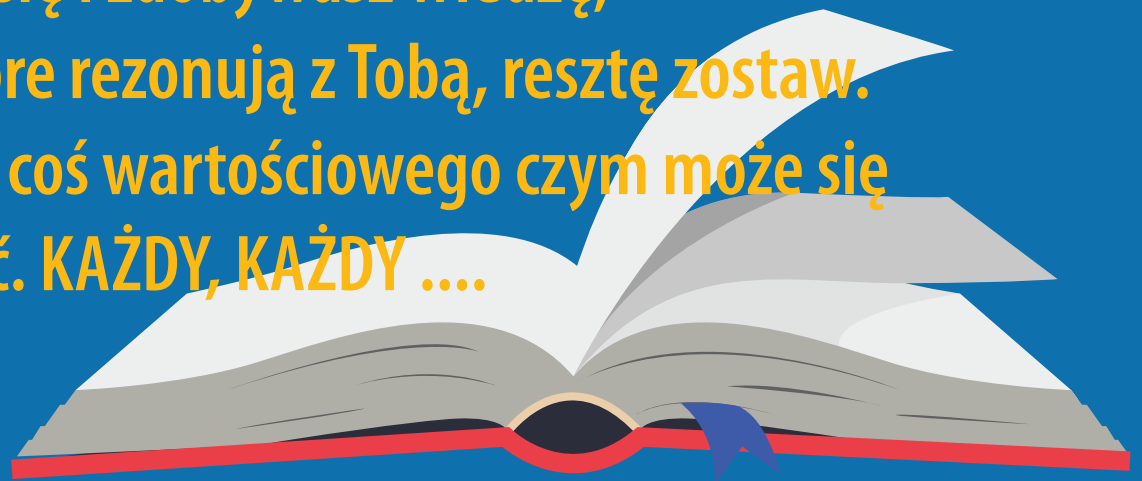


TRZYMAJ SIĘ SIEBIE, CZAS ZMIANY JAK ZACZYNA SIĘ ZMIANA?



- Czym jest zmiana dla Ciebie?
- Po czym poznasz, że czas na zmiany ?
- Skąd się bierze opór przed zmianą?
- Jak zniwelujesz swój opór i wejdiesz w zmianę.

Nikt nie zna całej PRAWDY.
Kiedy uczysz się i zdobywasz wiedzę,
“weź” te elementy , które rezonują z Tobą, resztę zostaw.
Jednak , każdy z nas ma coś wartościowego czym może się
podzielić. KAŻDY, KAŻDY



- Czym jest zmiana?
- Czy rzeczywiście jesteśmy gotowi na zmiany?
- Dlaczego boisz się zmiany?
- Kiedy jesteś gotowy na zmianę?
- Kiedy **NAPRAWDĘ WCHODZISZ** w zmianę?



STREFA KOMFORTU

NIKT NIE LUBI WYCHODZIĆ ZE
STREFY KOMFORTU - BO I PO CO?

TO CO MAMY DO OPUSZCZENIA TO
STREFA LĘKU !!!

Nie lubimy zmiany.
Ego dąży do utrzymania status quo.
Podejmujemy zmiany, kiedy koszty
trzymania się starego są wyższe od
domniemanego „ryzyka” zmiany.

Po czym poznasz, że czas na zmiany?

Twoje ciało, emocje dużo wcześniej dają Ci znać, że pora na zmiany. Po czym możesz to poznać:

- Czujesz znudzenie, zmęczenie, apatię.
- Robisz się nerwowy „bez powodu”.
- Osiągnięcie tych samych wyników kosztuje Cię więcej wysiłku, energii, nie przynosi radości, satysfakcji.
- Miewasz wręcz fizyczne symptomy bóle, stany chorobowe, podupadasz na zdrowiu.
- Następują serie niepowodzeń i piętrzą się przeszkody (nawet w drobnych kwestiach np. trudności z zakupem prostych rzeczy).



