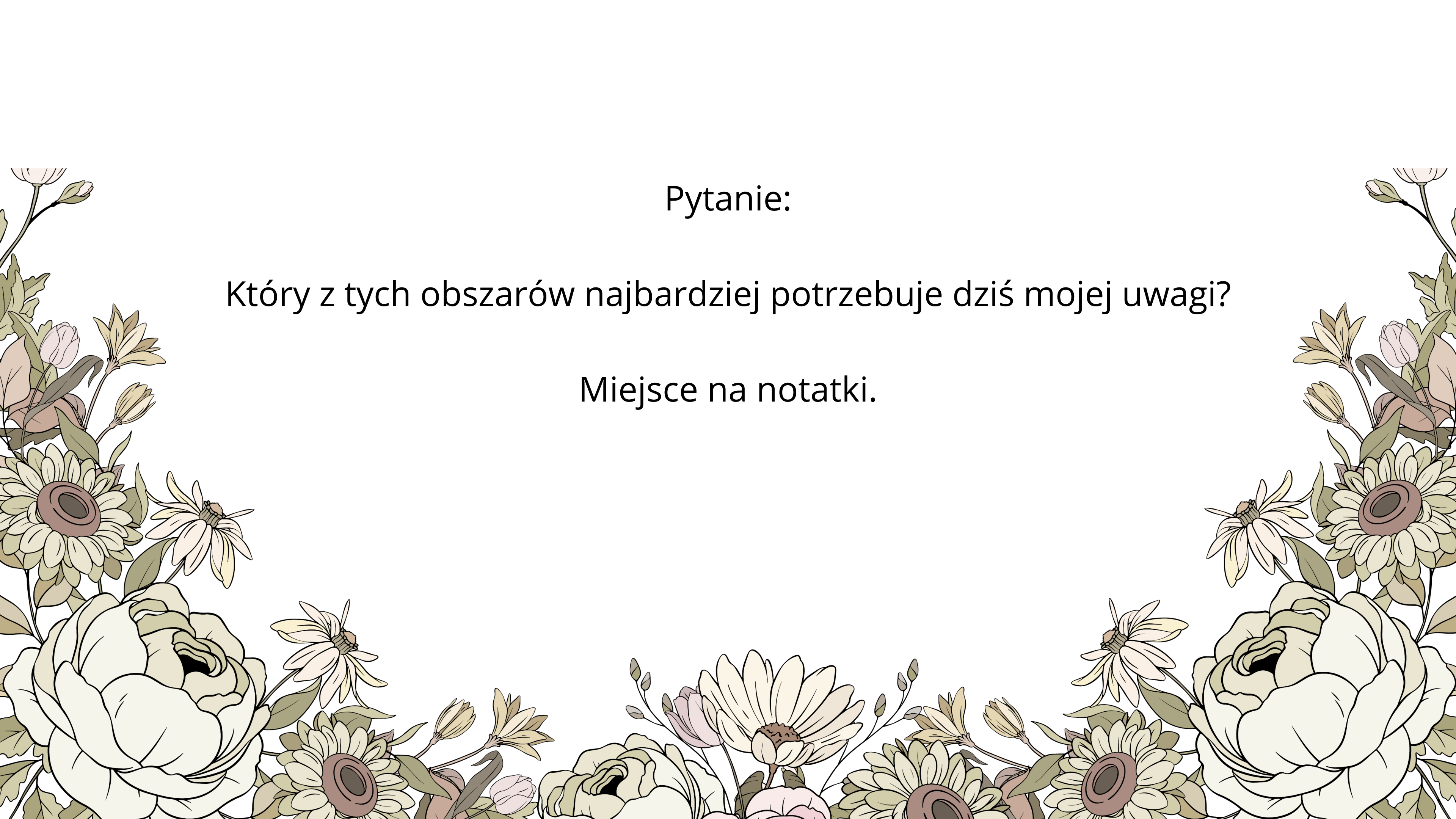
Energia

Radość życia

Poczucie wpływu

Zaufanie do siebie



A decorative floral border surrounds the text. It features large, stylized white and cream-colored roses with dark brown centers, interspersed with smaller daisies and buds. The flowers are rendered in a soft, painterly style with delicate outlines and subtle shading.

