



JAK ODZYSKAĆ KONTROLĘ NAD SWOIM ŻYCIEM, DODAĆ SOBIE ENERGII I POBUDZIĆ CHĘĆ DZIAŁANIA?

Oto kilka skutecznych narzędzi do poprawy jakości życia.

DZIAŁAJĄ ZAWSZE i dla KAŻDEGO, pod warunkiem jednak, że je zastosujesz 😊

PRAKTYKA ŻYCIA ŚWIADOMEGO

A. Ja i moja życiowa misja:

Odetchnij głęboko...

Przymknij oczy i poczuj spokój, który wypełnia Twoje ciało. Jeśli jest go za mało, odetchnij swobodnie i przyjemnie... ponownie i ponownie, aż poczujesz rozluźnienie i błogość.

W tym stanie zgody ze Sobą, zadaj sobie pytanie:

Jaka jest moja życiowa misja? Po co jestem? Co mam tu – na tej planecie - do zrobienia?

Odpowiedź przyjdzie..., poczuj ją w swoim Sercu, a następnie zapisz poniżej:

MOJA ŻYCIOWA MISJA:

Agnieszka Janicka-Maj
Certyfikowany Trener Mentalny - Animator Zmiany
Tel. +48 695 660 340;
Mail: agnieszka@trenermentalny.eu



Klarowna komunikacja, to podstawa **RELACJI**. To podstawa do budowania udanego związku, kontaktów zawodowych, koleżeńskich i rodzicielskich. To **GWARANCJA** wewnętrznego spokoju, wysokiej satysfakcji z życia. Komunikacji uczymy się przez całe życie. Pierwszymi jej nauczycielami byli Rodzice. To od Nich zapożyczyłeś określone **WZORCE ZACHOWAŃ**, modele postępowania, gesty czy reakcje.

Zidentyfikuj swoje wzorce. Poczuj, które z nich pochodzą od Twoich Bliskich, które ukształtowały się w szkole, a na które mieli wpływ Twoi rówieśnicy.

Zastanów się, które z tych wzorców „**pracują dla Ciebie**”, a które są destrukcyjne. Samo uświadomienie sobie wzorców daje siłę i polepsza komunikację, najbardziej tę wewnętrzną 😊.

B. Moje wzorce zachowań:

RODZICE:

C. Moje wzorce zachowań:

SYSTEM EDUKACJI:

Agnieszka Janicka-Maj
Certyfikowany Trener Mentalny – Animator Zmiany
Tel. +48 695 660 340;
Mail: agnieszka@trenermentalny.eu



D. Moje wzorce zachowań:

GRUPA RÓWIEŚNICZA/MOJE WŁASNE-WYPRACOWANE:

Przeanalizuj notatki.

Pogrupuj swoje wzorce na **WSPIERAJĄCE** i **OGRANICZAJĄCE**.

WSPIERAJĄCE	OGRANICZAJĄCE

Zaobserwuj swoje emocje, kiedy myślisz o każdym z wzorców. Zaobserwuj również to, co dzieje się w Twoim ciele, jaką przyjmujesz postawę – czy Twoja postawa jest otwarta czy zamknięta, jak oddychasz, jak układają się Twoje ramiona.

Dobra robota! Wzmacniaj to co Cię wspiera, pracuj nad tym co Cię ogranicza!

Agnieszka Janicka-Maj
Certyfikowany Trener Mentalny – Animator Zmiany
Tel. +48 695 660 340;
Mail: agnieszka@trenermentalny.eu