

Mapa pragnień

CELE TWOJEGO SERCA

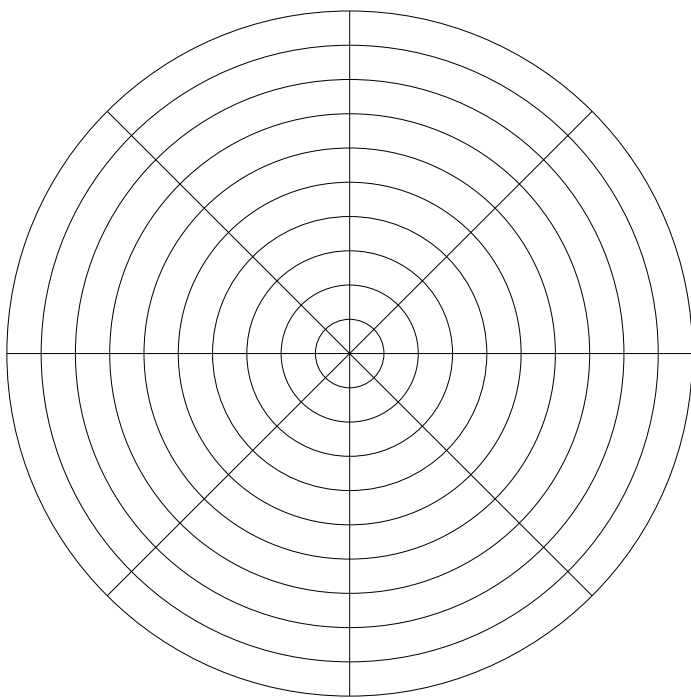


**Agata
Kulińska**

Karty pracy przygotowane w oparciu o metodę Mapa pragnień. Holistyczne narzędzie do spełniania marzeń, Danielle LaPorte

KOŁO PRAGNIEŃ

1. Zaznacz na kole poziom twojej satysfakcji w tej chwili dla każdego obszaru. Jak jest teraz?
Jak się czujesz w każdym obszarze?
Jakie emocje ci towarzyszą?
2. Następnie dla każdego obszaru wypisz jak chciałabyś się czuć?
Jakich emocji pragniesz doświadczać w każdym z nich?

	Zdrowie	Rodzina i przyjaciele	
Rozwój osobisty			Relacje
Praca			Odpoczynek i czas wolny
	Finanse	Otoczenie zewnętrzne	



MAPA PRAGNIEŃ

1.
Wypisz grupy powiązanych ze sobą uczuć. Możesz wcześniej zaznaczyć osobnymi kolorami najczęściej powtarzające się uczucia.
2.
Wybierz te uczucia, których najbardziej chciałabyś doświadczyć w 2022 r.



OPIS TWOICH PRAGNIĘĆ

Stwórz opisy dla wybranych przez siebie uczuć.

- Co rozumiesz przez to, że czujesz się ... (tu wstaw nazwę swojego pożądanego uczucia)?
- Dlaczego to ważne, żebyś doświadczyła tego uczucia?
- Co stanie się możliwe, jeśli częściej będziesz czuła ... (tu wstaw nazwę swojego pożądanego uczucia)?
- Co możesz zrobić, żeby częściej czuć ... (tu wstaw nazwę swojego pożądanego uczucia)?
- Od czego zaczniesz, żeby częściej czuć .. (tu wstaw nazwę swojego pożądanego uczucia)?

Stwórz osobne opisy dla każdego swojego pragnienia.



OPIS TWOICH PRAGNIEŃ



WIZUALIZACJA PRAGNIEŃ

Dla każdego uczucia znajdź jakiś wizualny symbol – może to być zdjęcie, rysunek, przedmiot, coś co będzie kotwicą dla twoich pragnień. Możesz też znaleźć afirmację lub stworzyć intencję dla twojej mapy pragnień.

Umieść swoją kotwicę w widocznym miejscu, na które będziesz często spoglądać.



ŻYJ ŻYCIEM JAKIEGO PRAGNIESZ!

Cześć, mam na imię Agata

Pomagam kobietom odkrywać i realizować to, co dla nich ważne.

Inspiruję do zmiany i rozwoju, tak abyś mogła spełniać swoje marzenia i pragnienia.

Agata Kulińska

- Mentorka Rozwojowej Zmiany

kontakt@agatakulinska.pl

www.agatakulinska.pl

www.sklep.agatakulinska.pl



Jeśli chciałabyś porozmawiać o swojej Mapie pragnień oraz o tym, jak możesz zmienić swoje życie na takie, jakiego pragniesz, zapraszam Cię na bezpłatne

[Konsultacje Rozwojowej Zmiany](#)