**ZASADA WEJŚCIA W ZMIANĘ
A HUY TAM..." :))))))))))))))**

ĆWICZENIE

Jak wyglądają teraz Twoje :
relacje, związki, kariera/ praca zdrowie,
rozrywka, hobby, realizacja własnych celów

Czy możesz teraz wyobrazić sobie życie, jako fale energii,
częstotliwości?

Jakimi falami są poszczególne składowe twojego życia?
Co wyczuwasz?



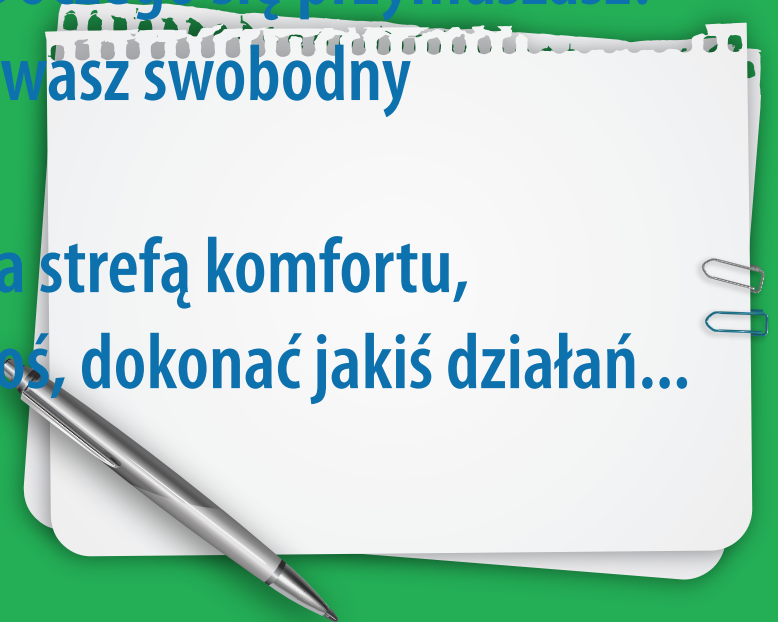
ĆWICZENIE CD - 4 KARTKI

Na 1 – szej kartce wypisz te obszary, w których zbyt kurczowo się czegoś trzymasz, unikasz, uciekasz, lub inne osoby nadmiernie wpływają na Twoje decyzje.

Na 2 – giej kartce – wypisz te sfery swojego życia, w których odczuwasz znudzenie, nijakość, nie możesz sobie znaleźć miejsca. W jakich obszarach czujesz się wyczerpany?, Dlaczego się przymuszasz?

Na 3 – ciej Zauważ też te obszary, gdzie odczuwasz swobodny przepływ energii, angażujesz się, działasz.

Na 4 – tej zapisz też obszary nieznane, te poza strefą komfortu, w które chcesz uczynić jednak krok, zmienić coś, dokonać jakiś działań...



Prawo najmniejszego wysiłku

Działanie w oparciu o swoje mocne strony uruchamia prawo
Najmniejszego Wysiłku.

Prawo najmniejszego Wysiłku, dotyczy znalezienia swojego
prawdziwego celu i obszaru, w którym możemy osiągnąć doskonałość.
Warunkiem działania tego prawa jest pójście za swoją naturą za tym,
co jest prawdziwie twoje. Jeżeli to poznasz i zaczniesz się tym kierować,
będzie Ci znacznie łatwiej znaleźć swój życiowy cel.



By lepiej zrozumieć siebie odpowiedz

- Co bym zrobił, gdyby nic mnie nie ograniczało?
- Co bym zrobił, gdybym wiedział, że wszystko mi się uda?



**DZIĘKUJĘ ZA OBECNOŚĆ,
KONIECZNIE BĄDŹ NA KOLEJNYCH!**

ŻYCZĘ WIELKICH ZMIAN ;)