Pytanie:

Który z tych obszarów najbardziej potrzebuje dziś mojej uwagi?

Miejsce na notatki.



Świadomość nie polega na ocenianiu siebie.

Polega na zauważaniu.

To właśnie od uważności zaczyna się każda zmiana.

Nie możesz zmienić tego, czego nie widzisz.

Ale możesz zmienić wszystko, co odważysz się zobaczyć.

Wewnętrzny spokój nie pojawia się wtedy, gdy życie staje się łatwiejsze.
Pojawia się wtedy, gdy przestajesz walczyć ze sobą.



Ćwiczenie 2

Mój krąg wpływu

Mam wpływ na:

.....

Nie mam wpływu na:

.....

Mój pierwszy świadomy krok będzie:

.....

Świadomość nie zmienia życia.
Zmienia je decyzja podjęta z poziomu świadomości.

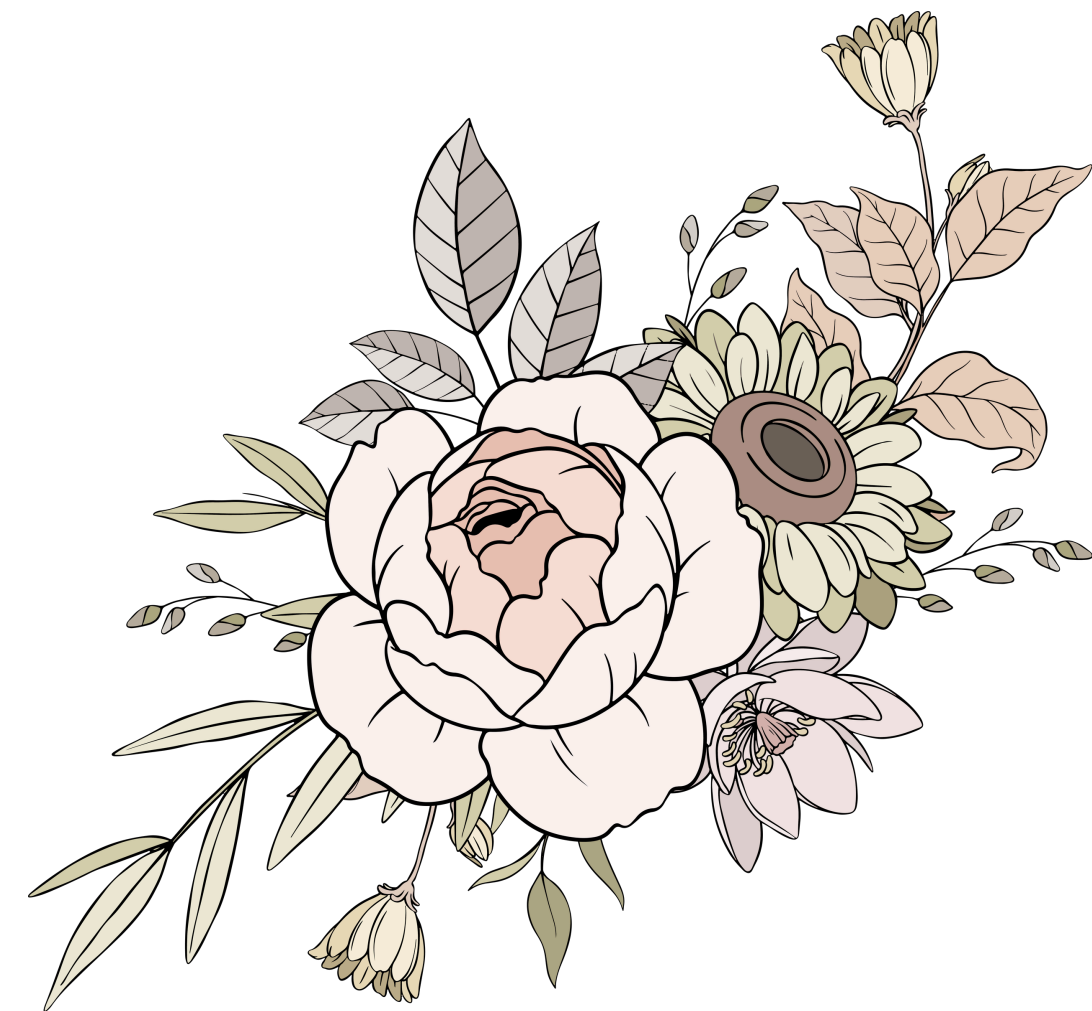


Jednym z największych odkryć psychologii jest to, że nie zawsze możemy zmienić okoliczności.

Zawsze jednak możemy wpływać na sposób, w jaki na nie odpowiadamy.

To właśnie tutaj rodzi się sprawczość.

*Odwaga nie polega na tym, że się nie boisz.
Odwaga polega na tym, że idziesz mimo lęku.*



Ćwiczenie 3

Moje zasoby

Jestem dumna z...

.....

Ludzie cenią we mnie...

.....

Największą siłę pokazałam wtedy, gdy...

.....

Zatrzymaj się

Nie musisz znać wszystkich odpowiedzi.

Nie musisz wszystkiego naprawiać.

Nie musisz przyspieszać.

Czasem największym krokiem jest pozwolić sobie na chwilę ciszy.





Co dalej?

Jeżeli czujesz, że ten materiał poruszył w Tobie coś ważnego, to potraktuj go jako początek.

Pełny przewodnik „Świadomość i Struktura” prowadzi przez kolejne etapy świadomej zmiany. Znajdziesz w nim więcej refleksji, praktycznych ćwiczeń oraz narzędzi, które pomogą Ci lepiej zrozumieć siebie, odzyskać sprawczość i budować życie w większej zgodzie ze sobą.

To przewodnik, do którego możesz wracać zawsze wtedy, gdy będziesz potrzebowała zatrzymać się i spojrzeć na swoje życie z nowej perspektywy.

Na zakończenie

„Nie musisz widzieć całej drogi. Wystarczy, że zrobisz pierwszy świadomy krok.”

Dziękuję, że pozwoliłaś mi towarzyszyć Ci przez te kilka stron.

Życzę Ci odwagi, spokoju i zaufania do siebie. Wierzę, że większość odpowiedzi, których szukasz, już w Tobie jest.

Z serdecznością

Aneta Maria Józwiak

*Każdy świadomy wybór
jest małym zwycięstwem nad dawnym schematem.*



A gdyby tak na chwilę się zatrzymać...

Nie tylko zwolnić samochód.

Nie tylko odłożyć telefon.

Naprawdę się zatrzymać.

Usiąść na ławce w parku, na tarasie, w ogrodzie albo po prostu pod drzewem.

Posłuchać, jak wiatr delikatnie porusza liśćmi.

Poczuć zapach ziemi po letnim deszczu.

Przyjrzeć się kwiatom, które właśnie teraz kwitną najpiękniej.

Dotknąć dłonią kory drzewa, zanurzyć stopy w trawie, zamknąć oczy i przez chwilę po prostu... być.

Lato daje nam coś wyjątkowego. Nie tylko słońce i dłuższe dni. Daje nam tysiące małych chwil, które bardzo łatwo przeoczyć, gdy ciągle się spieszymy.

A może właśnie w jednej z takich chwil czeka odpowiedź, której od dawna szukasz?

Może warto dziś podarować sobie kilka minut uważności. Bez planu. Bez obowiązków. Bez poczucia, że trzeba zrobić jeszcze coś więcej.

Czasem największym prezentem, jaki możemy sobie dać, jest własna obecność.

 **A Ty... kiedy ostatnio naprawdę zatrzymałaś się i poczułaś lato wszystkimi zmysłami?**



Nie musisz widzieć całej drogi. Wystarczy, że zobaczysz następny krok.



Ten przewodnik powstał dla kobiet, które są gotowe
zatrzymać się, spojrzeć na siebie z czułością
i świadomie stworzyć nowy rozdział życia.

Znajdziesz tu refleksje, pytania, ćwiczenia
i inspiracje, które pomogą Ci odnaleźć
wewnętrzną siłę, jasno określić kierunek
i budować życie, w którym czujesz spokój,
satysfakcję i poczucie wpływu.

Twoja zmiana zaczyna się tutaj.



ISBN 978-83-123456-0-1

